

Из всех вопросов, пришедших в мой адрес, я выбрала самые многочисленные. Их суть состоит в просьбе описать первое занятие после проведения набора детей в секцию. Мне очень лестно, что мои статьи приносят положительные плоды и многие из наших читателей сделали первые успешные шаги в вовлечении детей в занятия спортивным ориентированием. Очень приятно получать ваши отзывы. Спасибо.
А теперь к делу.

Урок четвертый

Ведет Ольга Глаголева



В чем приходиться на тренировки?

Уважаемые коллеги, очень трудно давать "рецепты" проведения конкретных занятий. Раз уж вы решились 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 все 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 приходиться 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 нехолодно 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.