

Теория планирования дистанций соревнований по спортивному ориентированию

Детские возрастные группы М-10 и Ж-10



С. Бондаренко – тренер высшей категории, Алтайский край



С. Болотов – мастер спорта, Республика Башкортостан



Ю. Янин – кандидат педагогических наук, Москва

Спортивное ориентирование, как никакой другой вид спорта, охватывает широкий диапазон возрастов занимающихся. С простейшими навыками ориентирования на местности люди, порой, знакомятся еще в дошкольном возрасте. Правила соревнований по спортивному ориентированию, по самой младшей возрастной группе, предусматривают участие юных спортсменов, которым в текущем году исполнилось не более 10 лет. В детском возрасте у человека проходит интенсивное развитие всех навыков, поэтому задачи спортивного ориентирования ежегодно должны усложняться, но при этом быть доступными и решаемыми в детском соревновательном и тренировочном процессе. К спортивной карте следует относиться, как к учебнику. Карта должна быть очень точной, достаточно подробной и никогда не вызывать малейшего сомнения у тех кому предстоит ей пользоваться.

жет иметь искусственное ограждение разметочной лентой. Необходимо исключить наличие опасных мест, особенно скрытых — старые погребя, опасные воронки, лежащая на земле колючая проволока, шаткие ветхие сооружения, битое стекло, кучи бытового или промышленного мусора и т.п.

Следует помнить всегда и особо на это обращать внимание — при движении по дистанции у ребёнка не должно возникать чувства страха от окружающего ландшафта. А это может возникнуть, если дорога, по которой проходит путь, пролегает через «страшный, дремучий лес», когда путь пролегает вдоль леса по поляне с очень высокой травой — по пояс или почти в рост некоторым участникам. Испуг могут вызвать старые, заброшенные постройки, свалки бытового и промышленного мусора, брошенная техника и т.д. Район должен отвечать эстетическим требованиям, быть «весёлым», «приятным», не мрачным (с точки зрения ребёнка) — лес парковый, хорошо просматриваемый во все направления; грунт сухой, без заболоченностей и высокой травы; не сложный для передвижения рельеф и т.д.

Кроме «естественных природных страхов» отрицательно на психику ребёнка могут подейство-



В этом возрасте основной задачей является привлечение детей к занятию спортивным ориентированием, поэтому преодоление дистанции должно приносить ребёнку только положительные эмоции. Это будет достигнуто в том случае, когда у ребёнка во время соревнований все будет получаться без чьей-либо помощи и сравнительно быстро. Физиологическое развитие, физическая подготовленность, умения и навыки полностью допускают, чтобы дистанции для мальчиков и девочек были одинаковыми.

Большое значение имеет подбор района, где будут спланированы детские дистанции. Не любая, имеющаяся в наличии местность может быть пригодна для проведения соревнований для возрастных групп М-10 и Ж-10. Прежде всего, район должен отвечать требованиям безопасности — это четкое ограничение его со всех сторон, или это «знакомая» местность (школьный двор, сквер, квартал жилого массива, небольшой парк). Ограничителями могут быть хорошо видимые и однозначно воспринимаемые линейные и площадные ориентиры. Район соревнований мо-

вать и животные — пасущиеся коровы, козы, гуси, и особенно, бегающие собаки.

И, наконец, район должен иметь необходимую «линейную сетку» (жесткий информативный каркас), по которой будет планироваться дистанция.

При планировании дистанций следует исходить из того минимума знаний, которым ребёнок данного возраста овладел в процессе обучения (в основном это игровой метод) на первой, начальной ступени. Дистанция должна проходить только по жесткому информативному каркасу. Причем, этот информативный каркас должен осознанно восприниматься детьми. Контрольные пункты ставятся только в достоверных точках данного каркаса. И желательнее — в каждой такой точке, встречающейся на пути движения по трассе. Путь от одного КП к следующему должен быть однозначным, не вызывающим абсолютно никаких вопросов.

Целесообразно определиться специалистам, что следует принимать за критерии информативности на трассах этой возрастной группы.

