

тельным моментом, преодолением трудностей, встречающихся в ходе игры (нахождение КП, потеря ориентировки, правильного выбора пути и т.д.), дарит радость побед и успехов. Все это позволяет воспитывать уверенность в себе. Непременным условием является здесь посильность игры. Слишком трудная игра может привести к совершенно противоположному эффекту.

Игровой метод близок к соревновательному методу, различие состоит в том, что при соревновательном методе применяют основное упражнение (бег с ориентированием согласно правил соревнований), а при игровом методе – подводящие упражнения.

Известно, что участие в играх и соревнованиях по ориентированию на местности посильно юношам, начиная с 8-9-летнего возраста, а студентам колледжа тем более...

Игры по ориентированию целесообразно использовать следующим образом.

#### 1. Физкультура и спорт.

- на занятиях физической культуры для развития выносливости;

- на тренировочных занятиях секций спортивного туризма и спортивного ориентирования – для обучения ориентированию, развития физических качеств и выполнения нормативов;

- для проведения массовых физкультурных мероприятий и праздников в парках и на пригородных ландшафтах (дни здоровья и туризма, туристские слеты, и т.д.).

Лучше всего для этого подходят игры, по следующим причинам:

- возможность занятости всех участников одновременной и интенсивной деятельностью;

- точное соответствие продолжительности с намеченным планом: все участники стартуют в короткий период (общий или групповой старты) и приходят к финишу в определенное организаторами игры время (жестко определяется и контрольное время);

- каждый имеет возможность выбора пути движения соответственно своим приобретенным знаниям, умениям и способностям;

- наличие гарантии безопасности: в первую очередь, в командах и гонках патрулей (имеющих опыт в индивидуальном старте.).

В студенческих организациях (ВУЗы, колледжи):

- для проверки умений и для закрепления полученных знаний по ориентированию на местности;

- для подготовки к соревнованиям по спортивному ориентированию;

- на занятиях по ОБЖ, БЖД в учебных заведениях и для закрепления приобретенных умений и навыков;

- в прогулках, путешествиях и походах выходного дня.

# ИГРЫ, ИГРЫ И ЕЩЁ РАЗ ИГРЫ В ТРЕНИРОВКАХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Советы Понтуса Функе (Швеция)*

Я часто чересчур серьезно отношусь к детскому и юношескому спорту. Но нам всем стоит помнить, что спорт для детей – это, прежде всего, игра, и поэтому вносить в тренировку игровой элемент просто необходимо. Во время игры у детей развивается воображение, они учатся быть собранными и в увлекательной форме отрабатывают навыки ориентирования вместе с другими детьми и взрослыми. Играть на свежем воздухе и весело, и полезно.

Эстафеты любых видов – это одна из лучших форм «игрового» обучения. Они помогают детям отрабатывать все основные моторные навыки: бег, прыжки, ползание, переворачивание и т.д. А если бегать по пересеченной местности, под гору и в гору, то количество вариаций на тему становится практически бесконечным.

Кроме того, эстафеты помогают привить детям базовые навыки ориентирования, объяснить им основные понятия: цвета на карте, условные обозначения, цифры для обозначения станций SPORTident и контрольных пунктов.

Болотный футбол и «лесная» лапта – это еще две неплохие игры, которые подходят для ориентировщиков практически любого возраста.

Болотный футбол – это одновременно и веселая игра, и тяжелое физическое упражнение. Главное, не забудьте переодеться и переобуться – будет жалко запачкать ваши новенькие кроссовки. Лесная лапта мало чем отличается от обычной лапты, только в лесу вместо конусов, которые нужно обегать игрокам, можно использовать деревья, а вместо базы – какой-нибудь пенек. Чтобы игроки, ожидающие своей очереди, не скучали без дела, можно занять их чем-нибудь еще: они могут, например, кидать мяч или точно так же играть в лапту.

**Пиратские сокровища.** С совсем юными ориентировщиками мы частенько играем в охоту за пиратскими сокровищами. И дети, и взрослые наряжаются пиратами. Мы обычно показываем детям пустой сундук, дескать, нас обчистили другие пираты.

Детям нужно по карте отыскать все места, где плохие пираты спрятали наши сокровища. Для этого на контрольных пунктах мы заранее спрятали игрушечные «золотые» монеты. Чтобы отыс-

кать сокровища, детям также необходимо выполнять разного рода задания: например, бросать шишки в ведро или вскарабкаться по веревке, чтобы не их не съели акулы. Детей постарше тоже можно попросить нарядиться пиратами, и пусть бродят во время игры по лесу – тогда игра станет еще увлекательнее. Когда маленькие пираты найдут все сокровища и вернут их в сундук, «золотые» монеты можно обменять на мороженое или какое-нибудь другое угощение.

Существует и другой способ «охотиться за сокровищами». Эта игра-упражнение состоит из двух частей. Сначала игроки по одному или по двое с помощью обычной карты для ориентирования ищут спрятанные на местности куски другой карты – карты сокровищ. Когда все куски карты сокровищ найдены, детям нужно сложить из них вторую карту, как паззл, и по ней уже искать настоящие сокровища. В качестве сокровища можно, например, использовать фрукты, из которых по окончании игры можно на всех приготовить фруктовый салат. Такие игры-упражнения помогают поднять командный дух, сплотить коллектив. А совместная готовка еще больше закрепляет эффект.

**Примеры игр: 1, 2, 3.** Когда вы бежите трусцой из клуба на тренировку или, наоборот, возвращаетесь с тренировки, игра «раз-два-три» поможет скрасить пробежку, сделать ее куда интереснее. Все дети бегут следом за тренером (или за кем-нибудь из подростков), тренер смотрит перед собой и не оглядывается. Через какое-то время тренер кричит «раз, два, три», дети бросаются враспынную и прячутся. Тренер останавливается и, не сходя с места, пытается отыскать детей. Потом делает три шага назад и ищет тех, кого не смог найти с первого раза. Если он нашел не всех, то он «сдается», и оставшиеся дети выходят из своих укрытий. Затем пробежка продолжается. Так можно делать несколько раз, пока вся группа не доберется до места тренировки или штаб-квартиры клуба.

**15.** Эта игра подойдет для разминки или для того, чтобы скоротать время, если вы ждете, пока дети вернутся с тренировки. Выбирается один ведущий. В начале игры все игроки держатся за ведущего. Ведущий считает от 15-и до ну-

ля в обратном порядке. Пока он считает, игроки прячутся неподалеку. Досчитав до нуля, ведущий пытается найти как можно больше игроков. Во время поисков ему разрешается сделать от трех до пяти шагов. Если ведущий нашел не всех, то он начинает считать от 14-и до нуля. Пока он считает все игроки, кого не нашел ведущий, должны добежать до ведущего, дотронуться до него и спрятаться заново. Игра продолжается до тех пор, пока ведущий не найдет всех игроков или не доберется до единицы. Если вы используете игру в качестве разминки, будет лучше, если даже те игроки, кого ведущий нашел сразу, продолжат играть. Или же можно условиться, что все игроки возвращаются в игру, когда ведущий доберется до десяти.

### **Три простых упражнения с картой для юных спортсменов.**

При подготовке многих упражнений на технику ориентирования прокладывать маршрут на карте необходимо с помощью специальных компьютерных программ. Однако не все умеет в них работать. Поэтому мы предлагаем три упражнения, карту для которых можно сделать не только на компьютере, но и нарисовать от руки.

**1. Коридор:** *Снаряжение:* карта, маркер, контрольные пункты (по собственному усмотрению). *Минимальное количество участников:* 1. *Подготовка:* Обозначьте на карте коридор шириной приблизительно 1 см (чем шире коридор, тем проще упражнение). Закрасьте маркером границы коридора (чем больше площадь закрасенного участка, тем сложнее упражнение). В коридоре разместите несколько контрольных пунктов.

*Упражнение:* Бегите по маршруту, старайтесь все время оставаться в границах коридора.

*Совет:* Проверить, насколько правильно вы выполнили упражнение, будет проще, если у вас есть часы с встроенным GPS-навигатором.

**2. Направление по компасу.** *Снаряжение:* карта, маркер, примерно 10 контрольных пунктов. *Минимальное количество участников:* 1. *Подготовка:* Проложите маршрут с длинными отрезками и большим количеством поворотов. Желательно, если на подходе к контрольным пунктам, будет какое-то количество препятствий. Закрасьте маркером участки между контрольными пунктами. *Упражнение:* Бегите по дистанции, по возможности используйте только компас. *Цель:* Выбор направления по компасу.

**3. Ориентирование по описанию контрольных пунктов** *Снаряжение:* карта, примерно 30 контрольных пунктов, любая система для отметки участников. *Минимальное количество участников:* 1. *Подготовка:* Проложите маршрут, чтобы в нем было порядка 10 контрольных пунктов. На карте должно также быть подробное описание контрольных пунктов, например, с какой стороны камня находится тот или иной КП. В описании не должно быть кодовых цифр. Развесьте призмы контрольных пунктов так, чтобы они точно совпадали с обозначением и описанием на карте. В непосредственной близости от «правильных» контрольных пунктов разместите от двух до четырех «ложных» КП, допустим, на южной и северной стороне холма и еще один на его вершине, или один – на краю оврага, а второй – в самом овраге.

*Упражнение:* Бегите по маршруту и отмечайтесь только на тех контрольных пунктах, которые, как вы считаете, соответствуют описанию. Отмечаться можно только на одном контрольном пункте за раз. На финише подсчитайте, сколько контрольных пунктов вы прошли верно. *Цель:* Лучше понимать определения, обращать внимания на детали, которые помогут быстрее находить контрольные пункты.

