

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

вариантов	<i>выбор вариантов, требующий высокой концентрации</i>	<i>еует, но не слышном сложный</i>	<i>очень большое значение, особенно на длинных этапах</i>	<i>еует, но не слышном сложный</i>
Условия бега	<i>Постоянно высокая скорость бега</i>	<i>Высокая скорость бега с элементами регулирования скорости</i>	<i>Высокий уровень физической сложности, особые требования к выносливости</i>	<i>Высокая скорость бега в очной борьбе с соперниками.</i>
Местность	<i>Легкопроходимая Парковый лес или городской квартал</i>	<i>Технически сложная местность</i>	<i>Физически сложная местность, большой выбор вариантов</i>	<i>Умеренно сложная местность, возможности для выбора вариантов</i>
Карта	<i>1:4000 или 1:5000</i>	<i>1:10000 (1:15000)</i>	<i>1:15000</i>	<i>1:10000 (1:15000)</i>
Стартовый интервал	<i>1 минута</i>	<i>2 минуты</i>	<i>2-3 минуты</i>	<i>Общий старт</i>
Хронометраж	<i>До 0.1 с</i>	<i>До 1 с (0.1 на Чемпионате Мира)</i>	<i>До 1 с (0.1 на Чемпионате Мира)</i>	<i>Важен порядок финиша команд</i>
Время победителя для основной возрастной группы	<i>12-15 минут</i>	<i>30-35 минут (25 минут в квалификации)</i>	<i>90-100 минут для мужчин 60-70 минут для женщин</i>	<i>30-60 мин на этап 135 мин – М 120 мин – Ж</i>
Резюме	<i>Спринт – это очень скоростной и привлекательный для зрителей формат соревнований. Спринт приближает ориентирование к местам, посещаемым населением. Предъявляет высокие требования к концентрации внимания и умению поддерживать максимальную скорость бега.</i>	<i>Средняя дистанция предъявляет высокие требования к чтению карты и большой скорости, требует точного ориентирования и высокого уровня концентрации на протяжении достаточно большого времени</i>	<i>Длинная дистанция всесторонне тестирует как техническую, так и физическую подготовку спортсменов. Предъявляет особые требования к физической выносливости и умению выбрать оптимальные варианты.</i>	<i>Эстафета – это командные соревнования, проходящие в очной борьбе с соперниками. Наиболее зрелищный вид программы соревнований по ориентированию.</i>

УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

УРОК ПЕРВЫЙ: Ольга Глаголева, мастер спорта СССР, старший тренер спортшколы «Ориента», Москва.

Общие замечания.

При обучении ориентированию детей необходимо придерживаться общепринятых в педагогике принципов: осознанности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации и систематичности. Обучение носит ступенчатый характер. Очень важно не перескакивать ступени и не переходить к следующей, не овладев предыдущей. Наиболее распространенная ошибка - делать слишком много шагов одновременно. При работе с детьми следует помнить о том, что ребята обучаются с очень разной скоростью. Перейдя к освоению нового умения, необходимо продолжать тренировать уже освоенное. Следует помнить, что обучение каждому элементу должно строиться по схеме - от умения к навыку.

Для спортивного ориентирования на местности (более чем для других видов спорта) очень актуальным является принцип безопасности. Первые дистанции должны быть проложены по знакомой местности - в городском парке, школьном дворе и т.д., с каждым КП в пределах видимости. Район должен быть ограничен четкими границами: дорогами, оградками, водоемами и т.п. Если начинающие хотят идти парами, группами - пускай, это придаст им большее чувство безопасности, но только на стадии учения.

В начале самое главное - делать все правильно. Пусть начинающие полностью концентрируются на чтении карты и не задумываются над скоростью передвижения. Только после доведения каждого умения до навыка можно ставить вопрос о повышении скорости передвижения до максимальной. В данных материалах будут рассмотрены варианты упражнений в ориентировании, но каждый тренер, учитель, родитель должен помнить о необходимости развития физических качеств. На каждом занятии нужно уделять 50% времени развитию качеств: выносливости, быстроты, силы, гибкости, а особенно поддерживать те из них, которые угасают с возрастом.

Ни для кого не секрет, что наш вид спорта не относится к числу элитарных видов, как футбол, теннис, фигурное катание. Поэтому стоит особо обратить внимание на повышение у ребят интереса к занятиям. Ведущим методом в начальном обучении детей ориентированию должен быть игровой метод. Мы не будем касаться методики развития физических качеств и методов повышения интереса к занятиям. Коснемся только одной из возможных методик начального обучения ориентированию.

Начальное обучение можно условно разделить на несколько ступеней:

1. Понимание карты, условные знаки.
2. Масштаб.
3. Ориентирование карты, компас.
4. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

I Ступень. Понимание карты. Условные знаки.

Покажите ребятам спортивную карту знакомой им местности. Попросите их догадаться, каким цветом могут быть нарисованы вода, поляна, лес, дороги и т.д. Объясните, что карта – маленькая местность, где все ориентиры зарисованы в виде условных знаков. Каждый ученик, слушая объяснение, должен держать в руках карту. Дайте возможность учащимся самим попрактиковаться в создании «карты», это облегчит понимание. Предложите ученикам составить карту помещения (класса, зала), где проходят занятия.

Задание:

1. Придумайте и зарисуйте условные знаки для всех предметов, находящихся в классе.
2. Оцените, какую форму имеет комната (квадрат, прямоугольник и т.д.). Нарисуйте на листе бумаги контур "карты" в соответствии с формой класса.
3. Представьте, что потолок стеклянный, а вы сидите на потолке. Что вы видите? Нарисуйте в условных знаках.

Примечание: Ошибки при рисовании неизбежны, поэтому рисуйте карту простым карандашом, тогда при наличии ластика все ошибки будут сразу ликвидированы, и ребенок останется в хорошем настроении. Когда все ребята справятся с заданием, можно приступать к исправлению ошибок. Преподаватель предлагает всем ученикам проследить за некоторыми ошибками у себя в карте, при обнаружении стереть их ластиком и нарисовать правильно. Самыми распространенными являются ошибки в изображении окон, дверей, шкафов. Обычно они все "лежат" на полу, занимая при этом половину «карты».

Задание:

1. Найдите на карте местонахождение преподавателя.
2. Отслеживайте, пальцем передвижение преподавателя.
3. Укажите на карте расположение КП (преподаватель переносит маленькую учебную призму с одного ориентира на другой).

Примечание: Старайтесь проследить за каждым учеником.

Теперь переходите к изучению условных знаков спортивных карт. Продумайте маршрут движения по карте, передвигаясь по которому, можно показать дороги разного класса: шоссе, грунтовую дорогу, лесную дорогу, тропу. Пройдите вместе с учащимися по этому пути. Попросите их ответить на вопросы: "Чем дороги отличаются на местности? А на карте?"

Проведите знаковую эстафету. Вариантов проведения этих эстафет множество, но все они преследуют одну цель - закрепление знания знаков в игровой форме.

Один из способов проведения знаковых эстафет:

Напишите на карточках названия изученных условных знаков. Разделите детей на две команды. Дайте первому участнику в руки карту. Первый участник из каждой подгруппы по команде "марш" добежит до преподавателя вместе с картой, получает от него карточку с названием условного знака, находит его у себя в карте и показывает преподавателю. В случае правильного ответа, спортсмен возвращается к своей команде, передает второму участнику карту, и тот начинает движение. Если спортсмен ошибается, он обегает свою команду и получает новую карточку. Предложите учащимся нарисовать карту участка местности, где находится ваш клуб (школа, кружок и т.д.) Выберите ограниченный с четырех сторон дорогами или забором участок. Проведите конкурс на лучшую «карту». После изучения дорог переходите к другим ориентирам, изучая их по группам (гидрография, строения, открытые участки, рельеф). Добавляйте карточки и знаковые эстафеты.

II Ступень. Масштаб.

Начните занятие с понятия о масштабе. Объясните ребятам, что карта – это уменьшенная местность. Уменьшение происходит по определенным правилам, которые сводятся к существованию масштаба.

Задание:

1. Посмотрите на свою парту. Подумайте, в каком масштабе нужно ее нарисовать, чтобы она уместилась на тетрадный лист.
2. Измерьте парту при помощи линейки и нарисуйте ее на тетрадном листе в разных масштабах 1:10. 1:15. 1:20.
3. Попробуйте при помощи веревки измерить длину забора от угла до угла. Нарисуйте этот забор на бумаге в разных масштабах 1:100000, 1:15000. 1:5000.
4. Начертите карту школы в масштабе 1:50000.

Организуите конкурс на лучшую «карту».

III Ступень. Ориентирование карты, компас.

Сориентировать карту - значит держать ее так, чтобы то, что находится перед вами на местности, в действительности, располагалось перед вами на карте и в том же направлении.

Каждый ученик должен уметь ответить на вопрос:

1. Что передо мной?
2. Что справа?
3. Что слева?

Необходимо объяснить, что ответить на этот вопрос можно только сориентировав карту.

Познакомьте учеников с компасом. Объясните, что компас работает только в горизонтальном положении, и стрелка компаса в рабочем состоянии всегда показывает на север.

Задание: возьмите компас в руку так, чтобы он был параллельно земле, покрутите. Как работает стрелка? Поставьте компас под углом к земле, покрутите. Как работает стрелка? Добейтесь от каждого ученика правильного положения компаса. Дайте каждому карту, покажите на ней линии магнитного меридиана и северную стрелку. Разъясните, что все буквы и цифры на карте, а также воронки и микроямки ориентированы на север. Это поможет в нахождении «севера карты» при отсутствии северных стрелок.

Попросите учеников крутить карту до тех пор, пока северные стрелки на карте не будут направлены на реальный север, т.е. северная стрелка на карте должна быть параллельна северной стрелке компаса.

IV Ступень. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

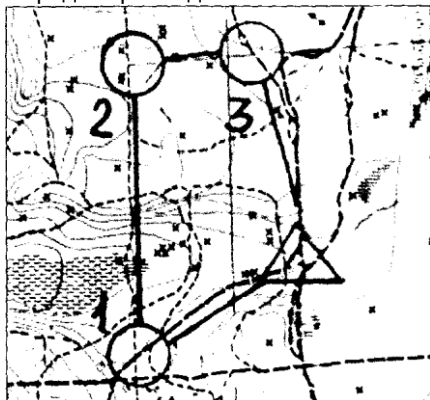
Линейные ориентиры - это ориентиры, которые можно сравнить с линией, т.е., вдоль которых можно двигаться.

Участники тренируются в использовании заметных дорог, тропинок, границ, полей, оград. Начинать нужно с ориентирования, где ученику для успешного нахождения КП нужно принять только одно решение. Используя КП как стоп-сигнал, вы можете быть уверены, что никто не убежит слишком далеко.

2 варианта мини - дистанции:

1. Прямоугольник

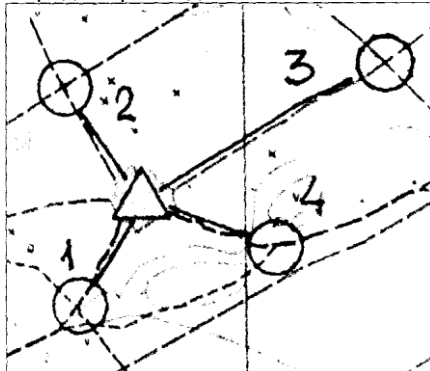
Порядок прохождения: С-1-2-3-Ф



Дистанция идет вдоль очевидных линейных ориентиров. В каждой точке, где требуется поворот, ставится КП.

2. Звездное ориентирование.

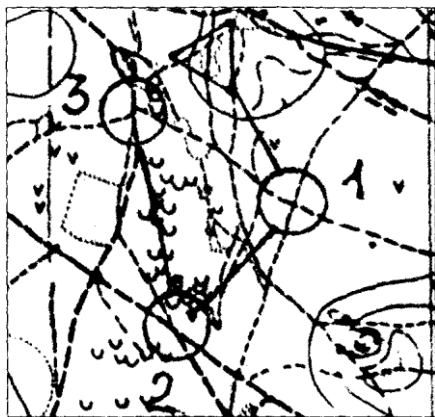
Порядок прохождения: С-1-С-2-С-3-С-4



Старт на одном месте. Берут один КП и возвращаются, бегут на следующий и т.д. Рисуйте только точку старта и 1 КП на каждой карте.

После освоения дистанций по дорогам добавляйте иные линейные ориентиры (контур поля, забор). Будьте внимательны, помните о безопасности.

Теперь можно подумать о соревновании. Засекайте время, стимулируйте их к повышению скорости передвижения. После освоения «перегонов с одним решением» добавляйте «перегоны», где участник должен принять два решения, чтобы попасть на КП.



УРОК ВТОРОЙ: Ольга Глаголева, мастер спорта СССР, старший тренер спортшколы «Ориента», Москва.

Где набрать воспитанников? С чего начать? На эти вопросы трудно ответить, но мы попытаемся. Вы решились заниматься с детьми? Существует масса способов привлечения детей к занятиям спортивным ориентированием, выбор которого зависит от конкретных условий, имеющихся для этого в вашем городе, районе, селе и т.д. Начать лучше с рекламы вида спорта. Но для этого не достаточно объявлений и красочных плакатов, расклеенных по городу. Спортивное ориентирование, к сожалению, все еще относится к малоизвестным видам спорта, даже если многие взрослые и дети сталкивались с таким названием, то в чем заключается сам вид спорта, представления обычно не имеют. Если вы решили привлечь к занятиям детей, то лучше всего начать с конкретной общеобразовательной школы. В этой статье мы постараемся описать примерную схему ознакомления детей с нашим видом спорта. Работа эта довольно объемная, но если не сдаваться и довести дело до конца, то дети нужного вам возраста со всего района смогут не только узнать о существовании такого вида спорта, как спортивное ориентирование, но и поучаствовать в мини-соревнованиях. Детям любого возраста для того, чтобы сложить свое мнение о чем-либо, лучше один раз попробовать, чем сто раз услышать. Как заинтересовать детей?

Первое, с чего лучше начать, это выбор школы или нескольких школ района или города. Предпочтение отдается тем школам, которые находятся ближе к предполагаемому месту дальнейших занятий и имеют пришкольную территорию, огражденную забором. Если вы хотите проводить дальнейшие занятия с детьми на базе школы, то выбирать школу лучше рядом с лесом или парком. В выбранной школе нужно наладить контакт с администрацией и преподавателями физической культуры, которых вы должны рассматривать как своих союзников в этом нелегком деле.

Выбрали школу? Теперь определите возраст детей (параллель классов), с которыми вы хотели бы работать. Начинать набор лучше с 3-4-классов. Не пытайтесь набирать детей из первых классов. Обучение в школе в первый год — очень большая нагрузка для ребенка, а увеличивать ее еще и занятиями спортом не стоит даже вопреки желанию родителей. Исключением в таких случаях могут быть дети родителей, которые сами занимаются ориентированием и все равно "таскают" своих детей с собой по соревнованиям. Если, конечно, очень хочется или есть необходимость заниматься с первоклашками, то нужно формировать из них отдельную группу и заниматься с ними по отдельному расписанию и специальной программе. Объединять первоклассников с детьми старшего возраста очень трудно хотя бы потому, что многие из них не умеют читать, писать и слушать. Проводить первоначальное знакомство со знаками и мини-соревнования легче всего на уроках физической культуры. Попросите разрешения у преподавателя заменить по два урока физической культуры в каждом классе выбранной вами параллели занятиями спортивным ориентированием. **Ваша задача:** за эти два урока познакомить детей со знаками и провести соревнования между учениками каждого класса отдельно. Когда пройдут соревнования во всех выбранных классах, можно провести соревнования между классами одной школы, а потом и между школами.

Продумайте систему зачета. Например, выбрать в каждом классе 5 лучших результатов у мальчиков и 5 у девочек. Если есть возможность, придумайте призы, пусть символические. Не забудьте написать протоколы результатов и повесить их в классе или на доске в школе.

Для проведения двух уроков ориентирования необходима предварительная подготовка:

1. Нарисуйте учебную карту прилегающей к зданию школы территории в условных знаках спортивных карт.

2. Необходимо ее размножить. Идеально, если карта будет напечатана в типографии. Но если это невозможно, начертите ее в цвете на листе бумаги и размножьте на цветном ксероксе. Масштаб выберите такой, чтобы карта была размером не более тетрадного листа. Территория карты должна ограничиваться крупными линейными ориентирами, а лучше всего забором. На лицевой стороне учебной карты обязательно расшифруйте все условные знаки, использованные при составлении карты. Нанесите 15-20 контрольных пунктов, старт и финиш.

3. Начертите большую карту школьного участка в виде плаката. По ней вы будете вести объяснение сразу для всего класса.

4. Подготовка. Возьмите красную и белую краски. Нарисуйте контрольные пункты на ориентирах. Для этого подходят деревья, углы зданий, столбы и т.д. На каждый контрольный пункт нанесите "пароль" в виде буквы или цифры.

5. Приготовьте оборудование для старта и финиша: колья для "волчатника", "волчатник", полотнища "Старт", "Финиш". Нарезьте из плотной бумаги карточки и приготовьте 20-30 хорошо заточенных карандашей. Все готово? Можно приступать к занятиям.

Урок 1.

1. Краткие сведения о спортивном ориентировании, демонстрация спортивных карт.
2. Разъяснение условных знаков, используемых на учебной карте.
3. Знаковые эстафеты.

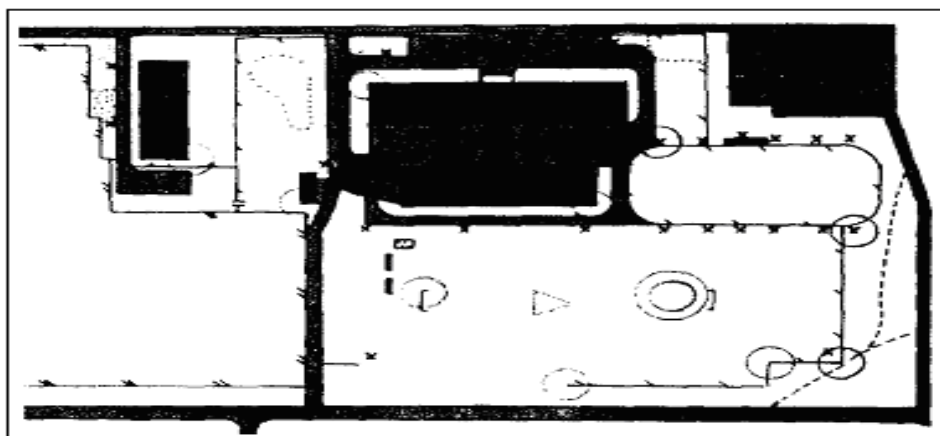
Урок 2. Соревнования.

Натяните полотнища "Старт" и "Финиш", приготовьте финишный городок. Раздайте карточки и карандаши, попросите написать на карточках имя и фамилию. Постройте детей перед плакатом с учебной картой, напомним условные знаки. Покажите, как рисуется на карте контрольный пункт и продемонстрируйте его на местности. Для демонстрации выберите контрольный пункт, который они должны отметить последним перед пересечением финишной черты.

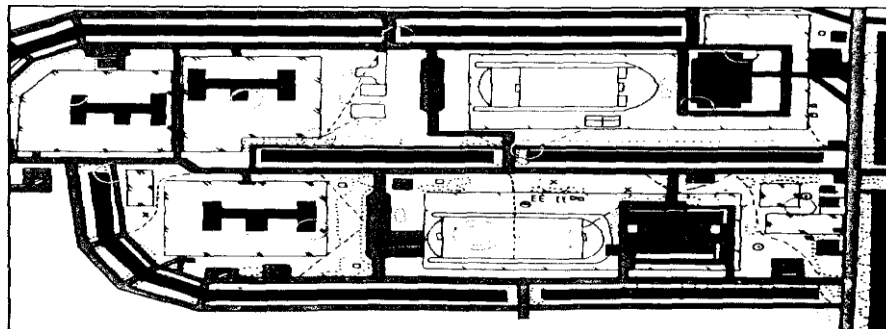
Пришло время объяснить правила: дети должны найти заданное (разное для мальчиков и девочек) количество контрольных пунктов и списать написанный там пароль, после этого они финишируют, запоминая и записывая в карточку свое время. Постройте участников на старте в шеренгу, объясните, как повернуть карту, покажите 2-3 ориентира, проверьте, как карта сориентирована у каждого ребенка. Можно стартовать! Побежали.

После финиша всех ребят расскажите, где они могут заниматься этим видом спорта, условия и расписание занятий, назначьте первую встречу. *Успехов в этом нелегком деле!*

Карта школьных дворов



Карта жилого квартала. Дороги с интенсивным движением транспорта стоит выделить красным цветом.



УРОК ТРЕТИЙ: Ольга Глаголева, мастер спорта СССР, старший тренер спортшколы «Ориента», Москва.

В чем приходит на тренировки?

Уважаемые коллеги, очень трудно давать "рецепты" проведения конкретных занятий. Раз уж вы решили заниматься этим нелегким трудом, попробуйте свои творческие способности. Не бойтесь детей. Если вами движет любовь к детям и желание им помочь (а без этого в нашем деле нечего делать), то у вас всё получится. Построение первого занятия во многом зависит от условий, в которых вы можете его провести (местность, помещение, погодные условия и т.д.), и контингента занимающихся, поэтому "расписать", как вы просите, первое занятие для всех невозможно. Но все-таки попробуем описать основные моменты, которые необходимо учитывать, проводя первые 2-3 тренировки, основные задачи, которые необходимо решить за первые 2 недели занятий.

Первый вопрос, который задают дети, а главным образом родители: "В чем приходит на тренировки?"

Обувь. Для первых тренировок подходит любая спортивная обувь, соответствующая погодным условиям. Оговорите сразу, что резиновые сапоги не являются спортивной обувью и занятия в них (как и в другой не спортивной обуви) приведут к нежелательным последствиям (заболеваниям опорно-двигательного аппарата, кожным заболеваниям и т.д.). На случай сырой погоды существует сменная обувь. Объясните родителям, что пока ребенок двигается, т.е. во время тренировки, "мокрые ноги" не представляют опасности для здоровья, так

как они не мерзнут. Самое опасное - это вспотевшие, промокшие ноги после тренировки на пути домой, поэтому необходимо иметь сменную обувь и носки. В течение первых 2-3 недель не требуйте приобретения специальной обуви для ориентирования, так как отсутствие материальной возможности в приобретении такой обуви может стать препятствием для дальнейших занятий.

Одежда. Подходит любая спортивная одежда, соответствующая погодным условиям. Желательно, чтобы ребенок был одет с учетом возможности снять что-нибудь после разминки и одеть на время заминки. Здесь, как и в случае с обувью, нужно обратить внимание родителей на тот факт, что бегать в слишком теплой одежде неудобно, жарко и дети быстро потеют, а остывая, начинают болеть.

Пока ребенок бежит, ему не холодно даже в футболке в любую погоду, ну а вот для разминки и заминки нужно одеть что-нибудь более теплое.

Самое важное, приучить детей с самого начала менять одежду и обувь перед тренировкой и переодеваться в ту, в которой пришли после нее (спортивная одежда может быть испачкана или намочена в результате тренировки, а может быть просто сырой от пота). В этом залог их здоровья.

В первые 2-3 недели не следует очень строго требовать соблюдения сразу всех ваших требований. Дайте детям и их родителям привыкнуть к вам, к систематическим занятиям спортом и время на приобретение необходимой одежды и обуви. Вместе с тем старайтесь отмечать все сдвиги, происходящие в этом направлении, помогайте советом.

На втором месяце занятий можно начинать жесткий контроль за переодеванием детей и правильным подбором одежды и обуви.

Второй вопрос, на который вам сразу нужно будет отвечать вашим юным спортсменам: "Что с собой приносить?"

Посоветуйте детям завести специальную сумочку, которую они всегда будут брать с собой на тренировки и соревнования. Ее содержимое:

1. Ручки трех цветов (красный, синий, зеленый) для работы с картами.
2. Трафарет для нанесения контрольных пунктов на карту (линейка с кружочком).
3. Карандаш на резинке с петлей, который одевается на руку для выполнения упражнений на местности.
4. Пакеты для карт разных размеров (достаточно трех).
5. Шнурок или специальный крепеж для карточки.
6. Булавки (4-8 шт.) для крепления к одежде нагрудных номеров,
7. Прозрачную самоклеящуюся ленту.
8. Ножницы.
9. Компас.

Определите срок, к которому содержимое сумочки должно быть подобрано, за исключением компаса (достаточно одной недели).

Приобретение компасов - вопрос очень серьезный.

Компасы приобретать лучше централизованно, так как велика вероятность того, что родителями будет куплен компас, не пригодный для спортивного ориентирования. Я советую обратиться к дилерам фирмы "Московский компас", рекламу которого вы встретите в каждом номере журнала "Азимут".

Немного о расписании занятий. На первом занятии в начале и в конце, т.е. 2 раза, нужно объяснить, в какое время и где будут начинаться занятия, сколько по времени они будут длиться. Расписание занятий нужно вывесить в месте, где дети больше всего находятся. Попросите детей не пропускать занятия и по возможности не опаздывать.

Теперь о некоторых особенностях проведения первых занятий, которые обусловлены задачами, стоящими перед ними.

Первая задача: ознакомление с видом спорта.

Для этого очень хорошо подходят соревнования по выбору на ограниченной территории, которые вы использовали при наборе. Проведение этого соревнования не ставит перед собой цели научить, поэтому нужно следить за простотой постановки контрольных пунктов, так как их нахождение не должно вызывать трудностей у юных спортсменов.

Можно также использовать упражнение "звездочка", уже описанное в уроке № 1 в пилотном номере "Азимута". И еще многое другое, что вы сами сможете придумать. Главное - простота.

Вторая задача: заинтересовать детей.

Эту задачу можно решить при помощи различных игр. Все дети любят играть. Придумывайте различные эстафеты с ориентированием, командные игры, "прятки". Старайтесь внести в каждую тренировку элемент соревнования. Соревноваться могут между собой по отдельности и целыми командами и бригадами. Для этой цели подходят игры и эстафеты, не связанные с ориентированием, игры с мячом и просто подвижные игры, соответствующие возрасту и полу. Играйте! Играйте! Играйте! В этот период особенно важно тщательно проводить разъяснения перед тренировкой ее целей, задач и содержания, подводить итоги. Старайтесь никого не ругать, а больше хвалить. Количество занятий в неделю? С точки зрения теории и методики физического воспитания для развития физических качеств и закрепления приобретенных умений, занятия любым видом спорта целесообразно проводить не менее трех раз в неделю. Это минимальное число занятий, необходимое для достижения минимального прогресса. Не бойтесь детей. Любите их и пытайтесь понять. Не пытайтесь самоутвердиться за счет детских результатов, и у вас все получится.

УРОК ЧЕТВЁРТЫЙ: Валентин Мильников, член федерации спортивного ориентирования России, Москва;

Феликс Уховский, методист Центра творчества и туризма, Москва.

Предисловие: *Эта занимательная история началась в 1995 году.*

В одно прекрасное январское утро к нам вдруг обращается директор туристского экологического центра Луховиц В.Н.Губанова с довольно непривычным для нас предложением — провести у нее городские соревнования школьников по ориентированию. С одной стороны, мы вроде бы не должны заниматься такими "пустяками". А с другой, ну как же можно в такой ситуации отказать красивой, интеллигентной женщине? И мы после недолгого раздумья согласились.

"Только вот есть одно небольшое обстоятельство", — сказала нам Валентина Николаевна. В пределах самого города нет никаких карт, и вообще полностью отсутствует инфраструктура ориентирования (за исключением района реки Осетр, что находится далеко за городом), а также почти отсутствует необходимый для этого инвентарь и оборудование, и, самое главное, нет специалистов. А как ни крути, на все это по нашим временам нужны определенные средства. Оплатить расходы на рисовку карты надо? Изготовить и напечатать надо? И так далее. А где их взять простому общественнику или организатору в небольшом российском городке, когда бюджет еле-еле сводит концы с концами, а людям по несколько месяцев не выдают зарплату?

При этом нужно не просто кое-как провести соревнование, а постараться привлечь к ним как можно больше учащихся, не нарушить специфику ориентирования, определить сильнейших, сохранить при этом простоту и доступность, не прибегая к использованию дорогостоящих средств. Определив для себя круг задач и приняв во внимание все объективные обстоятельства, мы решили провести городские соревнования младших школьников, целью которых, в первую очередь, была возможность научить ребенка с помощью элементарных условных знаков сопоставлять реальную местность с ее условным изображением на карте и определять таким образом свое местонахождение. При этом следует отметить, что в силу определенных причин, участники соревнований не пользовались картами, не имели при себе компасов и специальных планшетов и вообще первый раз в своей жизни сталкивались с этим делом.

Как же все это происходило на самом деле?

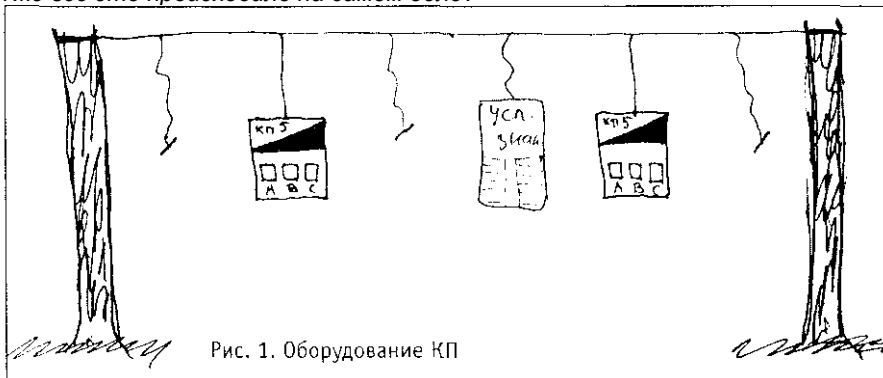


Рис. 1. Оборудование КП

На первом этапе таких соревнований процедура проведения несколько не отличается от общепринятой. Проводящей организацией (школой, колледжем и т.п.) выпускается приказ, готовятся Положение и Условия, в разделе "Программа соревнований" необходимо подчеркнуть несколько принципиальных моментов. Во-первых, такие соревнования, как зимой, так и летом проводятся только на маркированной трассе. Это объясняется, прежде всего, требованиями безопасности, учитывая низкую квалификацию участников и отсутствие у них определенных навыков.

В зависимости от вида соревнований (личные, лично-командные) проводится жеребьевка и определяется порядок старта. В этом случае, как правило, готовится одна дистанция с соответствующими параметрами и, конечно же, с отдельным стартом. Порядковые нагрудные номера при этом не имеют особого значения. Главное, чтобы карточка, а это единственный предмет, который будет находиться у участников, была бы правильно заполнена. Для этого, как показала практика, лучше всего приготовить заранее.

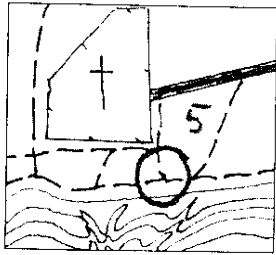
А именно, карточки и образец их заполнения, а также условия проведения и условные знаки необходимо вручить за несколько дней до начала соревнований каждому представителю в индивидуальном конверте на установочном совещании, вместе с грамотным разъяснением и различного рода комментариями. Теперь, в чем же заключается задача участника? Двигаясь по маркированной трассе (зимой — на лыжах, летом — бегом), он встречает на своем пути КП. На веревке, растянутой поперек движения, расположены 2—3 таблички (30x30), на которых изображены: а) порядковый номер КП (1, 2, 3), б) три фрагмента карты (А, В, С). (Рис. 1.)

Фрагменты представляют собой изображение трех различных ситуаций местонахождения данного КП.

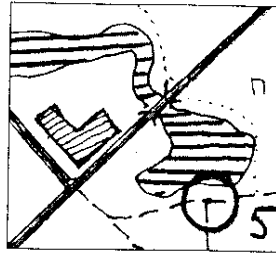
В случае отсутствия какого-либо картографического материала эта процедура выполняется следующим образом. С помощью топографических знаков или простейших знаков для спортивного ориентирования цветными ручками человек, более или менее знакомый с ориентированием, визуальным образом "обрисовывает" в примерном масштабе местонахождение КП и прилегающие к нему ориентиры. (Рис. 2) Кроме этого, каждый КП дополнительно оборудован одним экземпляром условных знаков на тот случай, если ученику необходима "подсказка", а также несколькими цветными карандашами одинакового цвета или компостерами. Необходимо отметить, что карандаши (компостеры) и таблички лучше всего укреплять не на веревке, а на одиночном проводе, чтобы их легче было вращать в разные стороны и чтобы они не запутывались во время работы.

Итак, участник, прибывший на такой вот КП, должен визуальным образом оценить ситуацию, в которой он находится, выбрать из предложенных вариантов (А, В, С) наиболее схожий, по его мнению, фрагмент и карандашом данного КП и вписать нужную букву в соответствующую клеточку своей карточки. Делается это также за

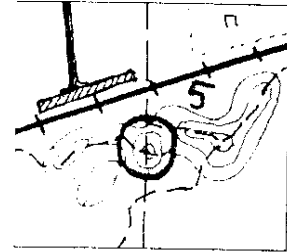
ранее, когда уже намечены предварительные очертания будущей трассы. Из этого следует, что одна ситуация на фрагменте является истинной и отражает действительную картину, а две другие носят чисто импровизированный характер. (Рис. 3/а.) В случае, если отметка КП проводится компостером, то карточка участника будет выглядеть примерно следующим образом. (Рис. 3/б.)



A



B



C

Рис. 2. Образец фрагментов

Выигрывает тот, кто быстрее все преодолет предложенную дистанцию и даст как можно больше правильных ответов. За каждый неправильный ответ участник получает штраф 2 мин., который автоматически прибавляется к беговому времени. Штраф участник получает за отсутствие отметки в карточке, за лишнюю отметку и за несоответствие отметки цвету карандаша или оттиску компостера.

1	2	3	4	5	6	7	8
B	A	B	A	C			
Ф.И. Иванов Толя				Номер	Штраф	Ф. 0.35.24	
Цик. N 905		Группа (класс) M-5		15	+2 мин	С. 0.15	
						Р. 0.24.24	

Рис. 3/а

Особое внимание при проведении детских кассовых соревнований, особенно на этом уровне, следует обратить на организацию работы "Старта" и "Финиша". Ведь ни для кого не секрет, что от работы судей, именно этих двух важнейших этапов зависит в целом весь успех соревнований. И в этой связи мы предлагаем успешно

кп 1			кп 2			кп 3			
A	B	C	A	B	C	A	B	C	и т.д.

Рис. 3/б

зарекомендовавший себя в таких случаях "откатанный" традиционный вариант.

За 2 минуты до старта участники на линии предварительного старта проходят регистрацию (наличие карточки, правильность ее заполнения и т.д.). За 1 минуту до старта судья-стартер записывает в карточку время старта для стартующего участника, и по команде "Старт" или сигналу свистка участники выбегают на дистанцию.

Несколько слов также о работе судей на "Финише". Здесь тоже нет ничего нового, кроме того, что обязательным фактом должно быть наличие судьи, который будет фиксировать и записывать в протокол только номера финиширующих участников, и судьи, который будет собирать после линии "Финиша" карточки участников и складывать (накапывать на штырь) по порядку прихода.

УРОК ПЯТЫЙ: Валентин Мыльников, член федерации спортивного ориентирования России, Москва;
Феликс Уховский, методист Центра творчества и туризма, Москва.

Соблюдение грамотного соотношения общей физической и специальной физической подготовки.

Правильное сочетание ОФП и СФП, особенно на начальных стадиях занятий любым видом спорта, а особенно видами спорта, требующими больших физических нагрузок, являются гарантией гармонического развития ребенка, а главное - гарантией предупреждения травматизма. Грамотное сочетание ОФП и СФП позволяет на всех этапах занятия спортом исключить вредное влияние чрезмерных нагрузок на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма.

Преобладание общей физической подготовки в первые годы занятий продиктовано необходимостью укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Прежде всего, это мышцы стопы, поддерживающие поперечный и продольный своды стопы для предупреждения плоскостопия. Печальная статистика показывает, что 50% бегунов, на разных стадиях жизни, страдают заболеваниями ног, причиной которых является уплощение стопы. Детям, страдающим плоскостопием, в любой степени опасно без специальной подготовки приступать к занятию видами спорта связанными с бегом.

Необходимость поддержания свода стопы связана с наличием при беге удара о землю, первой рессорой при котором является стопа. Второй рессорой, смягчающей удар, является коленный сустав, которому тоже необходимо уделять большое внимание. Не секрет, что среди травматизма травма колена занимает не последнее место. Здесь хотелось бы напомнить, что при укреплении связочного аппарата коленного сустава недопустимо применение упражнений, где угол сгибания в коленном суставе даже под нагрузкой собственного тела достигает менее 90 градусов (все глубокие приседания и т.д.).

Особое внимание необходимо уделить укреплению мышц, поддерживающих позвоночник в вертикальном положении. После стопы и коленного сустава удар принимает на себя позвоночник, а точнее межпозвоночные диски, которые находятся между позвонками и состоят из хряща. При каждом ударе о землю у бегущего человека нагрузка на диск увеличивается. Если мышцы, поддерживающие позвоночник, слабые, то нагрузка на диск может быть настолько велика, что со временем вызовет нежелательное изменение в межпозвоночных дисках. А это, в свою очередь, приводит к неравномерности в высоте диска, что может повлечь сдавливание нервов и сосудов, проводящих в канале позвоночника. Неравномерность диска вызывает искривление позвоночного столба и несимметричную работу мышц, что является причиной возникновения болезненных ощущений в мышцах и головных болей.

К мышцам, поддерживающим позвоночник, относятся мышцы спины (длинные мышцы спины), мышцы шеи и мышцы брюшного пресса.

Существует большое количество методик развития этих мышц, но главное при подборе упражнений исключать травмоопасные упражнения, связанные с «переизгибанием» позвоночного столба. К большому сожалению, мы часто считаем главной задачей в первый год - научить ориентироваться, забывая о самой главной задаче детского спорта - здоровье детей. Умелое сочетание ОФП - СФП и обучения технике ориентирования - залог безопасности для здоровья ребенка занятий спортом.

Теперь немного поговорим о безопасности детей в период начального обучения ориентированию.

Как обезопасить себя и учащихся? Прежде всего, соблюдайте педагогические принципы при построении своей работы. Особое внимание следует обратить на три из них: доступности, индивидуализации и постепенного повышения требований.

Доступность задания - соответствие учащимся, по возрасту и уровню подготовки.

Индивидуализация - учет природных способностей детей одного возраста к ориентированию, ощущению себя в пространстве и т.д. Постепенное повышение требований - соблюдение очередности освоения навыков ориентирования от простых к более сложным.

Осуществляйте контроль за усвоением учащимися изучаемого навыка, не переходите к следующему (более сложному), не убедившись, что вся группа усвоила изучаемый элемент. Первые задания по работе с картой на местности должны быть максимально простыми. На первых порах постарайтесь не выпускать детей в лес без сопровождения взрослых. Переход к самостоятельному ориентированию нужно тщательно продумать. Карта должна иметь ограничивающие ориентиры. Желательно использовать открытую местность с большим количеством крупных ориентиров и дорог.

Безопасно начинать ориентирование "звездочкой", где каждое звено состоит из одного контрольного пункта (старт - КПМ-1 - старт - КП№2 - и т.д.), а ребят, неуверенных в себе, можно объединить в пары. Главная задача первого самостоятельного выхода в лес - не испугать ребенка, т.е. Обеспечить ему полное понимание и безопасность. Не выпускайте детей, не обучив аварийному азимуту.

Соревнования по ориентированию для детей.

Любые соревнования по спортивному ориентированию, проводимые для детей, должны, прежде всего, отвечать требованиям безопасности жизни и здоровья детей.

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

1. Местность: с ограничивающими ориентирами с четырех сторон, отсутствие опасных мест.
2. Карта: масштаб 1:10000, обязательно герметизированная.
3. Планировка дистанций: при наличии группы МЖ-10 нанести на карту "нитку" по не оптимальному пути и повесить маркировку. Дистанция для этих групп должна соответствовать первому уровню обучения, т.е. на каждом повороте по контрольному пункту. Начиная с групп МЖ-12 необходимо продумать вариант участия в

соревнованиях слабо ориентирующихся детей. Для этого можно участников поделить на группы А и В, соответственно их возможностям, на усмотрение тренера. Возможен вариант введения группы "Н" - новички, где ребята разных возрастов, но только что начавшие заниматься ориентированием.

Никто из детей не должен остаться разочарованным. Планируйте дистанции соответственно возрасту. Не экономьте на безопасности детей, делая срезку дистанций МЖ-21 для группы МЖ-12.

4. Наличие скорой медицинской помощи на финише.

5. При проведении возрастного старта, старт младших групп максимально должен быть приближен к центру соревнований.

6. Выбирайте время старта соответственно погодным условиям, не допускайте перегрева летом и обморожений зимой.

Требования к тренерам:

1. При заявке выбирайте дистанцию соответственно возможностям ребенка. Участие более старшей возрастной группы допускайте очень осторожно, только в исключительном случае.

2. Следите за осуществлением медицинского контроля. Не допускайте детей к соревнованиям в болезненном или ослабленном состоянии. Ответственность за здоровье детей лежит на вашей совести.

3. Не выпускайте в лес ребят, не владеющих "аварийным" азимутом. Каждый участник, выходящий на дистанцию, должен знать, что в том случае, если он вовремя не закончил дистанцию, заблудившись или получив травму, его будут искать. Разработайте с ребятами те способы, которыми они помогут службе поиска их найти. Перед выходом на дистанцию проверьте у детей знания ограничивающих ориентиров.

4. Следите за одеждой, в которой дети выходят в лес. Не допускайте возможного переохлаждения или перегрева. Особенно важно не выпускать ребят в лес без компаса. Наличие природной интуиции не всегда спасает от несчастного случая.

5. Внушайте ребятам мысль о том, что каждый из них обязан оказать помощь заблудившемуся или получившему травму товарищу. Хорошо, если юные спортсмены будут знать приемы первой доврачебной помощи.

Безопасность при проведении учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей.

1. При выезде с детьми на длительный срок каждому тренеру полезно знать некоторые особенности отъезжающих. С этой целью можно предложить родителям заполнить анкету, где наряду с паспортными данными нужно указать:

а) Особенности здоровья: наличие пищевых и прочих аллергических реакций, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, переносимость лекарственных препаратов, наличие хронических заболеваний и способы ликвидации их острых периодов. Очень важно иметь информацию о принятых в семье способах борьбы с высокой температурой и т.д.

б) Желательно указать в анкете, где будут находиться родители в период проведения мероприятия с указанием адреса, телефона или иного способа связи.

в) Умеет ли ребенок плавать. Это поможет вам избежать несчастных случаев на воде.

2. Каждый УТС начинается с переезда. При правильной организации он не причинит неприятностей. Перед дорогой сообщите ребятам подробный маршрут следования, места пересадок. Разъясните правила поведения в транспорте.

3. Не оставляйте детей любого возраста без присмотра взрослых в местах повышенной опасности: у костра, у плиты, у водоемов во время купания.

4. При отсутствии медицинского персонала имейте при себе аптечку.

Уважаемые коллеги! На свете нет ничего дороже жизни и здоровья наших детей. Давайте беречь его вместе! Постараемся сделать спортивное ориентирование самым безопасным видом спорта во всех отношениях.