

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ НАВЫКОВ ОРИЕНТИРОВАНИЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ

Боброва Е.Н.

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

В связи с введением в образовательный процесс нового Федерального государственного образовательного стандарта все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства тренера, но по его заданиям и под его контролем.

Целью самостоятельной работы спортсменов-туристов является овладение основными знаниями, профессиональными умениями и технико-тактическими навыками в области ориентирования.

Таким образом, для эффективного освоения начального этапа обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм» в разделе «Подготовка по спортивному ориентированию» необходимо целесообразно выделить раздел самостоятельной подготовки обучающихся и дать практическими рекомендациями по его применению.

Начинать всегда нужно с самого просто и элементарного, сначала обучающиеся чертят план-схему своей комнаты, используя простые символы, которые будут обозначать стол, стул, кровать, шкаф и т.д., затем план-схему полностью своей квартиры, но сопоставляя ее со сторонами света, затем с уже составленным планом-схемой, можно строить свой маршрут по квартире. Затем, уже усложняя задачу нарисовать план-схему

двора, школьной территории, дачи, сначала с использованием своих знаков, затем условных знаком ориентирования с обозначающим цветом.

Для работы с компасом можно использовать снятие азимута на объекты комнаты, двора, школьной территории, также можно сориентировать окна комнаты, своего класса, дома согласно сторонам света. Также, используя компас, определить свое местоположение согласно каких-то предметов (шкаф, стол, детская площадка, дерево, столб и т.д.).

Для закрепления изучения условных знаков их нужно разделить по цветам и сопоставлять с местностью двора, квартала, парка, дачи, лесопарковой зоны, лесного массива.

Для изучения форм рельефа мы рекомендуем использовать специально подготовленные карточки с изображением рельефа. Обучающиеся из пластилина, в домашних условиях, лепят форму рельефа, которая представлена на карточке и приносят тренеру на следующее занятие для проверки правильности определения формы рельефа. Если обучающийся неправильно выполнил задание или не понял, как представить ту или иную форму, то необходимо повторить пройденный материал. Это задание позволяет определить степень усвоения материала.

Для оптимального выбора пути движения необходимо самостоятельно рисовать свой путь движения по карте между контрольными пунктами. Например: составить 3 разных варианта пути движения из школы домой, засечь время их прохождения, количество шагов, пар-шагов. После чего выбрать самый оптимальный путь, изобразить его схематично, используя уже знакомые спортивные условные знаки.

Такой навык, как самостоятельная рисовка пути движения с заданной дистанцией, помогает успешно реализовать соревновательный успех спортсмена.

Неотъемлемой частью в ориентировании являются занятия дополнительными видами спорта (плавание, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах, роликах, просто прогулки), независимыми от занятий и выполняемыми в свободное время, особенно в каникулярный период. Важно переключение с основного задания, которое может быть в виде подвижных игр, либо задание преподносить в форме игр для лучшего усвоения материала. Для ловкости при беге по пересеченной местности, быстроты принятия решения, смелости, решительности, настойчивости и духа команды, а также ответственности перед командой использовать подвижные игры.

Также мы рекомендуем обучающимся читать и анализировать дополнительную литературу по спортивному ориентированию. Просматривать ролики о соревнованиях, о жизни выдающихся спортсменов, которые затем можно обсуждаться на групповых теоретических занятиях с тренером.

Для лучшего усвоения терминологии ориентирования давать задания на составления кроссвордов, которыми обучающиеся будут обмениваться. Также использовать интеллектуальные, развивающие игры в семье, с друзьями, например, кто больше знает слов в спортивном ориентировании, туризме, элементов одежды, игра в слова, и т.п. По уже составленному плану-схеме можно для младших братьев или сестер проложить маршрут по квартире, чтобы найти клад. Также с помощью родителей можно составить и провести квест-игру в квартире или доме с выполнением заданий с элементами спортивного ориентирования.

Также самостоятельная работа важна во время каникул, период болезни и особенно на карантине, когда запрещено проведение всяких совместных тренировок. Чтобы не терять полученные знания, сноровку можно прибегать к помощи телефонов, где используя такие программы как,

вайбер, вотсап, группу в контакте можно получать дополнительные задания по закреплению навыков ориентирования. Обучающие получают задание от тренера, выполняют его и присылают ответы тренеру, потом идет обсуждение неправильных ответов и правильный путь решения. В социальных сетях также обучающиеся обмениваются кроссвордами, какой-то информацией, помогают друг другу, проводят тематические викторины. Такая работа всегда завершается какими-либо результатами. Это выполненные задания, упражнения, сдача контрольных нормативов.

Таким образом, широкое использование методов самостоятельной работы юными спортсменами-туристами, будет побуждать их к мыслительной и практической деятельности, развивать столь важные интеллектуальные качества, обеспечивающие в дальнейшем стремление обучающихся к постоянному овладению знаниями и применению их в соревновательной практике. Также не стоит забывать, что при реализации самостоятельной подготовки будут решаться основные принципы обучения наших рекомендаций: принцип сознательности и активности, принцип систематичности и последовательности, принцип доступности, принцип связи теории с практикой, и всё это и будет залогом будущих спортивных успехов у юных спортсменов-туристов.