

УДК 796.56

**ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ
В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ****В. И. РЕДЬКОВА***(Представлено: канд. ист. наук, доц. Е. Н. БОРУН)*

В статье раскрывается понятие игрового метода, дана его характеристика и особенности. Дается вывод о положительных и отрицательных сторонах данного метода обучения. Представлена классификация упражнений на технику спортивного ориентирования в игровой форме.

Игровая деятельность, как форма и метод обучения школьников, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания.

При использовании игрового метода упражнения, применяемые на тренировке, носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. При применении игрового метода двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Игра является формой стихийного поведения ребенка. Игра, которая носит упорядоченный характер и целью которой становится достижение определенных целей при большой свободе двигательных действий на фоне благоприятного эмоционального фона, является игровым методом [1]. Наиболее характерные признаки игрового метода являются:

1. Ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях;
2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы и выполнения действий;
3. Высокие требования к творческой инициативе в действиях отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке;
4. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств [2].

При использовании игрового метода очень важно после каждой игры подводить итоги: определить победителей, выделить отдельных игроков, которые в особенности успешно выполняли задачи и судий — посредников, которые успешно справились со своими обязанностями, а также сказать о тех, кто получил замечание.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями [3].

Таким образом, с использованием игрового метода можно комплексно развивать различные двигательные качества, при определенных условиях можно выборочно влиять на развитие определенных качеств. К недостаткам данного метода относится сложность нормирования физической нагрузки, ограниченная возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка. Игровая деятельность – главная составляющая двигательной активности ребенка. Выполнение упражнений в данной форме позволяет лучше осваивать отрабатываемый навык, т.к. во время игры ребенок заинтересованно выполняет заданные действия. Игры дисциплинируют, заставляют самостоятельно мыслить, принимать решения, в комплексе происходит развитие двигательных, технических и психологических умений.

Классификация упражнений для обучения и совершенствования определенного технического навыка в спортивном ориентировании:

Владение компасом

1. Перед спортсменами располагается несколько карт (5-8 шт) обратной стороной вверх. По команде необходимо сориентировать карту на север. Кто выполняет это упражнение быстрее, становится победителем.

2. Устанавливается точка старта, от нее по кругу на расстоянии 100-150 метров устанавливаются контрольные пункты (с призмой и контрольным номером). Участникам выдается цифровой код, в котором указана последовательность взятия КП, азимуты и расстояния. Все пункты берутся из точки «старт». Упражнение проводится в форме эстафеты, побеждает команда быстрее других прошедшая дистанцию (за неправильную последовательность отметки КП команда выбывает из соревнования).

3. «Белая карта». Педагог планирует дистанцию в заданном направлении до 15 КП на небольшом расстоянии (до 300 м). После на белую бумагу переносится эта дистанция, сохраняя все пропорции (расстояния между КП и углы линий). Спортсменам необходимо по этой «карте» пройти дистанцию. Кто справится быстрее и без ошибок становится победителем.

Движение по азимуту и его определение

1. На карте выбирается объект, который спортсменам необходимо найти с помощью движения по азимуту, в лесу ставится призма. Для всех участников оговариваются тормозные ориентиры (поле, дорога, вырубка, ручей и т.д.) забегать за эти ориентиры нельзя. На старте всем выдается карта, по которой с помощью компаса участники снимают азимут и бегут уже без карты до КП. После отметки необходимо вернуться в точку старта. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием.

2. На чистом листе бумаге изображаются линии (разной длины), выходящие из одной точки («точка старта»), на конце линий стоят КП. Не рекомендуется ставить КП на расстояние более 150 м. Задача участников как можно быстрее найти все пункты. Для усложнения задания КП с отметкой могут ставиться не на всех линиях, но тогда необходимо до старта озвучить общее количество КП с отметкой в лесу. Побеждает спортсмен, который быстрее всех пройдет дистанцию. Упражнение проводится в парковом, либо смешанном лесу.

3. Участнику выдается лист бумаги с одним КП, который необходимо взять по азимуту. На местности в районе истинного КП ставится несколько ложных (2-3 КП). На истинном КП оставляется информация о следующем КП (перегон с длиной и градусом для взятия следующего КП), на ложных никакой информации – значит спортсмену необходимо вернуться на старта и еще раз выполнить действия по поиску правильного КП). Дистанция планируется небольшой (5-6 КП на расстоянии 1,5-2 км). Побеждает участник быстрее других прошедший дистанцию.

Чтение местности и карты

1. Педагог на чистом листе бумаги схематично зарисовывает участок местности с карты в увеличенном масштабе, отражая самые главные элементы местности, с точки зрения бегущего спортсмена. Задача участников найти этот участок на спортивной карте. Побеждает тот, кто быстрее находит этот участок на карте, можно вести таблицу с общим числом найденных участков и тогда побеждает тот, у кого таких участков будет больше. Для усложнения задания можно все тоже выполнять по памяти, либо при физической нагрузке.

2. Педагогом выделяется на карте участок, на котором спортсменам необходимо за наикратчайшее время найти все ямы, вершины, «носы», лощины. Определить самую высокую и низкую точку. Упражнение выполняется на скорость.

3. Упражнение выполняется в парах: один участник за 2 мин запоминает определенный участок на карте, затем отдает карту напарнику и по памяти описывает загаданное место. Задача второго участника – отыскать это место. Затем игроки меняются ролями.

4. Педагог называет ориентиры, пробегаемые спортсменом на пути взятия КП. Задача участников на слух определить, по какому маршруту движется спортсмен, и на какой КП он придет. Карту лучше подбирать с большим количеством КП.

5. Участникам выдается карты с большим количеством объектов. Задача: за 2-3 мин найти и зарисовать себе в тетрадь наибольшее количество условных знаков. Побеждает тот, кто зарисует больше и сможет объяснить значение каждого знака.

6. Упражнение в парах: на карте определяется точка старта, от которой с помощью вопросов, ответом на которые будет «да», либо «нет» отыскать загаданный ориентир напарника. Затем игроки меняются ролями.

7. Участникам дается определенное количество заданных условных знаков. Задача составить карту с 4-5 КП. Победителем будет участник, который составит наиболее сложную карту/дистанцию (в этом задании учитывается аккуратность) [4].

Сличение местности и карты

1. Участникам дается карта с дистанцией, но не указанными кодами КП. Перед стартом педагог сообщает всем, что в лесу есть и «ложные» КП (эти пункты располагаются недалеко от «истинных»). Задача спортсменом пройти дистанцию, отмечая только «истинные» КП. За отметку «ложных» КП дается штраф в 1 мин. Побеждает участник прошедший дистанцию за наименьшее время с учетом штрафов.

2. Педагог дает карту спортсменам с дистанцией в заданном направлении. На местности некоторые пункты отсутствуют, спортсменам необходимо определить на каких КП не стоят призмы. Побеждает тот, кто пройдет дистанцию быстрее и правильно определит все отсутствующие пункты.

3. Педагог выделяет определенный участок на карте, на котором на одном из объектов одного типа расположен КП (ямы, горки, лощины, муравейники, корчи и т.д.). Задача участников за наименьшее время отыскать КП. Побеждает тот, кто это сделает быстрее.

4. «Гроздь КП». На карте нарисована обычная дистанция в заданном направлении, на местности в районе каждого КП располагается еще несколько КП. Задача спортсменов: отыскать «свой» КП, для этого необходимо правильно «читать» легенду. Дистанция проходит либо эстафетой с общего старта (тогда дистанции участников должны отличаться), либо по одному с интервалом (в таком случае дистанции могут быть одинаковыми).

Определение спортсменом своего местоположения на карте

1. Участникам выдается карта с нанесенными 2-3 КП. Со старта спортсмены бегут за педагогом (карты все у педагога), в какой-то момент он останавливается и раздает карты спортсменам, по команде они их переворачивают и начинают искать свое местоположение, после чего бегут на КП. Побеждает тот, кто быстрее найдет все КП.

Память карты

1. На местности располагается большое количество КП. В карте указываются все эти КП, но без кодового номера. Задачей спортсменов является за определенное время найти наибольшее количество «четных», либо «нечетных» КП. Количество пунктов с четными номерами может быть большим, либо меньшим, но это необходимо сообщать до старта. Отметка не своего КП наказывается штрафом (- 1 правильно найденный КП).

2. На месте старта располагается карта с обозначенными контрольными пунктами, удаленными на расстояние до 300 м. Задача участников найти все пункты в любом порядке на наименьшее время. Поиск пунктов спортсмены осуществляют по памяти, количество возвращений на старт к карте не ограничено. Точки для КП следует выбирать не сложные, пункты не прятать.

3. На старте располагается кусочек карты, на которой отображен только старт и первый КП. Участникам необходимо выбрать маршрут движения, запомнить и осуществить. На следующем КП будет кусочек карты с КП 1 до КП 2. Действия участников повторяются от КП до КП. Побеждает тот, кто быстрее пройдет всю дистанцию.

Наблюдательность

1. «Пазл». Карта разрезается на кусочки различной формы и разного размера. Участникам необходимо из кусочков собрать целую. Для облегчения выполнения упражнения можно использовать целую карту как образец.

2. «Квадраты». Участнику показывается рисунок, на котором в квадратах изображены условные обозначения спортивных карт (всего 12 знаков). В течении 3 минут участникам необходимо запомнить все что изображены и в какой последовательности. Затем по памяти необходимо это изобразить на своем листе. Побеждает тот, кто запомнит большее количество знаков и правильно их изобразит.

3. «Мемори». Набор парных карточек с изображенными на них условными знаками спортивных карты располагается на столе белой стороной вверх. Участники поочередно переворачивают по две карточки, если рисунок совпал – забирают себе, если нет – переворачивают обратно белой стороной вверх. Побеждает тот, кто соберет больше количество карточек.

4. «Перевертыши». На обратной стороне карты приклеиваются кусочки этой же карты в разном порядке и расположении. Задача спортсменов выбрать один из кусочком, затем найти его на обратной стороне. Упражнение выполняется в классе или на кроссовой тренировке.

5. Педагог составляет карточку, в которой описывает словами маршрут, по которому спортсмену необходимо пройти всю дистанцию. Количество КП и километраж зависит от опыта спортсменов.

Использование современного снаряжения

1. Расстановка от 10 до 15 КП на небольшом расстоянии. Задача спортсменов максимально быстро отметить на всех КП.

Методы поиска и взятия контрольных пунктов

1. Между двумя КП наметьте несколько вариантов путей движения. Реализуйте их в формате соревнований с партнером, оцените преимущества и недостатки каждого варианта.

2. «Командный дух». На местности устанавливается до 20 КП различной сложности и удаленности от старта. Участники делятся на команды по 3-4 человека (состав определяет педагог для формирования равных по силам команд). В каждой команде определяется капитан. Задача каждой командой как можно быстрее найти все КП. Каким образом собирать КП решают капитан и сами участники (сильные спортсмены более сложные и дальние КП, кто по слабее меньше и ближние, либо все по одинаковому количеству КП и тд.). Финишировать должна вся команда вместе.

Отсчет расстояний

1. Педагог ведет группу спортсменов по лесу (бегом, с разной скоростью), отмечая контрольные точки, в определенный момент он останавливается и спрашивает: «Какое расстояние они преодолели?». Задача спортсменов без карты определить пройденное расстояние.

2. Педагог выдает спортсменам лист бумаги, на котором изображены отрезки, разной длины и сбоку обозначения длин отрезков. Задача участников соотнести отрезки с обозначенными длинами, задание выполняется без применения измерительных приборов.

3. Педагог выдает спортсменам лист бумаги, на котором изображены горизонтальные линии на длину всего листа. Задача участников на этих линиях отметить отрезок заданной длины. Упражнение выполняется без применения измерительных приборов. Предложенные отрезки должны быть в промежутке от 1 см до 20 см. Для усложнения задания можно ограничивать время выполнения.

Использование линейных и площадных ориентиров

1. Педагог планирует дистанцию вдоль линейных объектов (дорог, тропинок, просек и тд.), КП устанавливаются на всех перекрестках, даже в тех местах, где не происходит изменение направления движения. Расстояние между КП не более 200 м. В местах (за пределами дистанции), где участник может ушибиться, необходимо установить указатели «вернись назад».

2. Педагог планирует дистанцию вдоль линейных объектов (дорог, тропинок, просек и тд.), КП устанавливаются только на тех перекрестках, где происходит смена направления движения. Расстояние между КП не более 400 м. в местах, где участник может ошибиться (на перекрестках, где не нужно поворачивать) на расстоянии 50 м от точки отклонения устанавливается знак «вернись назад».

Движение без компаса

1. Прохождение дистанции с различными дополнительными заданиями (бежать только по дорогам или только напрямик, не использовать компас).

Бег с чтением карты

1. Педагог ведет группу спортсменов по заранее спланированной дистанции (бегом, в высоком темпе). Задача спортсменов на бегу отмечать встречающиеся КП на карте (на карте отображено только место старта). Побеждает тот, кто правильно нанесет все КП на карту. Неправильно нанесенный КП штрафуются.

2. Педагог ведет группу спортсменов с чистой картой в руках по заранее запланированному маршруту. После финиша задача участников отобразить пройденный маршрут на карте. Побеждает тот, кто правильно отметил на карте путь движения.

3. Упражнение в парах. Один участник получает карту с нечетными КП, второй – с четными. Со старта первый участник ведет команду на первый пункт, на второй КП – ведет второй участник и так поочередно меняя друг другу проходится дистанции. Участникам запрещено показывать друг другу, где находятся их КП (разрешается только при полной потере ориентации). Время прохождения дистанции не учитывается, чтобы спортсмены не сотрудничали на дистанции.

4. Интервалы. Группа равных по силе спортсменов стартует с общего старта и все вместе проходят одну дистанцию. На всех КП разыгрываются очки: первый забирает красную ленту (10 очков), второй синюю (5 очков). Выигрывает тот, кто соберет большее количество оков. Задача данного упражнения: повысить скорость чтения карты.

5. «Охота на зайца». За 1 минуту до старта общей группы равных по силе спортсменов, выбегает один из спортсменов с призмой. Его задача – правильно поставить КП до того как прибежит основная группа. Задача остальных участников – найти КП, если его не успеет поставить первый участник, то ждать на месте постановки. На следующий пункт все действия повторяют, но меняется постановщик. Перед выполнением упражнения педагог расставляет бирки на местах постановки КП, чтобы не возникало спорных ситуаций.

ЛИТЕРАТУРА

- a. Картауз, Д. Р. Игровой метод в физическом воспитании учащихся начальной школы // Интернаука. – 2019. – №. 23-1. – С. 85-86.
- b. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. – 220 с.
- c. Ториев, А. Ш. Игровые методы в физическом воспитании / А. Ш. Ториев. — Текст: непосредственный // Педагогика: традиции и инновации: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). — Т. 0. — Челябинск : Два комсомольца, 2013. — С. 102-103.
- d. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева // Москва. – 2005.