

# БЕЗОПАСНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Наверняка каждый из нас ощущал волнение, когда приходилось сходить с тропы, чтобы найти КП. Многие ориентировщики (жалко, что не все) уверены, что найдут верный путь, и быстро. А теперь представьте все сплошь того, что ребенок будет уметь «уверенно сходить с тропы». Занятия ориентированием с детьми очень полезны, независимо от того, готовится ли ребенок к соревнованиям с тренером, или вся семья таким образом проводит свой досуг. Ориентирование дарит ощущение собственной успешности, дает возможность поверить в свои силы и повышает самооценку, учит детей общаться друг с другом, окружающим миром, а также дарит незабываемые впечатления. Ориентирование доступно для всех: здесь не нужны дорогостоящее оборудование и форма, не требуется высокая плата за участие в соревнованиях.

Обычно, если детьми руководят энергичные, спокойные и счастливые взрослые, велика вероятность, что общая атмосфера доброжелательности будет благотворно влиять на юных спортсменов. Однако необходимо помнить, что сегодня не обязательно также хорошо получится то, что было идеально вчера, и моя рекомендация взрослым — будьте готовы к быстрым переменам настроения ребенка, уметь подстроиться под своих подопечных. Если вы опытный ориентировщик, то многому можете научить ребенка. Но не поддавайтесь искушению сразу все усложнить, не планируйте сложных дистанций. Если же вы сами новичок, то легко найдете общий язык с ребенком, делая открытия в ориентировании вместе с ним.

Залог успешных занятий ориентированием с детьми в том, чтобы они проявляли активность — думали и действовали, а не наблюдали и повторяли. Ребенку лес зачастую кажется большим и диким, полным тайн, даже немного пугающим. Это же настоящее приключение: связать карту и местность, найти объект и КП, перейти ручей и болото, пройти через малинник и преодолеть холм, уметь пользоваться компасом (правильно пользоваться!) и найти дорогу, если ты потерялся. Ниже приведены несколько рекомендаций по занятию спортивным ориентированием с детьми, а также по правилам безопасности.

## Ориентирование для дошкольников: новые открытия и сплошное веселье

Начните с чего-нибудь несложного. Например, сообщите малышам, что сейчас вы будете искать: изгородь, грунтовую дорогу или же перекресток тропинок. Отметьте эти объекты символами на карте. Позвольте детям внимательно изучить эти объекты по мере того, как вы их будете находить. Контрольную карточку лучше прикрепить булавкой к курточке ребенка. Дайте каждому компас и попросите найти север перед тем, как отправляться на поиски следующего КП. Когда этот материал будет усвоен, идите дальше — детям понравится игра!

Ориентирование дарит уникальную возможность внимательно изучать окружающий нас мир. Обязательно задержитесь у огромного мухомора, залезьте на валун, поплескайтесь в ручье. Не проходите мимо старого сваленного дерева — интересно, какие насекомые под ним живут? Подумайте вместе над всем, что вы видите. Возможно, вы пройдете не больше двух-трех КП, но разве сейчас



это важно? Занимаясь с маленькими детьми, помните, что самое главное — все происходящее должно быть им в удовольствие.

## Дети постарше: учимся ориентироваться и руководить

Лучший способ познакомить с ориентированием детей более старшего возраста — это пройти с ними короткую дистанцию с КП, расположенными рядом друг с другом. Назовем этот метод «объясни-покажи-сделай». Позвольте ребенку побыть ведущим на одном из перегонов. Затем вернитесь на старт и пройдите более длинную дистанцию, на которой каждый юный ориентировщик сможет почувствовать себя самостоятельным. Здесь и начинается настоящая игра и обучение! Помните, что ваше вступление не должно быть слишком долгим и занудным — дети потеряют интерес и мотивацию. Сначала пусть ребята работают в небольших группах — по три ребенка на одного взрослого. Если не уделять каждому достаточно внимания, дети быстро устанут, потеряют интерес, и это настроение передается остальным.

Итак, вы у КП, или хотя бы представьте себе, что вы у КП. Задача взрослого — незаметно направлять детей, как будто они все делают сами. Новичкам, естественно, помогать придется часто. По мере того, как ваши подопечные будут набираться опыта, вы уходите в тень, только иногда, по необходимости, подсказывая им что-то или направляя. Таким образом, дети учатся справляться сами. Как скоро ребенок сможет выйти на маршрут самостоятельно, без взрослого? Все зависит, конечно же, от степени сложности дистанции и уровня подготовки маленького спортсмена. Перед тем как ребенок выйдет один на маршрут, устройте ему небольшую проверку его навыков. Юный ориентировщик должен помнить о технике безопасности и, не задумываясь, находить путь с помощью очевидных объектов на местности. Ведь при одной мысли, что ты потерялся, может охватить такое волнение, что моментально забудутся все навыки. Очень важно уметь взять себя опять в руки и подумать!

По своему опыту могу сказать, что всегда сложно предугадать, кому из детей удастся понять суть ориентирования сразу. В каждой группе это будет 1 — 2 человека. И необязательно, чтобы раньше эти ребята уже учились читать карту и пользоваться компасом, они действительно схватывают все на лету и уже скорее спешат искать следующий КП. Зачастую случается и так, что дети, имеющие про-



блемы с успеваемостью в школе, ориентируются на «отлично». Даже если с первого раза у ребенка не все получается, обязательно продолжайте занятия. Ваша задача сделать тренировки веселыми и интересными!

## Подготовка и безопасность

Очень часто соревнования по спортивному ориентированию проходят при холодной и переменчивой погоде, поэтому особенно важно, чтобы каждый участник был готов к капризам природы. Ориентирование считается азробным спортом, даже для детей. Казалось бы, ориентировщик всегда в движении и не должен замерзнуть. Но дело в том, что на начальных этапах приходится часто останавливаться и даже некоторое время стоять на одном месте, например, если ты потерялся и пытаешься сообразить, где находишься.

Перед выходом на маршрут проверьте, есть ли у детей с собой достаточное количество еды и питья. Если человек голоден и его мучает жажда, он быстрее мерзнет и теряет энергию. С собой необходимо взять теплую одежду (избегайте хлопчатобумажных тканей), дождевики, ветровки, питьевую воду (в холодную погоду — теплую воду в термосе) и еду.

У взрослого с собой должна быть аптечка для оказания первой помощи, свисток, включенный мобильный телефон, а также все, что может понадобиться при несчастном случае. В холодную погоду у всех должны быть теплые шапки, перчатки, одеяло и, возможно, небольшой термос. Пострадавшего всегда необходимо поднять с холодной земли. Если вы находитесь в диком лесу, свисток вам вряд ли поможет, но все же чего не бывает, я всегда ношу его с собой. Если вы отвечаете за детей, всегда заранее постарайтесь все продумать и предусмотреть, внимательно собирайтесь.

На старте взрослый обязан поименно зарегистрировать всю группу и, конечно же, себя. Желательно указать номер своего мобильного телефона. Имеет смысл также попросить номер мобильного телефона у организатора соревнований, на всякий случай.

На маршруте группа всегда должна держаться вместе. Даже если дети ориентируются самостоятельно, взрослый обязан следить за местоположением группы по карте, и ОБЯЗАН знать, что делать, если группа потеряется. Выясните время окончания соревнований и вернитесь не позже, чем бы ни случилось. Всегда возвращайте контрольную карточку на финише и отмечайтесь, даже если вы не завершили маршрут. После окончания соревнования все участники должны переодеться, поесть и попить. При соблюдении всех вышеперечисленных правил вы сможете спокойно наслаждаться ориентированием вместе с детьми в любое время года.

Трина Уотерс  
Журнал «Orienteering North America»,  
январь — февраль 2005  
Пер. с англ. Марины Куравлевой