

Методические рекомендации

«Игровые упражнения в спортивном ориентировании»

Игровой метод в спортивной тренировке ориентировщиков характеризуется организацией упражнений в виде игры, т.е. созданием условной ситуации, в которой действия участников определяются сценарием игры и специальными правилами, нередко далекими от правил, действующих в избранном виде спорта.

Для игрового метода характерны следующие особенности:

- Сюжетная организация деятельности.
- Универсальность.
- Доступность.
- Напряженность.
- Разнообразие способов достижения цели.
- Многообразие мыслительной и двигательной игровой деятельности.
- Повышенная эмоциональность.
- Моделирование.

Игры, используемые в подготовке ориентировщиков, можно разделить на три типа:

К играм *первого типа* относятся игры, не включающие в себя элементов ориентирования, но направленные на развитие физических или психических качеств, вовлеченных в процесс ориентирования:

- эстафеты в зале, на стадионе или на местности с преодолением искусственных или природных препятствий, с включением простейших упражнений на скорость исполнения или на количество раз. Эти игры применяются для развития быстроты, ловкости, координации и т.д.
- Игры «по станциям» в классе с выполнением заданий на развитие психических качеств: на устойчивость или распределение внимания, на зрительную память, глазомер, наблюдательность.
- Игры в зале или на стадионе, на фоне физической нагрузки и лимита времени, при нарастающей усталости. Например, футбол среди деревьев в негустом лесу по мягкому грунту или по глубокому снегу – для развития выносливости и, опять-таки, ловкости и координации.

Игры *второго типа* – это игры с выполнением отдельных элементов ориентирования, но в неспецифичных условиях. Они способствуют формированию и совершенствованию технических навыков и тактических приемов. Например, определение азимутов в ходе кросса, с назначением штрафных кругов за неправильные ответы, или полоса препятствий с карточками-заданиями на выбор варианта, или беговая эстафета с отметкой компостером или с электронной отметкой.

Игры *третьего типа* проводятся на местности, как правило, на заранее подготовленной дистанции. Применяется обычная или специально подготовленная карта. Чаще всего это дистанция заданного направления или «по выбору» с необычной формой определения результатов.

Далее представлены несколько заданий игры «Ориентирование на месте»:

1. «Разрезанная карта» (пазлы). Карта разрезана на одинаковые фрагменты (квадраты или прямоугольники). Участникам предлагается собрать из фрагментов полную карту. Для опытных участников усложненные варианты - карта разрезается на 15, 20 или 25 квадратов по схеме 3х5, 4х5 или 5х5, все фрагменты *в произвольном порядке* наклеиваются на чистый лист и нумеруются. Участник получает пустую схему разрезанной карты, в которой в одной из средних ячеек указан номер заполняющего фрагмента (рис. 1). Задание – начиная с него, мысленно перемещать и примерять фрагменты один к другому и сложив всю карту, записать их номера в пустых ячейках схемы. Более простое задание – когда все наклеенные фрагменты ориентированы на север; более сложное – когда они ориентированы произвольно.

2. Перевертыши. В простом варианте – фрагменты карты с нанесенными пунктами и полная карта с координатной сеткой наклеены на одну сторону листа (рис. 2). Задача участника – отыскать в карте точки КП и записать их координаты (номера квадратов). Фрагменты карты ориентированы произвольно. Для тех, кто постарше, усложним задание: наклеим фрагменты на обратную сторону карты и разрешим многократно переворачивать карту туда-сюда. Следующая ступень сложности – когда лист с наклеенными фрагментами и сама карта находятся на расстоянии 3-5 метров друг от друга, например, размещены на соседних столах.

3. Компасы. На карточке начерчены и пронумерованы 15- 20 окружностей, изображающих компасы. Стрелка каждого компаса показывает направление на север, метка на каждой окружности обозначает определяемое направление, одно из восьми (С, СВ, В, ЮВ и т.д.). Карточка приклеена прозрачным скотчем к рабочему столу. Перемещения участника вокруг стола запрещены (для младших – разрешены). Задача участника: определить для каждого компаса направление, заданное меткой и записать ответы по порядку. Для старших участников можно задавать направления с большей точностью, по шестнадцати румбам (С, ССВ, СВ, СВВ, В и т.д.).

4. Глазомер в карте (микроглазомер) На карту нанесены и пронумерованы 15 - 20 разнонаправленных отрезков от 5 до 70 миллиметров, как прямых, так и криволинейных. Вариант попроще: для каждого отрезка дано 4 – 5 измерений (длина отрезка в миллиметрах), одно из которых правильное. Надо выбрать номер правильного ответа и записать его. Вариант посложнее: участник самостоятельно оценивает длину всех отрезков и записывает с точностью до миллиметра.

5. Глазомер на местности (макроглазомер). Если позволяют местные условия, попробуйте использовать вид из окна помещения, где проходит игра. Расположите перед окном (окнами) несколько призм на расстояниях от 20 - 25 метров до предела видимости. Ответы (расстояния до пунктов с точностью до 5–10 метров) записываются участником в маршрутном листе.

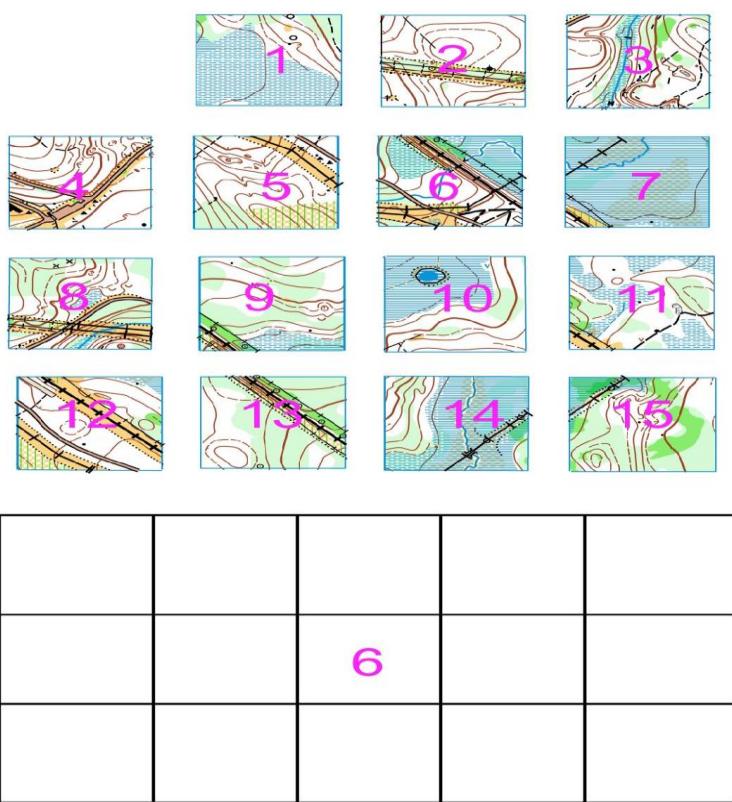


Рисунок 1

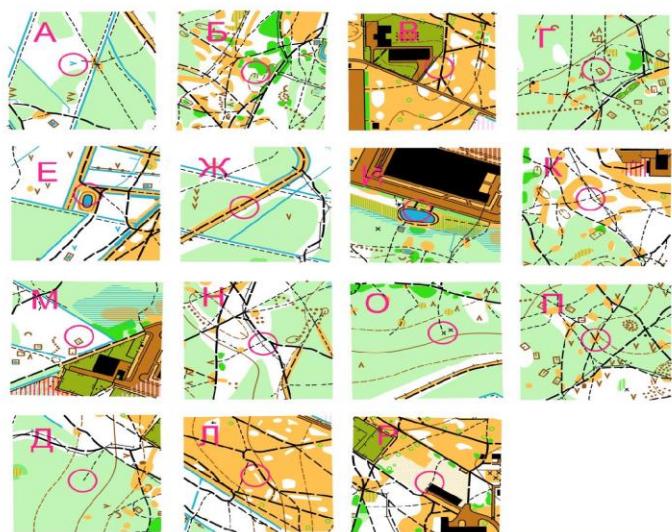
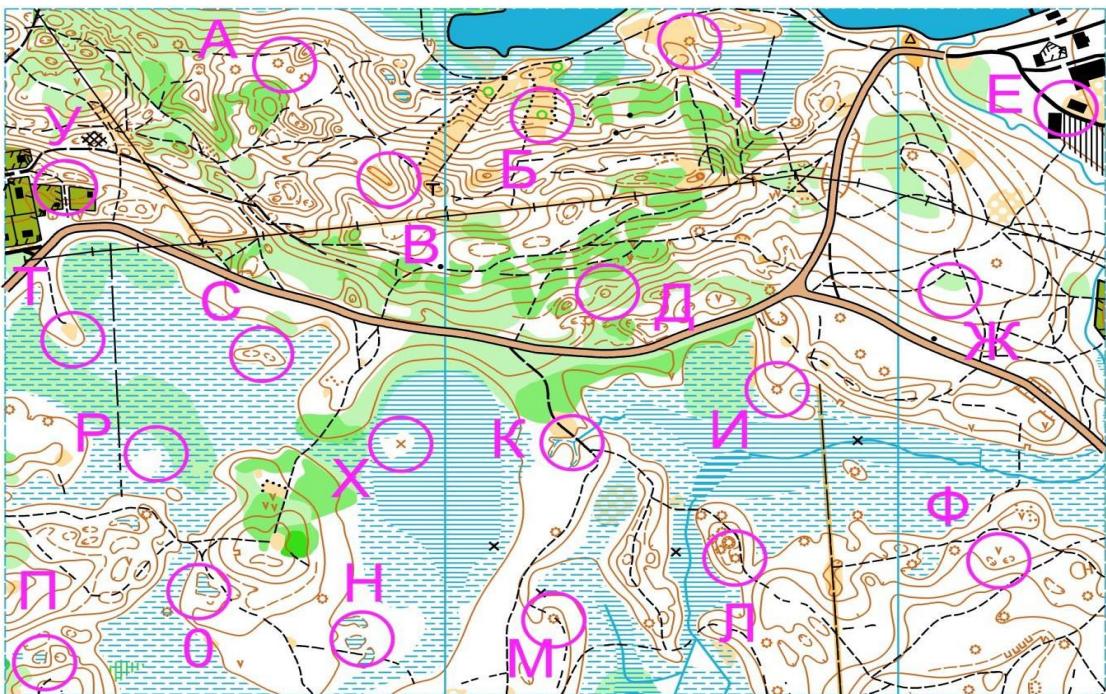


Рисунок 2



31			У			41					
32						42			5x5		
33						43					Т
34						44					
35						45					Л
36						46					
37						47					
38						48					
39			7x10			49					
40						50			1,5		

Рисунок 3

6. **Взятие азимутов.** По периметру помещения, где проходит игра, на неравных расстояниях крепятся 10 – 12 знаков КП. На полу отмечается центральная точка, от которой будут восстанавливаться все азимуты (перекрестье, наклеенное на полу ярким скотчем). На лист наклеены 10 – 12 пронумерованных фрагментов карт с разнонаправленными азимутными отрезками.

Задача участника – снять азимут с фрагмента карты и, восстановив его из центральной точки, выбрать соответствующий знак КП на стене помещения и записать его индекс. Затем так же отрабатывается следующие фрагменты пока не закончится время на данной станции.

Кроме знаков КП, на которые указывают измеряемые азимуты, для усложнения задания на стенах помещения расположены 3 – 5 ложных призм.

7. **Легенды.** Можно подготовить вполне доступные по сложности вопросы как для опытных, так и для начинающих ориентировщиков. Первый вариант – для младших: дана карта с пунктами, которые обозначены буквами и карточка со словесными описаниями точек КП, расположенными в произвольном порядке. Задача

участника – соотнести их попарно и записать ответы. Количество пунктов и словесных легенд может не совпадать, это усложняет выбор ответов. К примеру, словесным описаниям: «сухая земля, северный край», или «среднее болото, восточный угол» на рисунке 4 соответствуют пункты «Р» и «Н». Второй вариант – соотнести словесные описания и символические легенды.

Третий вариант – для старших – найти парные соответствия между пунктами на карте и символическими легендами. На рисунке 3 это будут пары К-31, Ф-41, Б-46 и т.д.

8. Различия в картах Участник получает два варианта одной карты, которые отличаются друг от друга некоторыми деталями. Например, наличием или отсутствием отдельных ориентиров; их взаимным расположением; их классом (тропа вместо дороги), их формой и т.д. Это могут быть карты разных лет издания и/или разной степени корректировки.

Обе карты (или только одна из них) размечены координатной сеткой. Задача участника – найти различия и записать номера квадратов, в которых они обнаружены (Рис. 4). Для того чтобы уменьшить вероятность случайных правильных ответов, различия должны быть не более, чем в трети клеток. Например, в пяти клетках сетки 4x4. По этой же причине ориентир или сочетание ориентиров, в котором есть различие, должны полностью находиться внутри одной клетки.

Для младших участников обе карты размещены на одной стороне листа и одинаково ориентированы. Для тех, кто постарше – обе карты на одной стороне, но развернуты на 90 или 180 градусов; для самых опытных – на разных сторонах листа.

Большинство упражнений, используемых в игре «Ориентирование на месте», могут с небольшими изменениями применяться не только в классе, но и в спортивном зале, на дорожке стадиона. Но, никакие игры в помещении или на стадионе не могут полноценно заменить занятия с картой на местности.

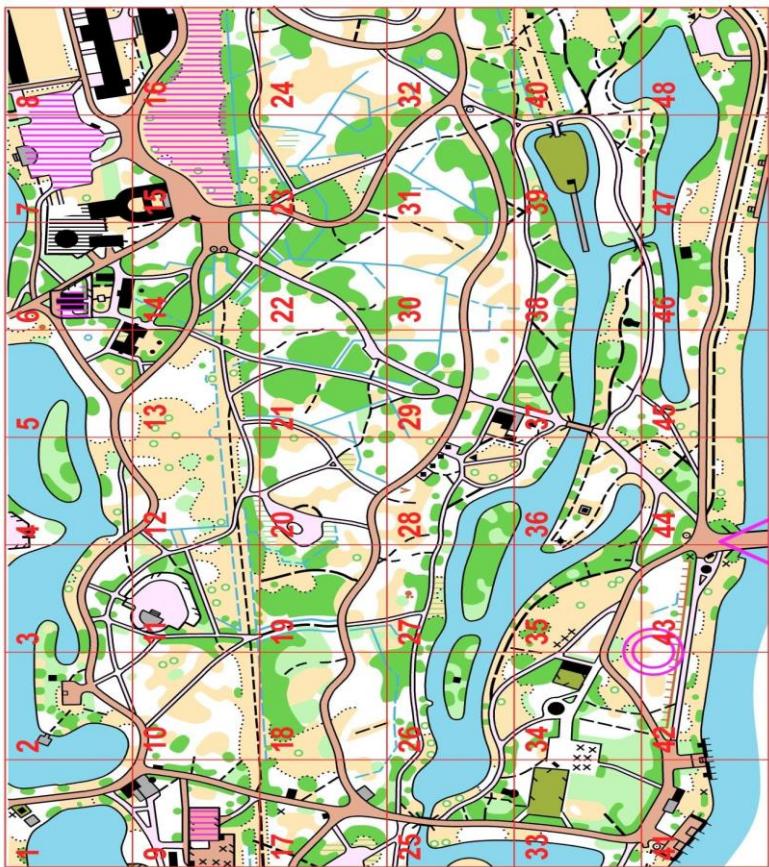


Рисунок 4А



Рисунок 4Б