

*Мышева Лариса Ивановна*

учитель

МБОУ «СОШ №64»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

**«СПОРТИВНЫЙ ЛАБИРИНТ» КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА  
ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

*Аннотация:* в статье представлен 15-летний опыт внедрения мини-ориентирования (спортивного лабиринта) в школе как доступного вида спорта для всех учащихся, включая детей с ОВЗ и инвалидностью. Описаны этапы: от использования стульев и баскетбольных мячей до конусов, компостеров и электронных чипов. Актуальность обусловлена необходимостью развития физических навыков, двигательной и познавательной активности школьников при минимальных материально-технических затратах.

*Ключевые слова:* спортивный лабиринт, мини-ориентирование, дети с ОВЗ, компостеры.

Мини-ориентирование, или Спортивный лабиринт, – это вид спортивного ориентирования, при котором участники соревнуются на небольшой территории и проходят дистанцию по карте-схеме, отмечая нужное количество контрольных пунктов. Я мини-ориентированием увлеклась ещё в 2006 году, увидев эту красоту на соревнованиях по спортивному ориентированию в Набережных Челнах Республики Татарстан, и начала искать материалы по проведению в своей школе с детьми. Потом – на соревнованиях «Волжские просторы» в Нижегородской области. Но самый захватывающий лабиринт я увидела на стартах «Москомпаса» в городе Лыткарино Московской области, где ежегодно в большой яме «Волкуша» тысячи детей и взрослых с интересом проходили дистанцию после основных стартов ориентирования в последние выходные апреля.

Собрала группу детей и начала тренировать по спортивному ориентированию. Не получается каждый раз выезжать в лесной массив на учебные занятия,

и чтобы детей заинтересовать, нужно было придумать что-то оригинальное. Читала учебные пособия. Мне даже один тренер из Волгограда (фамилию не помню) прислал свои книги по ориентированию. Школа старая – тогда и инвентаря было мало.

С чего я начинала.

1. Я нашла старые оранжевые юбки и укрыла баскетбольные мячи в спортивном зале, чтобы не укатились, получились контрольные пункты, а на мячи прикрепила буквы. Рукой начертила схемы зигзагом. И кто быстрее угадал слово – становился победителем. Дети заинтересовались.

2. Установила обычные стулья в спортзале, повесив ниткой разноцветные фломастеры для отметки, усложнив схему передвижения.

3. Появились бело-красные призмы для ориентирования. По моей просьбе отрезали переднюю часть стульчиков и на них повесила призмы с фломастерами для отметки и установила в спортивном зале.

4. Приобрели оранжевые конусы и компостеры для отметки, распечатала цветные карты-схемы и карточки для отметки. Количество желающих детей, которые основы ориентирования получили на дистанции мини-ориентирования и спортивного лабиринта, быстро выросло.

5. Чтобы дать хорошие знания детям, нужен опыт и знание педагога. Всё, что я приобретала, участвуя на чемпионатах мира по спортивному ориентированию среди ветеранов в Финляндии, Португалии, Швейцарии, Венгрии, Италии, Германии, Эстонии, – свои знания передавала детям.

6. Заинтересовались педагоги соседних школ. Во время пришкольного лагеря, организованного в июне месяце, стали проводить эстафеты по мини-ориентированию, используя несколько лабиринтов. Дети ещё больше подтянулись к нашей группе.

7. 23 мая – Международный день ориентирования, и в этот день вся школа ежегодно проходила дистанцию мини-ориентирования и спортивного лабиринта. В этот день вся школа с интересом передвигалась, используя карты-схемы и карточки. Лица детей сияли от радости.

8. Появились и результаты – дети начали показывать хорошие результаты на всероссийских соревнованиях, хотя в младшем возрасте – это всё же хорошо.

9. Проводили совместные тренировки с детьми клуба спортивного ориентирования «Экта» города Новочебоксарск под руководством тренера О. Калашникова. Он меня научил многому.

10. В последние годы на различных фестивалях наставник-тренер М. Любавин часто радуется различным дистанциям спортивного лабиринта, а на республиканских турнирах вместе ставим дистанции: учит сложным дистанциям, правильности в работе со станциями для ориентирования.

11. Также мини-ориентирование – спортивный лабиринт был включён в программу городского и республиканского финала юнармейских игр «Зарница» и «Орлёнок», республиканского туристского слёта учащихся, городского и республиканского турслёта педагогов, и я всегда за спиной езжу со своими конусами для ориентирования. Для организации и проведения мероприятий подготовила инструкторов из числа учащихся.

12. В марте 2019 года я была приглашена заместителем председателя Комиссии Общественной палаты России Еленой Истягиной-Елисеевой в Ульяновск на региональный этап Всероссийского форума «Педагоги России: инновации в образовании», где в Ульяновском государственном педагогическом университете для учителей физической культуры Ульяновской области показала мастер-класс по проведению спортивного лабиринта и рассказала о возможности проведения в общеобразовательных школах.

13. Появились электронные чипы, и мероприятия городского, республиканского значения проводятся с использованием электронных отметок.

14. В школе при проведении мини-ориентирования я использую компостеры для отметки, а дистанцию ставлю, используя оранжевые конусы; хотя система электронной отметки имеется, но из-за нехватки станций пока провожу с использованием компостеров.

Правила мини-ориентирования:

– задача каждого участника – пройти отмеченные на карте контрольные пункты по порядку;

– не разрешается переходить через препятствия, их обязательно надо обойти;

– за неправильное прохождение дистанции участник снимается с дистанции;

– отметка на контрольных пунктах – электронными чипами на станциях. если их нет – компостерами;

– результат участника определяется по наилучшему времени на дистанции; за каждую неправильную отметку на контрольном пункте – 1 минута штрафа.

Цель: развитие физических навыков, двигательной и познавательной активности учащихся, укрепление здоровья, оздоровление организма в процессе занятий спортивным ориентированием.

Задача: пройти дистанцию по карте, где нарисована схема движения, отметить контрольные пункты компостером или электронным чипом по порядку. Для организации мини-ориентирования достаточно маленького помещения, лучше – спортивный зал, спортивная площадка. Для детей с инвалидностью и ОВЗ – это возможность преодолеть страх, быть уверенным.

Ключевые слова: спортивный лабиринт, мини-ориентирование, конус, электронный чип, компостер, контрольный пункт, карта, карточка, дистанция, дети с ОВЗ, дети с инвалидностью, спортивный зал.

Для увеличения зрелищности и привлечения детей к занятиям по спортивному ориентированию проводится новый вид мини-ориентирования – «Спортивный лабиринт».

«Спортивный лабиринт» можно использовать как самостоятельные развлекательные соревнования в рамках спортивных праздников, таких как «День здоровья», «Неделя физической культуры», «Праздник для всех», «День ориентирования» пришкольного лагеря для всех категорий учащихся по состоянию здоровья – это освобождённые дети от физических нагрузок на уроках физической культуры, дети с инвалидностью, дети с ОВЗ.

Чем же привлекательны данные виды соревнований для развития и популяризации спортивного ориентирования среди учащихся? Для организации и проведения этих соревнований не требуется много инвентаря и реквизитов. Можно составить карту-схему, используя различные варианты дистанций, и провести увлекательные соревнования на школьной площадке или в спортивном зале, в фойе школы или в одном из учебных классов. Обычно я карту-схему для участников составляю в пяти вариантах, чтобы можно было дать общий старт для пяти участников.

#### Организация и проведение лабиринта.

«Спортивный лабиринт» – это вид спортивного ориентирования, в котором участники при помощи карты должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на специально созданной для этого искусственной местности. Результаты участников определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени или штрафных кругов).

С 2010 года я проводила в МБОУ «СОШ №33» г. Чебоксары, с 2024 года – в МБОУ «СОШ №64». Также спортивный лабиринт был включён в программу городского и республиканского финала юнармейских игр «Зарница» и «Орлёнок», республиканского туристского слёта учащихся, городского турслёта педагогов.

Искусственная местность состоит из небольшой ровной открытой площадки размером не менее 25x25, 30x30 метров, на которой будут стойки с натянутой между ними заградительной лентой, имитирующей линейные объекты. Лучший вариант – использовать спортивные оранжевые конусы, к которым прикрепляются спортивные компостеры для отметки на дистанции. Если в общеобразовательном учреждении имеется комплект: станция и электронные чипы – это облегчает проведение мероприятий.

Можно сказать, что ориентирование в лабиринте – это такое же ориентирование, только более сконцентрированное в пространстве и во времени. Поскольку расстояния между объектами ориентирования минимальны, у спортсме-

мена нет возможности расслабиться даже на доли секунды – а особенные дети могут просто пройти шагом в спокойной обстановке. Тут не только ловкость нужна – надо мыслить и думать, а в лабиринте каждый ребёнок всегда знает, какие объекты ориентирования его ожидают на дистанции – а результат зависит только от его скорости движения и скорости мышления. Лабиринт становится в один ряд с другими видами спорта, где имеются стандартные условия и стандартное оборудование для проведения соревнований.

Условия на дистанции в лабиринте одинаковы как для стартовавшего первым, так и для последнего участника.

1. Участник должен пройти предложенную ему дистанцию, отыскать свои КП, разбираясь в схеме лабиринта.

2. В лабиринте компас обычно не применяется. Карту можно сориентировать с местностью по расположению входа – начала старта, который всегда виден участнику из любой точки лабиринта.

3. Отсутствие компаса – это несомненное достоинство лабиринта. Для участия в лабиринте не требуется никаких дополнительных аксессуаров: компас, дополнительная спортивная форма для бега. Карту и карточку (или чип) участник получает на старте и сдаёт на финише. Поэтому любой человек, случайно проходящий мимо, может поучаствовать в этих соревнованиях. Самое главное – это доступно для детей-инвалидов.

4. Лабиринт является вполне безопасным местом. Особенно важно, чтобы дети приобретали основные навыки ориентирования: ориентировка карты, чтение, поиск, отметка.

5. Соревнования по ориентированию в лабиринте можно проводить на различных видах дистанций: по выбору, в заданном направлении или в форме эстафет.

6. Ориентирование в лабиринте становится похожим на аттракцион для всех желающих, независимо от возраста и степени подготовки.

Общие условия.

При проведении соревнований по лабиринту в личном первенстве используется многоступенчатая система.

На массовых стартах, где участвуют все желающие, сначала проводятся ознакомительные забеги: на простых дистанциях участники учатся ориентироваться и осваивают систему отметки.

Затем проходят полуфиналы, по результатам которых формируются группы финалистов. Могут быть группы мальчиков и девочек, а при большом количестве разновозрастных участников могут быть отдельные финалы для детей разного возраста. Для участников финального забега иногда организуют зону изоляции.

#### Карта соревнований.

На карте-схеме, выдаваемой участнику на старте, указаны только те контрольные пункты, которые соединены и пронумерованы в порядке прохождения; именно эти КП участник должен отметить в карточке.

#### Действия участников.

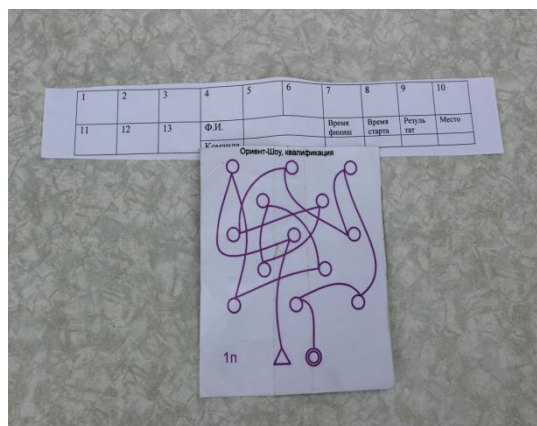
На старте участник получает карту-схему с дистанцией, где все КП соединены в определённом порядке. Участник должен пройти дистанцию согласно нанесённым на карте-схеме КП и отметить их в карточке участника в указанном порядке. Особенность лабиринта заключается в том, что в карте-схеме спортсмена указаны только порядковые номера, там нет легенд и реальных номеров КП; это и создаёт определённую сложность для участников. Участникам не разрешается перепрыгивать и пересекать препятствия. Старт участников раздельный, согласно списку заявленных участников. Интервал старта – 1 минута.

#### Определение результатов.

Первый вариант – это когда результат участника определяется по времени прохождения дистанции. За неправильное прохождение дистанции или преодоление препятствий спортсмен дисквалифицируется.

Второй вариант – когда результат участника определяется по времени прохождения дистанции с учётом штрафных минут за неправильно взятые и лишние КП. За каждую ошибку в отметке даётся штраф, например, 1 минута.

В лабиринте в основном используются компостеры и конусы.



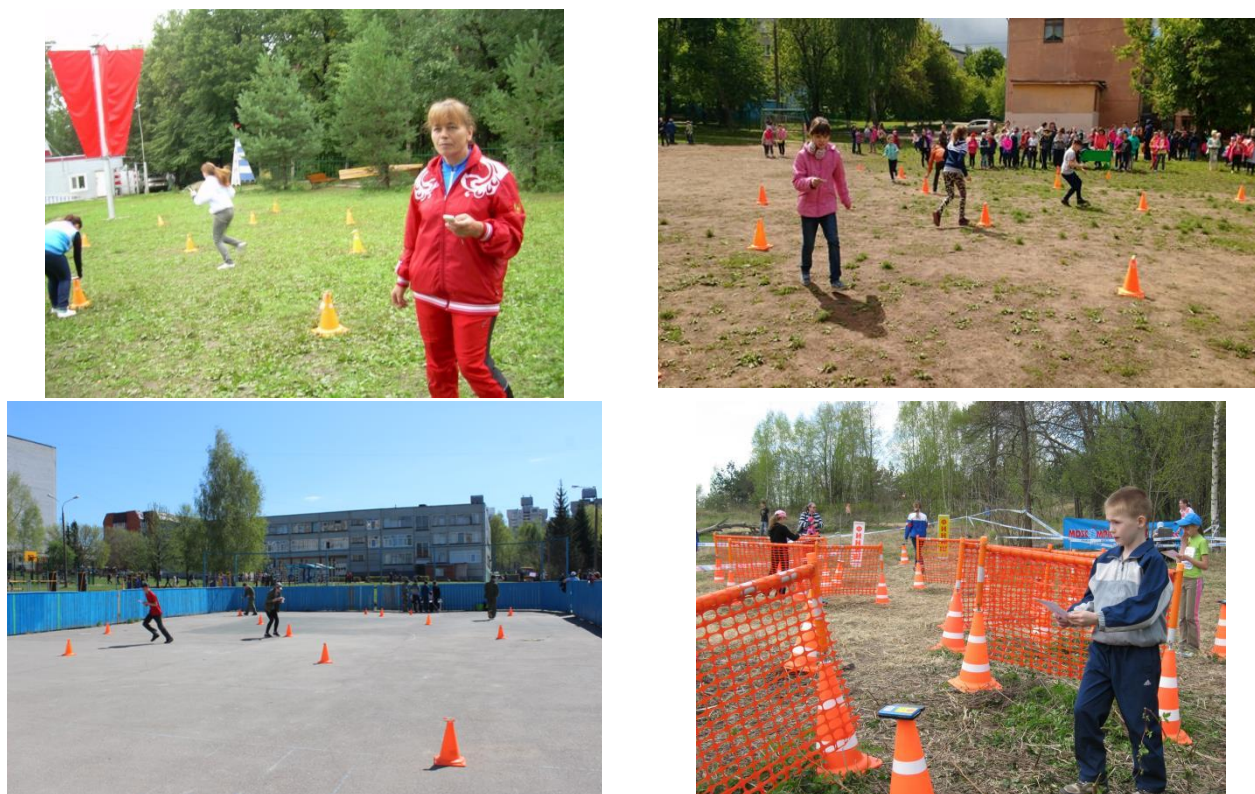


Рис. 1

### *Список литературы*

1. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование / В.И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987.
3. Самохин Ю.С. Туризм в детском оздоровительном лагере / Ю.С. Самохин. – М.: Педагогическое общество России, 2003.
4. Булгакова И. Увлекательная энциклопедия / И. Булгакова. – М.: Владис, 2009.
5. Ширинян А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А.А. Ширинян. – М., 2008.
6. Курилова В.И. Туризм / В.И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988.