

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ им. П.Ф. ЛЕСГАФТА

Центр повышения квалификации и переподготовки кадров

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ
СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**
Технический прием - работа на перегоне и «взятие КП»

Выполнила: Иванова Ольга Владимировна, слушатель ЦПК и ПК

Санкт-Петербург 2011 год

Состав занимающихся: мальчики и девочки 12 лет, учащиеся 5 класса.

Общая задача: обучить технике обратного планирования своих действий, чтобы юный спортсмен в каждый последующий момент, знал, куда он движется, и что он будет делать в следующей промежуточной точке ориентирования.

Модель технического действия спортсмена: «обратное мышление» – от конечной точки ориентирования к начальной.

А. Образец техники –

1. **Сориентировать карту.** Посмотреть на карте, какой номер КП (контрольного пункта) предстоит брать в следующий момент (31 или 42, или еще какой-то).
2. Посмотреть «легенду» этого КП (уточнить местоположение КП):
 - вершина лощины или пересечение троп, или микроямка внизу и т.д.
3. **«Удлинение КП»** – найти на карте точку (ориентир), с которой (которого) будет браться КП – так называемую **«последнюю привязку»** или точку **«атаки КП»**:
 - на карте это – какой-то, хорошо читаемый объект, на расстоянии не более 1 см от изображения (кружочка) КП;
 - на местности это – какой-либо, хорошо видимый объект, на расстоянии не более 50 – 100 метров от точки КП (в зависимости от масштаба карты).
4. **Разделить перегон до КП** на несколько **«промежуточных привязок»** в обратной последовательности:
 - сначала - предпоследняя, затем - предыдущая и т.д.;
 - обычно это 2 – 4 «привязки», в зависимости от длины перегона;
 - расстояние на карте между «привязками» 1-3 см (на местности это 50-300 метров в зависимости от масштаба карты).
5. Выбрать различные способы передвижения на перегоне между «промежуточными привязками»:
 - с помощью чтения карты или с помощью компаса (азимутальный ход).
6. Начать движение по выбранному маршруту **от одной «промежуточной привязки» к другой** и так далее до **«последней привязки»** – точки **«атаки КП»**.
7. На «последней привязке» еще раз посмотреть в «легенду» КП и уточнить:
 - номер КП и точное местоположение КП;
 - подготовить средство отметки прохождения КП (карточку или ЧИП электронной отметки).
8. Убедившись, что находишься на **«последней привязке»** своего КП, внимательно, без ускорений, двигаться на КП.
9. Отметившись на своем КП, и убедившись в правильности отметки (нужная клеточка в карточке, при отметке компостером, или загорание красной лампочки и звуковой сигнал станции электронной отметки, при отметке ЧИПом *) начать работу по выбору маршрута передвижения на следующий КП.

*** – если отметка была произведена с ошибкой, надо повторно отметить компостером в резервную клеточку карточки, или компостером КП на край карты, при отметке электронным ЧИПом.**

Основа техники: «удлинение КП» или «последняя привязка» – «промежуточные привязки» – контроль исполнения запланированного маршрута.

Ведущее звено: – «удлинение КП» – «последняя привязка».

Б. Условия практического применения – соревновательная деятельность, технические тренировки на местности и разбор дистанций на теоретических занятиях.

В. Критерии оценки:

«отлично» - выполнение последовательного передвижения от одной «промежуточной привязки» до другой с выходом на точку «атаки КП» без ошибок в чтении и интерпретации карты и местности, с правильным выбором способов передвижения.

«хорошо» - выполнение последовательного передвижения от одной «промежуточной привязки» до другой с выходом на точку «атаки КП» без значительных ошибок или с незначительными ошибками в чтении и интерпретации карты и местности, с правильным выбором способов передвижения.

«удовлетворительно» - выполнение последовательного передвижения от одной «промежуточной привязки» до другой с выходом на точку атаки КП с ошибками в чтении и интерпретации карты и местности или с неудачным выбором способов передвижения.

1 этап – обучение технике выполнения

Частные задачи	Методические приемы обучения
1. Создать общее представление о техническом приеме «взятие КП»	- назвать технический прием - разобрать теоретически, на карте, маршрут тренировки с указанием точек «атаки КП» и «промежуточных привязок» - показать на местности, изображенные на карте, объекты «атаки КП» и «промежуточных привязок»
2. Сформировать способность к выделению главного звена в выборе точки «атаки КП» при выполнении технического приема «взятие КП»	- при «удлинении КП» необходимо посмотреть на карту в район изображения кружочка своего КП на максимально удаленном расстоянии от глаз (например - на расстоянии вытянутой руки), чтобы в поле зрения попадали однозначные объекты, в радиусе эллипса (около 1 см) по ходу движения. Необходимо, выбрать однозначный объект: например, одна полянка среди множества дорожек или горизонталей рельефа. Однозначное пересечение троп на склоне или среди нескольких полянок и т.д. - убедиться на местности, что выбор точки «атаки КП» был удачным и объект является однозначным среди множества других объектов или неудачным плохо различаемым на местности среди других объектов

<p>3. Сформировать способность к выделению «промежуточных привязок» в обратной последовательности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выбрать на карте маршрут передвижения к точке «атаки КП» с «предпоследней привязки» - выбрать технический прием передвижения к точке «атаки КП» с «предпоследней привязки» (например чтение карты по тропе до изгиба или движение азимутом в точку пересечения тропы и оврага и т.д.) - убедиться на местности, что выбор маршрута к точке «атаки КП» с «предпоследней привязки» был удачным или неудачным - убедиться на местности, что выбор технического приема передвижения к точке «атаки КП» с «предпоследней привязки» был удачным или неудачным - выбрать на карте маршрут передвижения к «предпоследней привязке» с «предыдущей привязки» - выбрать технический прием передвижения к «предпоследней привязке» с «предыдущей привязки» - убедиться на местности, что выбор маршрута передвижения к «предпоследней привязке» с «предыдущей привязки» был удачным или неудачным - убедиться на местности, что выбор технического приема передвижения к «предпоследней привязке» с «предыдущей привязки» был удачным или неудачным
<p>4. Добиться выполнения технического приема «взятие КП» способом «обратного мышления» от конечной точки ориентирования к начальной</p>	<ul style="list-style-type: none"> - многократное повторение, на карте, планирования и исполнения приемов «удлинения КП» и разбивания перегона КП на «промежуточные привязки» - многократное прохождение на местности тренировочных дистанций с предварительной разбивкой на привязки маршрутов передвижения
<p>5. Предупреждение и устранение грубых и значительных ошибок</p>	<ul style="list-style-type: none"> - неправильный выбор точки «атаки КП» (например, одинаковый ориентир среди одинаковых ориентиров – пересечение троп среди множества троп и дорожек) - неправильный выбор «промежуточных привязок» (например, выбор полянки среди множества одинаковых полянок в сосновом лесу) - неправильный выбор техники «атаки КП» (точный азимут в сосновом лесу или точное чтение карты в зарослях крапивы) - неправильный выбор технических приемов передвижения между «промежуточными привязками» («грубый азимут» в пасмурный день или «грубое чтение карты» в солнечный день и т.д.)

2 этап – закрепление техники выполнения

Частные задачи	Методические приемы обучения
1. Углубить представление о техническом приеме «взятие КП»	<ul style="list-style-type: none"> - вслух назвать 9 пунктов технического приема «взятие КП» - перед выполнением действия вслух проговаривать, что сейчас будет сделано и каким способом. Например: «Сейчас я буду двигаться в район «атаки КП» № 32 (второго по порядку прохождения дистанции), находящегося в микроямке глубиной 1 метр и диаметром 4 метра. «Последняя привязка» находится на расстоянии 50 метров от КП - это пересечение тропы и вершины оврага. Туда, я попаду, пробежав грубым азимутом 200 метров от «предыдущей привязки» через сосновый лес, потому что овраг и тропа создают «мешок», в который легко попасть, поэтому лучше бежать напрямую. Бег азимутом я начну с пересечения просеки и тропы, которые являются «предпоследней привязкой». На «предпоследнюю привязку» я попаду, пробежав 300 метров на север по просеке, которая начинается в 20 метрах от КП №41 (первого по порядку прохождения дистанции) - на каждой привязке проговаривать дальнейшие действия и причины появляющихся ошибок. Например, «бег грубым азимутом к последней привязке оказался сложно выполнимым техническим приемом из-за высоких зарослей папоротника, которые на карте показаны тонкими зелеными линиями, а я не внимательно отнесся к этому условному знаку».
2. Добиться оптимальной скорости и ритма выполнения технического приема «взятие КП»	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение технического приема «взятие КП» на простой карте - повторное выполнение выполнения технического приема «взятие КП» на этой же дистанции с исправленными ошибками - выполнение технического приема «взятие КП» на более сложной карте и местности («насыщенной» ориентирами) по заранее размеченной на «привязки» дистанции - повторное выполнение технического приема «взятие КП» на более сложной карте и местности без разметки «привязок» - выполнение технического приема «взятие КП» на более сложной карте и местности с рельефом
3. Добиться максимальной скорости выполнения технического приема «взятие КП»	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение технического приема «взятие КП» на карте с изображением только троп и дорожек - выполнение технического приема «взятие КП» на карте с изображением только растительности и полянок - выполнение технического приема «взятие КП» на карте с изображением только горизонталей рельефа - выполнение технического приема «взятие КП» на карте с изображением только условных знаков гидрографии

3 этап – совершенствование техники выполнения

Частные задачи	Методические приемы обучения
1. Совершенствование выполнения технического приема «взятие КП»	- выполнение технического приема «взятие КП» на карте с изображением местности только в кружочке КП. Передвижение между КП азимутом по белому листу - выполнение технического приема «взятие КП» на карте с изображением «коридора» карты шириной 0,5-1 см между КП - выполнение технического приема «взятие КП» способом «звездочка» - выполнение технического приема «взятие КП» способом «ромашка» - выполнение технического приема «взятие КП» способом «бабочка»
2. Совершенствование выполнения технического приема «взятие КП» в различных климатогеографических условиях	- выполнение технического приема «взятие КП» в плохих погодных условиях (дождь) - выполнение технического приема «взятие КП» по болотистой местности и глубокой воде - выполнение технического приема «взятие КП» по зимнему грунту (глубокому снегу) - выполнение технического приема «взятие КП» в горной местности
3. Проявление психологической устойчивости во время соревнований различного уровня	- выполнение технического приема «взятие КП» в условиях очной борьбы с соперником с общего старта на одинаковой дистанции - выполнение технического приема «взятие КП» в условиях очной борьбы с соперником с общего старта на дистанции с рассеиванием - выполнение технического приема «взятие КП» в условиях состязания с заведомо сильными соперниками (более старшая возрастная группа)

Список литературы:

1. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена - ориентировщика: учебно-методическое пособие/ -2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с., илл.
2. Теория и практика физической культуры: учебник/ Под ред. Курамшина Ю.Ф. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
3. Кяркайнен О.П., Пяйконен О. Суунистусвалменнус (спортивное ориентирование) учебное пособие, Ювяскюля: Рауно Лиматайнен, 1986. – 317 с. (перевод Иванов А.В., Ширинян А.А., Фокин И.И. – 1989.)
4. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков – разрядников. М.: ФиС, 1984. – 96 с.