

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Развитие»
Шебекинского городского округа Белгородской области

Методическая разработка
«Методика тренировки зрительной памяти обучающихся на
занятиях спортивным ориентированием»

Подготовил Борисов А.Б.,
педагог дополнительного образования
туристско-краеведческой направленности

Шебекино
2021

Содержание:

Пояснительная записка.....	3
Зрительная память в спортивном ориентировании	4
Методика упражнений.....	5
Приложение 1.....	6
Приложение 2.....	10
Список используемой литературы.....	12

Пояснительная записка.

Цель: создать серию упражнений, тренирующих зрительную память.

Задачи: проанализировать значение зрительной памяти в спортивном ориентировании, разработать упражнения разного уровня сложности.

Память – это психическое свойство человека, способность, к накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению опыта и информации.

Наиболее важные черты, неотъемлемые характеристики памяти, это: длительность, быстрота (запоминания и воспроизведения), точность, готовность, объем. От этих характеристик зависит то, насколько продуктивная память человека. Краткая характеристика:

1. Объем – способность одновременно сохранять значительный объем информации. Средний объем памяти – 7 элементов (единиц) информации.

2. Быстрота запоминания – отличается у разных людей. Скорость запоминания можно увеличить с помощью специального тренировки памяти.

3. Точность – точность проявляется в припоминании фактов и событий, с которыми сталкивался человек, а также в припоминании содержания информации. Эта черта очень важна в обучении

4. Длительность – способность в течении долгого времени сохранять пережитый опыт. Также очень индивидуальное качество: некоторые люди могут вспомнить лица и имена школьных друзей много лет спустя, некоторые забывают их спустя всего несколько лет. Длительность памяти имеет выборочный характер.

5. Готовность к воспроизведению – способность быстро воспроизводить в сознании человека информацию. Именно благодаря этой способности мы можем эффективно использовать приобретенный раньше опыт.

Зрительная память в спортивном ориентировании.

Три параметра памяти объем, полнота или точность воспроизведения, прочность (длительность) хранения информации, которые определяют эффективность памяти должны постоянно тренироваться спортсменом-ориентировщиком. Развитие и совершенствование профессиональной памяти ориентировщиков может существенно ускорить решения задач ориентирования и повысить ее надежность. Развитие и совершенствование памяти зависит от систематичности и продолжительности работы непосредственно по ее развитию.

Для достижения высоких результатов на соревнованиях, необходимо не только понимание всего, что стоит за знаками на карте, но и предельное сокращение времени работы с ней. Нужно развивать зрительную память, умение выделять существенную (ключевую) информацию из фона, уметь представлять местность по образу карты. Чтобы улучшить характеристики внутреннего внимания, нужно подобрать упражнения на развитие мышления. Большинство людей могут совершать мыслительные операции только сидя в спокойной обстановке. При необходимости решать задачи на бегу, они не могут сосредоточиться и вынуждены останавливаться. Основным средством для улучшения внутреннего внимания является решение всевозможных задач (в том числе и школьных) на бегу.

Методика выполнения упражнений.

Методика выполнения упражнений поделена на три этапа по виду сочетания зрительной и физической работы.

Первый этап – тренировка памяти упражнениями в классе. В этом случае обучающиеся работают в спокойной обстановке и могут полностью сконцентрироваться на задании.

Второй этап – упражнения в условиях переменных физических нагрузок. Обучающиеся запоминают объекты, выполняют физические упражнения на месте или добегают до другой точки на местности, где должны вспомнить запомненное.

Третий этап – упражнения выполняются на фоне непрерывной физической нагрузки – кросса.

На втором и третьем этапе, помимо упражнения на память внимание отвлекается на процессы контроля передвижения и выполнения физических упражнений, на прочие внешние факторы, которые всегда присутствуют при работе с картой во время ориентирования на соревнованиях.

Задания имеют разный уровни сложности. Сложность заключается в увеличении объема запоминаемой информации, увеличение сложности конфигурации запоминаемых объектов, большей степени схожести запоминаемых объектов, уменьшении времени запоминания.

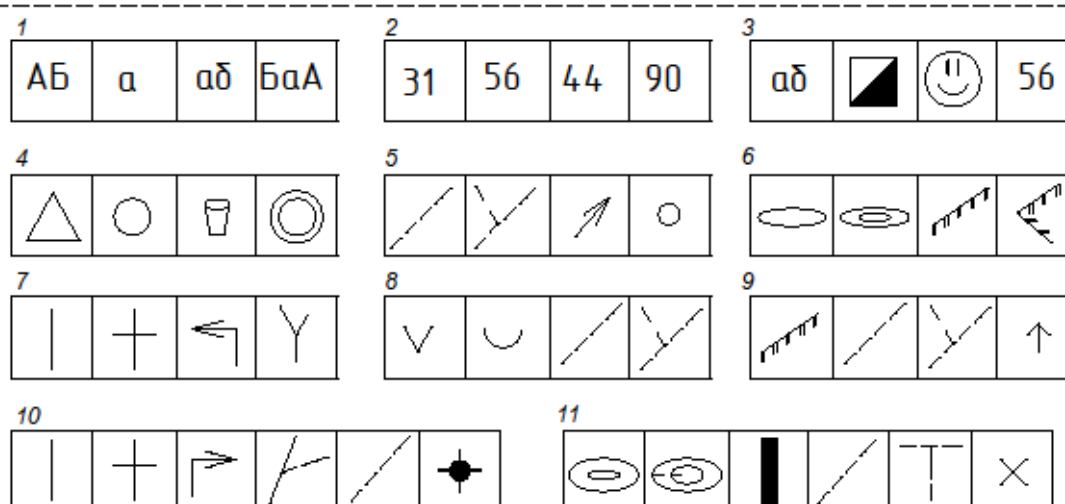
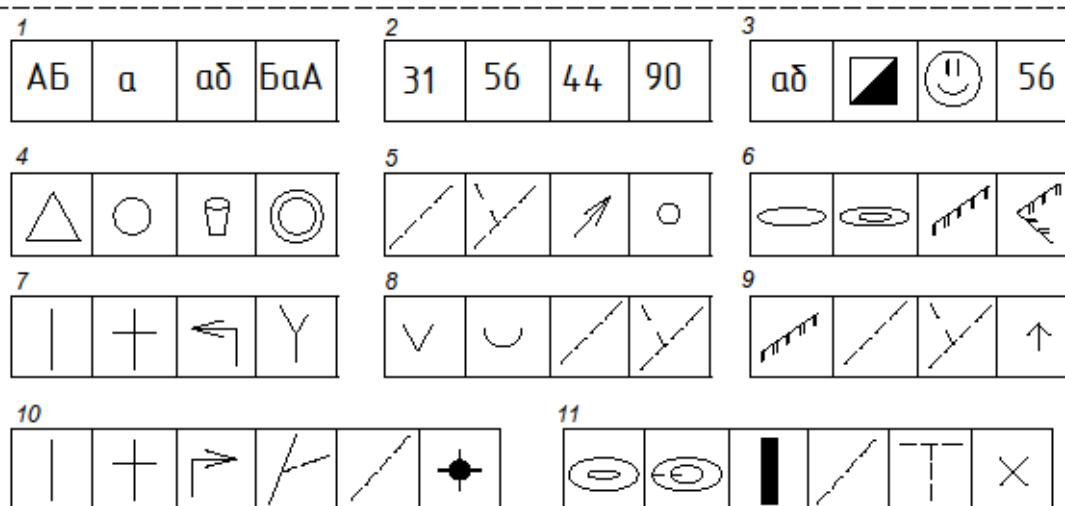
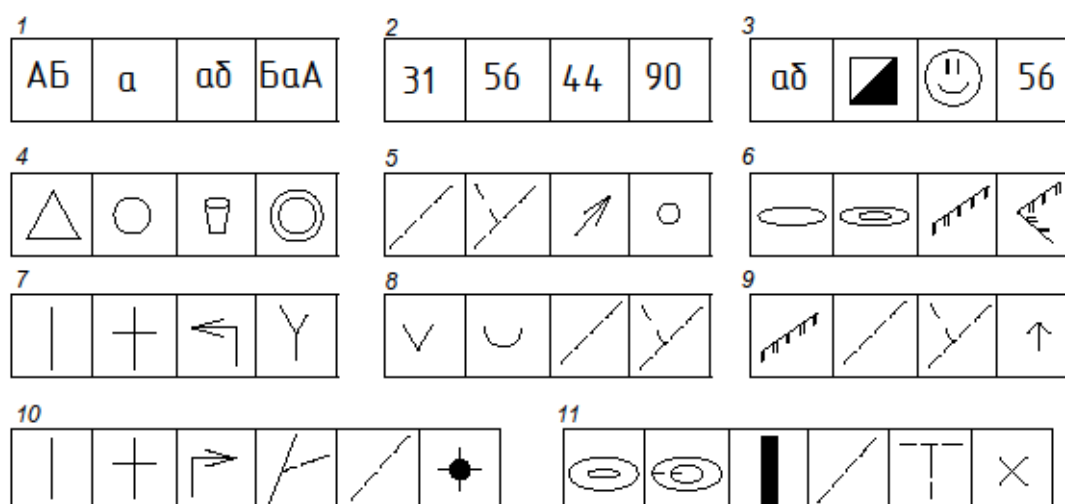
Упражнение «клетки» заключается в запоминании объектов в клетках и зарисовывании их в пустом поле. В клетках изображены абстрактные фигуры, буквы, знаки спортивных карт, номера, правильные установки.

Упражнение «перевертыши» заключается в отыскании выделенного фрагмента карты, находящегося на одной стороне листа, на целостной карте местности, находящейся по другую сторону этого листа или на отдельном листе.

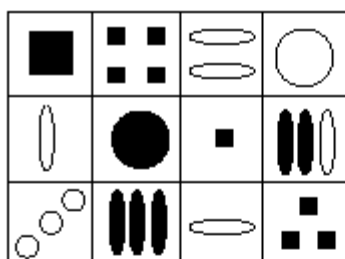
Оба упражнения выполняются на время. Фиксируется время и количество правильных ответов.

«Клетки»

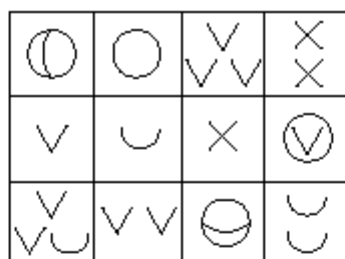
Бланки упражнений. (Упражнение распечатывается и разрезается по прямоугольникам заданий)



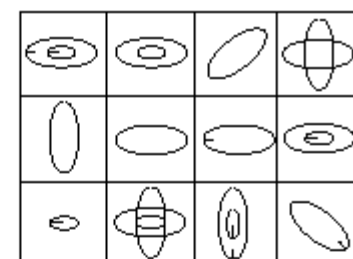
1



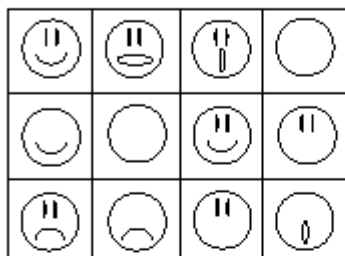
2



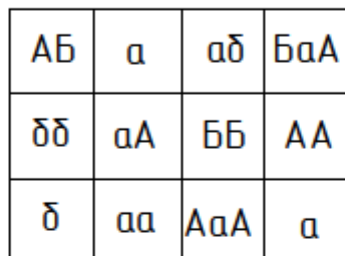
3



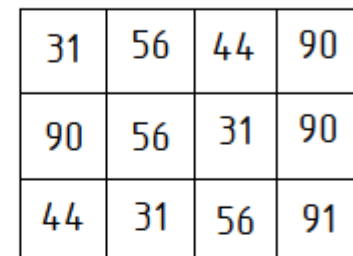
4



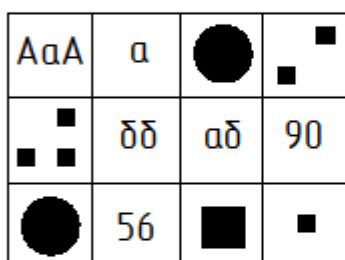
5



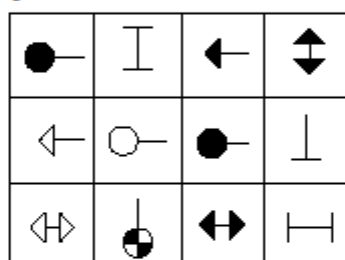
6



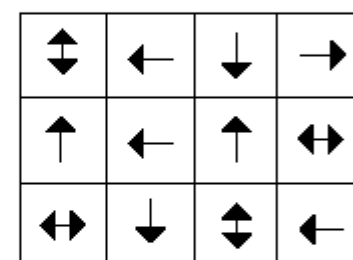
7



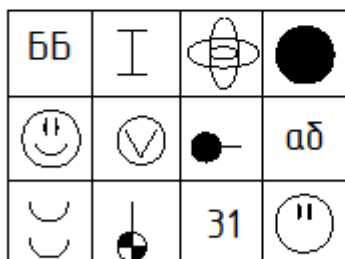
8



9



10



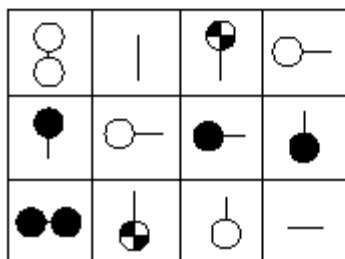
11



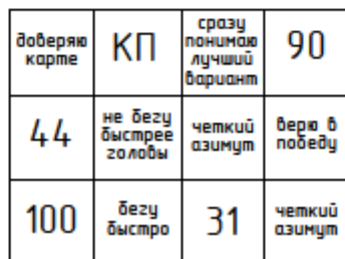
12



13



14



15



Бланки для ответов.

1	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					2	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					3	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
4	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					5	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					6	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
7	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					8	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					9	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
10	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>							11	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								

1	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					2	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					3	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
4	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					5	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					6	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
7	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					8	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					9	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
10	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>							11	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

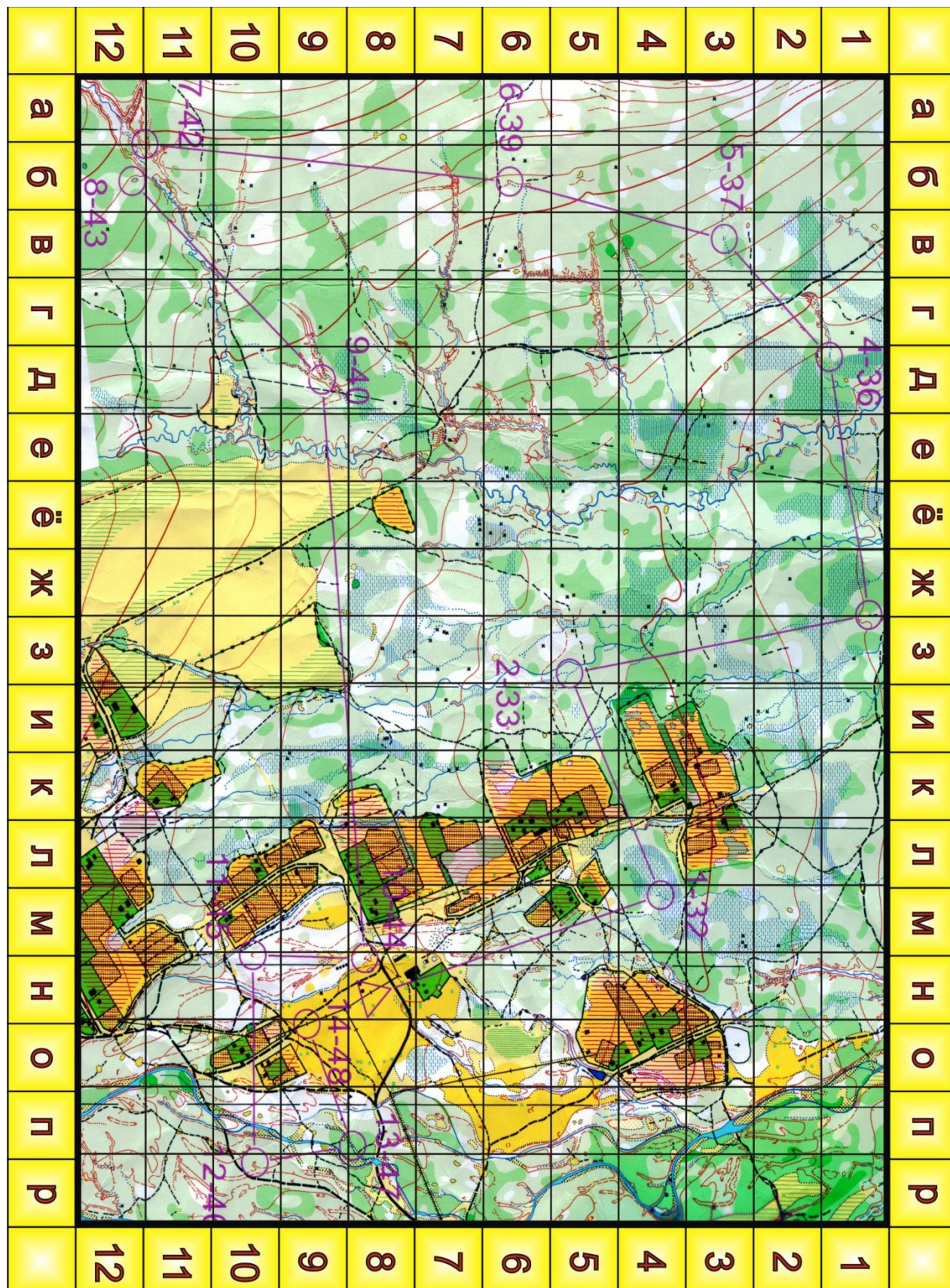
12

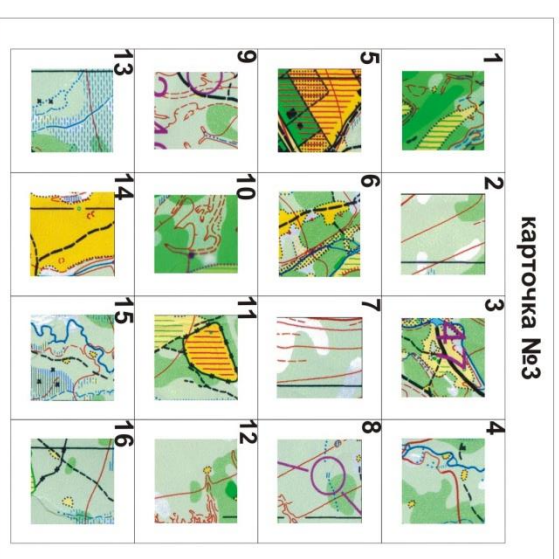
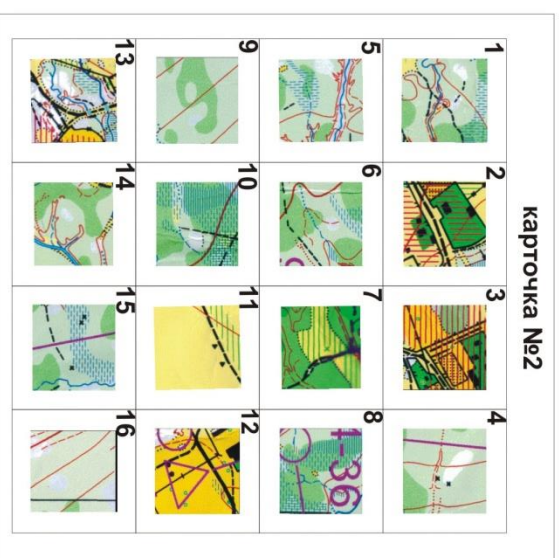
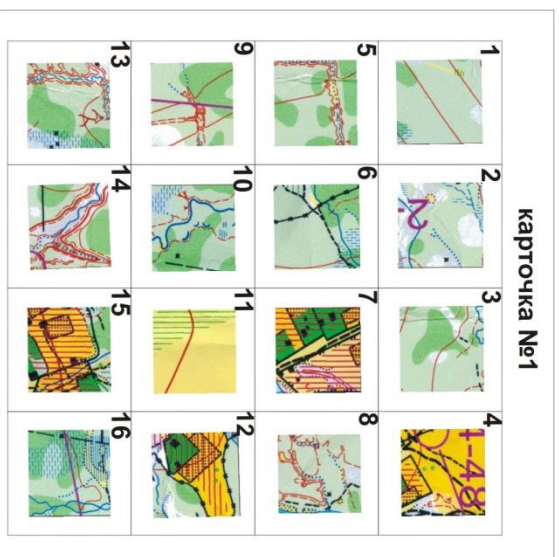
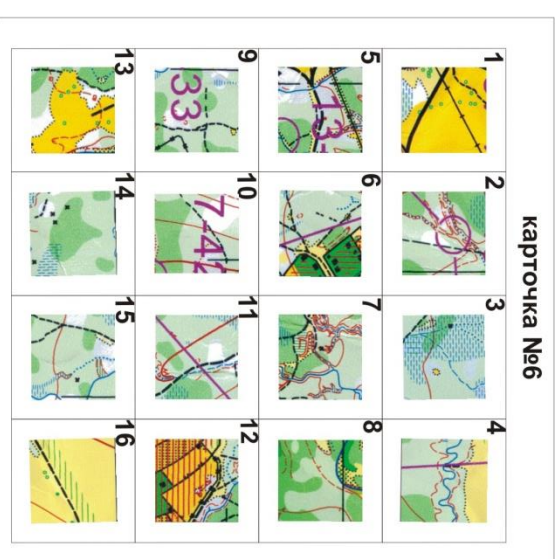
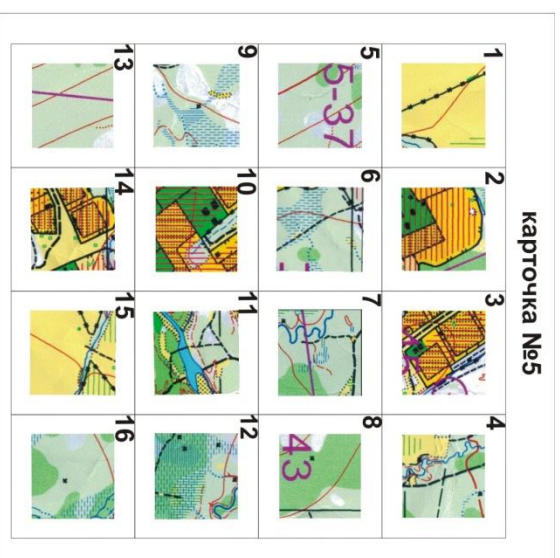
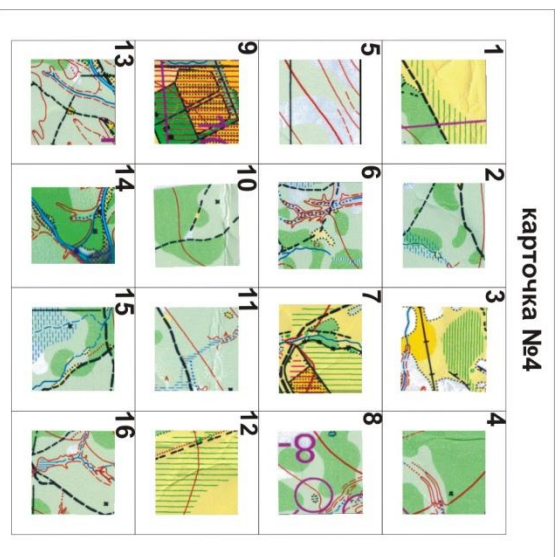
13

14

15

«Перевертыши». Необходимо распечатать в цветном варианте.





Список используемой литературы:

1. Огородников Б. И. Сборник задач по спортивному ориентированию./ Огородников Б. И., Моисеенков А. Л., Приймак Е. С. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 72 с.
2. Спортивное ориентирование. Программа для системы дополнительного образования детей / Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005. – 54с.
3. Ширнин В. В., Ширнина Т. В. Основы ориентирования и топографии. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования, учителей школ. Минусинск, 2008 г. – 25 с.