

Набор детей в группы спортивного ориентирования (рекомендации для педагогов дополнительного образования)



Болотов С.Б.

Педагог дополнительного образования Башкирского республиканского центра детско-юношеского туризма и экскурсий, мастер спорта России, судья республиканской категории

Детская спортивная деятельность должна быть организована знающими педагогами и психологами руководителями, которые разбираются в межличностных отношениях внутри детского коллектива, понимают способности и потребности детей различных возрастов.

Необходимо, чтобы первый опыт по ориентированию юных, начинающих был радостным и успешным и чтобы школьный учитель, педагог дополнительного образования, работали по одной развивающей программе тренировок по ориентированию. Согласованное обучение в раннем возрасте — залог приобретения детьми навыков и способностей, которые помогут им с уверенностью принять вызов леса.

Нужно помнить, что дети начинают заниматься спортом по разным причинам. Если их ожидания оправдываются и ориентирование развивает их способности, как приятный вид деятельности, то они остаются в спорте. Поэтому важно, чтобы все специалисты, связанные с организацией, планированием и тренировкой в ориентировании, рассматривали свою работу с точки зрения удовлетворения потребностей и ожидания в спорте самих детей, а не сужали для них ориентирование до строгих рамок правил взрослых соревнований.

Одним из важных моментов является последовательность в обучении. Обучение должно согласовываться с общим развитием ребенка и степенью его физической зрелости. Каждая ступень обучения должна быть платформой следующей.

Вот несколько советов для более успешного набора в группу детей школьного возраста.

1. Набор лучше всего проводить поздней весной, так как в это время не очень сильно влияние погодных условий и можно проводить свои занятия прямо в лесу или в парке. Затем летом можно побывать с ребятами в походе, спортивном лагере. Это необходимо для сплочения группы, знакомства с детьми.

2. Лучше всего набирать в группу детей одного возраста или смежных возрастов (предпочтительно 5—6 классы).

3. Нужно, чтобы в группе были и мальчики, и девочки.

4. Для первого знакомства с ориентированием лучше всего провести беседу с просмотром слайдов, фотографий, видеофильмов.

5. После нескольких занятий с детьми нужно обязательно провести родительское собрание (можно приурочить его к собранию родителей класса в общеобразовательной школе). В дальнейшем родители, заинтересованные в том, чтобы их дети занимались, могут оказать вам существенную помощь.

6. С самого начала нужно приучить детей к определенному порядку. Для этого каждое занятие, независимо от этапа, должно строиться следующим образом:

- приветствие;
- отметка присутствующих в журнале;
- постановка задачи занятия;
- объяснение методов, которыми задача будет решаться;
- вработка (разминка);
- основная часть занятия;
- заключительная часть (заминка);
- итоги занятия, информация о следующей тренировке.

7. Следует как можно больше занятий проводить игровым методом — больше всего дети любят играть!

8. Не старайтесь сразу же «загрузить» детей понятиями ориентирования. Лучше всего начать с общефизической подготовки, занятия посвятить развитию ловкости, прыгучести и гибкости; в каждой тренировке должны быть подвижные игры. Занятия на местности лучше всего проводить сначала в виде небольших походов, ненавязчиво предлагая детям иногда заглядывать в карту.

9. Главная задача первого года обучения — приучить детей к регулярным тренировочным занятиям и дисциплине.

Посещение занятий должно стать потребностью и приносить удовлетворение!

Самое первое, с чего должен начать педагог дополнительного образования — ознакомить детей с ориентированием. Лучше всего провести классный час на тему «Знакомство с ориентированием» (или другим названием на эту тему). Можно провести его отдельно в каждом классе, но лучше всего — сразу во всей параллели или в двух смежных классах. Как правило, занятия в нашей системе планируются на базе общеобразовательной школы. Поэтому сначала необходимо встретиться с директором или заместителем директора по воспитательной работе, чтобы:

1. Поставить их в известность о ваших намерениях и выслушать их пожелания и предложения по этому поводу.

2. Договориться о месте проведения занятий по теоретической подготовке и согласовать расписание работы спортивного зала, где вы будете проводить игровые тренировки или заниматься при неблагоприятных погодных условиях.

3. Заручиться поддержкой и помощью в организационных моментах.

К первой встрече нужно отнестись очень серьезно. Это ваша визитная карточка, и от нее будут зависеть в дальнейшем взаимоотношения с детьми и администрацией. Можно посоветовать придерживаться следующего плана работы при подготовке к выступлению.

а) Прежде всего, нужно еще раз перечитать основные пункты Правил. Вы сами должны четко знать основные определения, которые позволят детям однозначно понять, о чем идет речь. Все, что нужно и можно показать, иллюстрируя рассказ, вы должны принести с собой. Лучше всего грамотно и красочно оформить зал (или классную комнату) заранее.

б) Обязательно кратко коснуться истории ориентирования.

в) Рассказать о традициях ориентирования в вашей области, крае, республике.

г) Рассказать об организации (клуб, центр туризма и т. п.), которую вы представляете, и о ее месте в развитии ориентирования района, города, области или республики.

д) Основное выступление на 15—20 минут можно завершить показом хорошо и грамотно смонтированного фильма об ориентировании (5—7 минут). Если он не озвучен, желательно, чтобы вы сами комментировали его.

е) Завершить встречу нужно информацией о месте и времени следующего занятия. Не забудьте о спортивной форме. Важно с самого начала приучить детей приходить на занятия в таком виде, чтобы им было удобно выполнять все ваши задания.

В качестве примера такого классного часа-знакомства можно привести выступление перед учащимися 5—6 классов лица № 5 г. Уфы.

«Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые педагоги!

Меня зовут Сергей Борисович, я мастер спорта, тренер по спортивному ориентированию.

Сегодня я пришел к вам рассказать, что такое ориентирование, и надеюсь, что вы заинтересуетесь этим увлекательным видом спорта.

Начнем с определения. Кто может сказать, что означают слова **ориентирование** или **ориентироваться**? **Ориентирование** — это передвижение в пространстве с помощью карты и компаса. С давних времен картой и компасом пользовались мореплаватели, путешественники и военные. И неслучайно поэтому первые соревнования по ориентированию проводились в странах Скандинавии среди военных и, в первую очередь, на лыжах. А официальный год рождения ориентирования — 1897. У нас в СССР первые соревнования были проведены в 1939 году, но они были далеки от современных. И поэтому официальным годом рождения ориентирования в СССР считается 1963 год, когда под Ужгородом (Украина) были проведены первые Всесоюзные соревнования. Только в 1985 году СССР был принят в Международную федерацию ориентирования (ИОФ) и начал выступать в чемпионатах мира. Вот каков возраст этого вида спорта.

Мы дали определение «ориентированию», а что же такое **спортивное ориентирование**? **Это вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности, за кратчайшее время.** Разберем каждое понятие в определении.

Вид спорта говорит о том, что ориентирование попадает под определение спортивного принципа «быстрее, выше, сильнее», разве что можно добавить еще и «умнее».

Спортивная карта — крупномасштабная специальная схема местности, на которой действует особая система точности; все объекты на ней изображаются в соответствии с международной системой условных знаков (следует показать топографическую и спортивную карты, таблицу условных знаков для спортивной карты, объяснить различие). До восьмидесятых годов спортивные карты были черно-белые, отпечатанные фотоспособом, затем усовершенствовались и стали цветными (показать оба варианта).

Компас — это прибор для определения магнитного азимута. Он необходим ориентировщику, так как он, постоянно двигаясь по дистанции, должен знать, в каком направлении движется (показать спортивный компас).

Контрольные пункты (КП) — это знаки в виде трехгранной призмы со стороной 30 x 30 см. Каждая грань разделена диагональю из левого нижнего угла в правый верхний. Верхнее поле белое, нижнее — оранжевое или красное. Каждому КП дается обозначение в виде числа, которое наносится на планку устройства для отметки или на белое поле призмы. (Показать призму оранжевого или красного цвета, планку и призму с номером.)

Устройство для отметки — стандартный компостер, которым делается отметка в карточке участника. (Показать компостер и карточку.)

А вот так выглядит **контрольный пункт на местности**. (Показать КП в сборе, на фотографии.)

Дистанция на спортивной карте выглядит следующим образом. (Раздать карты с дистанциями.)

Теперь, когда вы ознакомились с основными понятиями, расскажу вам, как различаются соревнования в ориентировании по **способу передвижения**:

- бегом;
- на лыжах;
- на велосипедах;
- иные способы (в частности: на автомобилях, инвалидных колясках).

Также соревнования различаются по **видам ориентирования**:

- ориентирование в заданном направлении;
 - ориентирование по выбору;
 - ориентирование на маркированной трассе;
 - ориентирование по тропам (для инвалидов).
- Спортивное ориентирование в нашей Республике имеет хорошие традиции.

Всего занимающихся около 3 тысяч человек, особенно развито ориентирование в гг. Октябрьском (ДЮСШ-3), Стерлитамаке, Нефтекамске, Бирске, Уфе (СДЮШОР-7, РЦДЮТиЗ, ГЦДЮТиЗ, НГТУ, УГАТУ, БГУ). Начало развиваться ориентирование и в районах: Архангельском, Белебеевском, Благоварском, Бураевском, Гафурьевском, Ишимбайском, Калтасинском, Стерлитамакском.

Вы должны чётко знать, что дети учатся жить у жизни, поэтому:

- Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребёнок живёт во вражде, то он учится агрессивности.
- Если ребёнок растёт в упреках, он учится не принимать других.
- Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.
- Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в себя.
- Если ребёнок живёт в понимании и дружбе, он учится находить любовь в этом мире.

Правило третье. Ребенок верит не всему сказанному педагогом, у него есть и собственное мнение. Педагогическая задача — организовать деятельность так, чтобы дать воспитаннику почувствовать себя любимым, настойчивым, умным и благородным. Дать ему испытать удовольствие от себя благородного, от благодарности окружающих. Эгоистичное, черствое сердце потому и черствое, что не знает такой радости.

Воспитание есть изменение отношений к товарищам, к миру, прежде всего к себе!

Работая в детском коллективе, нужно соблюдать еще ряд правил:

- Не позволять себе необдуманных замечаний по поводу внешних и внутренних недостатков человека в присутствии других.
- Не допускать оскорблений по отношению к детям со стороны других детей.
- Не держаться изолированно от детей.
- Не проявлять самоуправства в моменты неподчинения.
- Не создавать стрессовых ситуаций для детей и коллег.
- Не быть безразличным к недисциплинированности детей.
- Не заниматься своими личными делами в рабочее время.
- Не слушать только себя.
- Не позволять равнодушного отношения к детям.
- Не потакать ленивым.
- Не пытаться выяснять что-либо с помощью силы.
- Не вести беседы на запрещенные темы в присутствии детей.
- Не срывать своё плохое настроение на детей.
- Не унижать детей и не смеяться над ними.
- Нельзя запрещать что-либо, а потом позволять это же.
- Нельзя быть хмурым, скучным, нудным, равнодушным.
- Нельзя появляться перед детьми «не чищеным, не глаженным».

На сегодняшний день у нас два мастера спорта международного класса, около 50 мастеров спорта СССР и России; пять членов национальной сборной; большое количество чемпионов, победителей и призеров Всероссийских соревнований от 12 до 60 лет; сборная команда учащихся нашей Республики неоднократно становилась победителем и призером Первенства России среди учащихся.

Республиканский центр детско-юношеского туризма и экскурсий, в котором я работаю, проводит большую работу по развитию ориентирования среди учащихся всего Башкортостана; организует и проводит республиканские соревнования, работает со сборной командой и готовит высококлассных спортсменов. Так, например, Еличев Вадим, наш воспитанник — КМС, член сборной команды России, серебряный призер Первенства Европы среди юношей 2001 года в Чехии, участник Кубка Мира среди юниоров 2001 года во Франции, Первенства Европы среди юношей 2002 года в Польше.

Подробнее об ориентировании, его истории, выдающихся спортсменах вы сможете узнать, если будете посещать занятия. Они будут проходить три раза в неделю в вашем лицее. Кроме теоретических занятий по основам тренировки, медицинскому контролю, технике ориентирования, мы будем бегать и ходить на лыжах, заниматься общефизической подготовкой, учиться самостоятельно передвигаться на местности. Побываем в различных лесопарках нашего города, в других районах и городах Республики. Те же, кто серьезно увлечется этим интереснейшим видом спорта, смогут побывать и за пределами Башкортостана. Многие, наверное, понравится, что летом на соревнованиях мы живем в палатках, готовим пищу на костре, купаемся — круглые сутки находимся под открытым небом. Это помогает закалить организм и укрепить здоровье.

Отличительной особенностью наших занятий является то, что они почти всегда проходят на улице: и зимой, и летом. Поэтому, кроме спортивной формы для занятий в спортзале, у вас должна быть форма для занятий на улице по сезону. Сейчас нужно иметь х/б водолазку, нетолстый шерстяной свитер с воротником, закрывающим горло, утепленные спортивные брюки, легкую куртку, в которой вы свободно двигаетесь, кроссовки на толстой подошве, легкую спортивную шапочку и перчатки, шерстяные носки.

Кроме этого, на занятиях вам понадобятся: любая тетрадь или блокнот, простые и цветные карандаши (желтый, красный, зеленый, синий, коричневый) или тонкие фломастеры, шариковая ручка, новый полиэтиленовый мешочек.

Это все, что я хотел вам рассказать. Можете задавать вопросы.»

Итак, сегодня у вас первое практическое занятие с новичками. К вам придут дети, возможно, разного возраста, разного уровня физического и умственного развития, разного темперамента, наконец — просто мальчики и девочки.

Прежде всего вы должны помнить, что с сегодняшнего дня вы — педагог, независимо от образования. Вы отвечаете не только за физическую, техническую и тактическую подготовку будущих ориентировщиков, но и за их нравственное поведение, их взаимоотношения между собой и с вами, за их отношение к миру. Нужно в каждом ребёнке видеть способности и помогать ему развивать их. Верить, что все дети стремятся быть лучшими, только не знают и не умеют как, и задача педагога — научить их этому.

Понимание скрытых мотивов детского поведения позволяет сформировать важнейшие педагогические правила, которым должен следовать каждый, кто занимается с детьми:

Правило первое. Принимать ребенка таким, каков он есть. Не бороться с его природой, не переделывать, а развивать то, что уже есть и выражать то, чего пока нет. Не раздражаться на неказистого с виду воспитанника, на ошибки в поведении, которые могут повторяться. Ребенок имеет право на них! Его путь — путь неизбежных ошибок и проб. Надо уметь терпеть и ждать. «Терпение — истинное мужество педагога» — говорили древние. Педагог должен быть искренне убежден, что каждый ребенок талантлив, а значит — интересен. Если ребенок «сер» и «невыразителен», значит — его талант пока не обнаружен и не развит. А в этом виноват не ребенок. Здесь вина воспитателей.

Чтобы добиться успеха в своей деятельности педагог должен стать для детей старшим товарищем — человеком, умеющим чувствовать настроение, разумно реагировать на шалости и непослушание, умеющим предотвращать конфликты, контролировать ситуацию. Для этого нужно знать некоторые закономерности в особенностях поведения детей разного возраста.

Прогнозируемые ситуации	Возрастные особенности	Варианты решения
Обидчивость, повышенная чувствительность к несправедливости	Половое созревание	Внимательное, доброе отношение к детям, стремление разобраться в причинах поведения детей
Курение, азартные игры, пробы спиртного, употребление взрослого лексикона, использование косметики и украшений	Внешнее проявление взрослости	Проводить разъяснительную работу с привлечением всех специалистов и показом соответствующих кино-фото материалов. Приучать к выполнению разумного режима дня
Замкнутость, одиночество	Обостренное переживание своих недостатков	Стремиться переключать внимание детей, давать поручения, связанные с необходимостью общения
Непослушание, действие «наперекор», постоянные споры	Стремление к самостоятельности	Вникать в интересы детей, сотрудничать с ними
Появление тайн (укромные уголки леса, места рыбалки и т. п.), озорство, шалости	Неуёмная фантазия	Знать секреты детей, совместно сохранять их и разумно использовать. Организовывать интересные мероприятия с элементами романтики

Возьмём для примера средний возраст (9—11 лет), с которым обычно начинают работать педагоги в ориентировании, и рассмотрим решение возникающих педагогических ситуаций:

Особое внимание нужно уделить здоровью детей. Ни для кого не секрет, что многие педагоги и тренеры не всегда знают о хронических заболеваниях и других отклонениях в здоровье своих воспитанников. Между тем, есть чёткие медицинские противопоказания для занятий спортом и рекомендации, при каких заболеваниях и в какой период их течения следует придерживаться тех или иных нагрузок. Чтобы не оказаться в рискованной ситуации, педагог должен ознакомиться с медицинским заключением школьного врача или участкового педиатра и только после этого планировать предстоящие физические нагрузки. Кроме того, если есть возможность, нужно поставить занимающихся спортом детей на учёт во врачебно-физкультурное учреждение и внимательно следить за осуществлением медицинского контроля. Это позволит не только сохранить здоровье ребёнка, но и повышать его спортивные результаты.

Правило второе. Относиться к воспитаннику так, как будто он уже стал таким, каким педагог хотел бы его видеть. Если педагог хочет, чтобы ребёнок был добр, честен, великодушен, трудолюбив, ответственный, нужно вести себя с ним так, как будто он уже обладает всеми этими качествами. Воспитатель должен владеть правилами «педагогического парадокса». Если воспитанник драчун, то ему нужно повторять: «Все знают, что ты у нас самый великодушный и справедливый, что ты защитник всех слабых. Я поручаю тебе защищать...» Неспособному к учению, надо изо всех сил внушать веру в его умственные способности, и делать это предельно искренне.