



Урок ведет  
Ольга Глазолева

# Урок седьмой

Соблюдение грамотного соотношения общей физической и специальной физической подготовки.

**П**равильное 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 нежелатель-



ное изменение в межпозвоночных дисках. Это, в свою очередь, приводит к неравномерности в высоте диска, что может повлечь сдавливание нервов и сосудов, проходящих 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: доступность, индивидуализацию и постепенное повышение требований.

**Доступность:** задания, соответствующие учащимся, по возрасту и уровню подготовки.

**Индивидуализация:** учитывать природные способности детей одного возраста к ориентированию, ощущению себя в пространстве и т.д.

**Постепенное повышение требований:** соблюдение поочередности 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 сопровождающих взрослых. Переход к самостоятельному ориентированию нужно тщательно продумать. Карта должна иметь ограничивающие ориентиры. Желательно использовать открытую местность с большим количеством крупных ориентиров и дорог.

Безопаснее начинать с ориентирования "звездочкой", где каждое звено состоит из одного контрольного пункта (старт – КП№1 – старт – КП№2 – и т.д.), а ребята, неуверенных в себе, можно послать парами.

Главная задача первого самостоятельного выхода в лес – не испугать ребенка, т.е. полное понимание и безопасность. Не выпускайте детей, не обучив аварийному азыму.

## Соревнования по ориентированию для детей

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

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

Требования для организаторов:

1. Местность: с ограничивающими ориентирами с четырех сторон, отсутствие опасных мест.