

Спортивные и подвижные игры, эстафеты, игры-тренажеры с элементами ориентирования (в компьютере), интеллектуальные игры и задания, используемые в практике учебно-тренировочного процесса отделения ДЮСШ №2 «Спортивное ориентирование»

Разнообразные движения игровой деятельности способствуют вовлечению в работу всех мышечных групп, благоприятствуют деятельности опорно-двигательного аппарата, укреплению разных систем организма.

Некоторые индивидуальные игры вырабатывают стойкий характер и упорство. Групповые игры, напротив, развивают чувство товарищества и сплоченности. Большинство игр требует довольно большого количества игроков, то в процессе игры приходится много общаться со сверстниками, благодаря чему создаются условия для социальной адаптации формирующейся личности.

1.1. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, лапта, настольный теннис, теннис, бадминтон, шахматы.

1.2. Игры с элементами спортивных игр:

«Минуса», «Отскок», «Пять точек», «Мяч капитану» - элементы баскетбола

«Пионербол», «Перестрелки», «Картошка» - элементы волейбола

«Пять передач», «Сороконожка», «Лучший вратарь», «Собачка» - элементы футбола

«Базы» - элементы бейсбола и лапты

1.3. Эстафеты:

бегом

- с мячами (баскетбольными, волейбольными, футбольными, малые мячи)

- со скакалкой

- без предметов с выполнением заданий (прыжки различным способом, бег различным способом, кувырки, перебаты и т.п.)

- отметка на скорость контрольных пунктов

- бег с преодолением препятствий и др.

на велосипедах

езда на велосипеде на скорость по прямой, змейкой

езда на велосипеде с отметкой на КП

езда на велосипеде с преодолением огневого рубежа (метание мяча в цель)

«Велотлон» - преодоление заданного количества дистанции по маркированному участку местности со стрельбой по мишеням из пневматических винтовок на огневых рубежах из положений: стоя, лежа

1.4. Подвижные игры:

С помощью подвижных игр можно трансформировать детскую энергию в навыки, необходимые как в спорте, так и в обычной жизни. Эмоционально повысить значимость тренировочного процесса.

Подвижные игры бегом, шагом

«Глазомер» - задача наиболее точно определить расстояние до объекта, в определенных условных единицах (обычный шаг, гигантский шаг, мини-шаг и т.п.) – за набранную сумму ошибок выполняются определенные задания. Данная игра способствует развитию пространственного мышления и способности «чувствовать» расстояние во время преодоления дистанций на местности, высчитывать расстояние с использованием знаний длины собственного шага в той или иной ситуации

«Города» - участники называют себя одним из городов, объявляя, об этом всем участникам. Все «Города» располагаются на равном расстоянии от ведущего и по вызову названного им «Города» ловят брошенный ведущим мяч, говорят «Стоп» для всех остальных участников. Все участники разбегаются в разные стороны после команды ведущего, назвавшего не их «Город». Задача заключается в указании точного

расстояния и в правильном названии участника-«Города». Учит внимательности и способности к кратковременному запоминанию.

«Воробьи-Вороны» - игра на внимание и способность предугадывания действий ведущего. Участники делятся на две команды и принимают исходное положение присев спиной друг к другу. По команде «Во-ро-ны» участники под данным названием догоняют участников команды «Во-ро-бьи» и наоборот.

«Салки», «Салки с мячом», «Цветные салки» «Выжигалы», «Выше ноги от земли», «Съедобное-несъедобное», «Часы пробили...», «Атака со всех сторон», «Знамя», «Рыбак и рыбки», «Белые медведи», «Колдуны» и др. – это игры на ловкость, внимание и скорость, тактические действия. Условия игр всем известны, не требуют особой подготовки.

Подвижные игры на лыжах:

«Скользи дальше». Основная цель – развитие силы отталкивания, используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в скользящем шаге.

«Передача лыжных палок». Основная цель – развитие быстроты, внимания и координационных способностей. Используется как подводящее упражнение для учебных заданий скоростного движения на лыжах с палками и без палок.

«Спуск по снежному склону» - развитие смелости и ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы и др.

1.5. Интеллектуальные игры и задания –

«Города» - задача игры назвать город на определенную букву, продолжить цепочку, назвав город, начинающийся с последней буквы, применяется во время выполнения упражнений на тренажерах, силовых упражнений, упражнений на гибкость в периоды отдыха между выполнениями подходов упражнений. Выбатывает устойчивое внимание на фоне выполнения физических упражнений, эмоционально

упрощает выполнение монотонных упражнений, позволяет использовать абстрактное мышление, представляя карту или глобус, повышает интерес к занятиям.

«Перевертыши» - задача сводится к мысленному собиранию «карты-пазлы» - цифры целой карты должны совпасть с буквами, обозначенными на «карте-пазл», причем данные карты находятся в разных частях помещения либо площадки проводимого мероприятия. Могут применяться усложняющие выполнение задания физические упражнения. Выполняется на скорость и правильность выполнения.

«Морской бой» - картографическая игра с усложненными заданиями типа «Перевертыши», только используется вместо карты-пазла - карты-сетки, расчерченные на квадраты с обозначением цифр и букв, как в обычной игре «Морской бой». Также выполняется на скорость и точность.

Ребусы, кроссворды, загадки – подбираемые, придумываемые воспитанниками самостоятельно. Каждый выступает в качестве ведущего, чьи задания являются более интересными - выполняет меньшее количество физических упражнений, которые оговариваются заранее.

«Начальник дистанции» - задача - участники представляют себя в роли начальника дистанции, получают одинаковые чистые карты местности, планируют свою дистанцию по заданным критериям. Участнику, чья дистанция признается наиболее интересной и правильно выполненной, предоставляется право установить ее на местности для преодоления ее другими участниками. Выигрыш данного задания повышает авторитет среди сверстников, повышает уверенность в собственных силах, позволяет всем участникам включать пространственное мышление, способность вариативно рассматривать ситуации.

«Картограф» - задача – точно отразить местность на карте в правильно выраженном масштабе, карта должна быть легко читаемой для спортсмена. Участникам определяется участок местности (для всех один

и тот же), выдается одинаковый канцелярский набор (тонкий карандаш, линейка, резинка, бумага, тетрадь в клетку, планшет), компас, веревка длиной 2м. Воспитанники выступают в роли картографов, пошагово измеряю и изучают местность, зарисовывают в свою карту-схему, победителю предоставляется проведение соревнований на его карте. Позволяют учащимся лучше «читать» карты других авторов, видеть необходимые объекты – отбрасывая лишнее, либо видеть всю картинку в целом.

«*Рисовка карты*» - наиболее сложное и ответственное задание для воспитанников, которые выполняют нормативы I взрослого и выше разрядов. Повышают авторитет среди младших воспитанников и сверстников с более низкими спортивными разрядами. Позволяют расширить картографический фонд для проведения тренировочных и соревновательных занятий. Возрастает значимость спортсмена, поскольку он вносит свой интеллектуальный труд в развитие избранного вида спорта. Развивает пространственное мышление спортсмена, позволяет лучше понимать и «читать» рельеф. Выполняется также пошаговое изучение местности, которая предварительно избирается по согласованию с тренерским коллективом и спортсменами-разрядниками.

Сначала выполняются полевые работы с использованием навигационной системы и компьютера (планшета, ноутбука). Ноутбук или планшет устанавливаются на специально сделанный нагрудный столик, подсоединяется GPS-приемник. Для более длительной работы в «поле» применяются аккумуляторные батареи, которые поочередно меняются. Их укладывают в рюкзак. Работы проводятся в картографической программе Ocad. В первую очередь наносятся линейные ориентиры, затем точечные и площадные, и в последнюю очередь рельеф, который вычерчивается с помощью электронного альтиметра, либо с использованием программы TrackMaker. От спортсмена требуется способность длительное время перемещаться по местности с грузом (в сумме около 5 кг), при этом

сохранять внимание, держать под контролем технику (отключения спутников, разрядка батареи и пр. ситуации), точно фиксировать все объекты в компьютер, правильно подбирать условные обозначения сохранять внимание и способность к точному анализу. Следующим этапом данной работы является - вычерчивание карты в компьютере в кабинетных условиях. Выставляются точные размеры всех используемых символов, наносится рельеф, выполняется зарамочное оформление карты. Спортивная карта готова. В отличие от классической рисовки время на подготовку новой карты «с чистого листа» ускоряется в несколько раз (с опытом все быстрее). Точность близка к ста процентам, в отличие от обычного способа, где карта может быть сжата или растянута, подогнана под основу.

«Корректировка карты» - со временем на местности, отраженной в спортивной карте могут произойти изменения (вырубки, пожары, новые постройки, земляные работы и т.п.) поэтому перед использованием карт для соревнований необходимо провести корректирование. Выйти на местность, пошагово изучить всю территорию, отраженную в спортивной карте данного района и внести коррективы в компьютер (нарисовать новые объекты, либо удалить старые) – этап полевых работ. Затем также, как и в рисовке карты – точно вычертить в компьютере все объекты и оформить карту.