



Никаноров Ю.Б. «Интересно, весело и просто»

В последнее время, уже на протяжении нескольких лет, в зарубежной прессе с настойчивой регулярностью появляются статьи, посвящённые развитию детского ориентирования. Это было бы нормально, если бы а также время с трибуны международной федерации ориентирования скандинавскими странами не лоббировалась бы позиция развития только юниорского (или в крайнем случае юношеского) ориентирования. Мы попросили известного специалиста детского ориентирования Юрия Борисовича Никанорова, который много лет успешно возглавлял детско-юношескую комиссию Федерации спортивного ориентирования России, ознакомиться с вышеуказанными статьями и дать свои комментарии.

В последние три десятилетия мировое спортивное ориентирование демонстрирует стабильное развитие. В календаре мероприятий Международной федерации ориентирования появилось много новых международных соревнований, а также новые дистанции, на которых эти соревнования проводятся. Одно из направлений усиления деятельности Федерации – организация и проведение соревнований для юниоров и юношей. Так с начала 90-х годов ежегодно проводятся чемпионаты мира среди юниоров, в которых принимают участия спортсмены не старше 20-лет. Немного позже стали проводиться первенства Европы для спортсменов возрастных групп 16, 17 и 18. Проведение всех вышеуказанных мероприятий привело к тому, что мировое спортивное ориентирование резко омолодилось, и эта ситуация характеризуется тремя основными тенденциями.

Первая состоит в том, что большинство национальных федераций переместило основные акценты своей деятельности на серьёзное развитие юниорского и юношеского ориентирования в своих странах, **т.к. завоевание медалей юниорами и юношами на мировом и европейском первенствах для всех абсолютно стран является более вероятным.**

Вторая заключается в том, что **вершины взрослых чемпионатов мира всё чаще стали покорять молодые спортсмены, недавно ещё блиставшие на юниорских первенствах.** И если ещё десять лет назад элита мирового спортивного ориентирования имела средний возраст 27 – 30 лет, то сейчас звания чемпиона мира по спортивному ориентированию завоёвываются в возрасте около 24 – 25 лет. Причём данная тенденция омоложения чемпионов мира по спортивному ориентированию наблюдается во всех видах ориентирования (бегом, на лыжах и в велоориентировании).

Третья, и, по моему мнению, самая интересная тенденция, заключается в том, что **омолодились и все крупные массовые соревнования по спортивному ориентированию в мире**. Во всех странах, на всех крупных национальных многодневных соревнованиях не только утвердились возрастные группы от 10 до 14 лет, но и количество участников в данных группах ежегодно растёт. Более того, если ещё десять лет назад, позиция всех ведущих национальных федераций ориентирования однозначно совпадала в том, что детям младше 16 лет не стоит соревноваться в ориентировании, то в настоящее время в средствах массовой информации именно этих ведущих федераций, с неизменным постоянством появляются статьи, обсуждающие проблемы конкретно детского ориентирования, т.е. проблемы по организации соревнований именно для 10-14 летних спортсменов.

Цель данной статьи – ознакомиться с различными мнениями зарубежных специалистов по проблемам организации соревновательного и тренировочного процесса в спортивном ориентировании для спортсменов 10 -14 летнего возраста. А также проанализировать и сделать выводы применительно к российской практике, тем более, что российская практика спортивного ориентирования имеет достаточно большой опыт работы именно с этими возрастными группами.

Каждый тренер в каждом виде спорта озабочен тем, как воспитать будущих чемпионов. Как показывают абсолютно все проведенные исследования, **разнообразная физическая активность** рождает в ребенке мотивацию заниматься спортом, что в дальнейшем может привести к отличным результатам. Тогда как скучные и однообразные занятия дают только обратный результат.

Что необходимо для того, чтобы стать чемпионом в каком-либо виде спорта? По мнению шведского тренера К. Андерса Эрикссона, для этого нужно 10 лет и 10 000 часов специализированных тренировок. Многие тренеры соглашались с данной точкой зрения, однако никто не может однозначно сказать, насколько интенсивно следует начинать заниматься.

Канадский тренер Жан Котэ длительное время изучал успехи детей и молодежи в спорте и то, какие факторы в начале занятий влияют на то, что в будущем из молодого спортсмена вырастет чемпион. По мнению тренера из Канады, вместо того, чтобы без конца заставлять ребенка оттачивать навыки в одном виде спорта, имеет смысл предлагать ему пробовать элементы из разных видов спорта. Кроме того, с детьми до 12 лет большую часть тренировки следует проводить в игровой форме. Канадский специалист считает, что в детском спорте не следует делать упор на будущую профессиональную карьеру и стремиться к завоеванию всех наград любой ценой. В детском спорте приоритет – воспитать хорошего и, прежде всего, здорового гражданина.

«Задача детского спорта – развитие моторных навыков, что станет плодородной почвой для профессиональной карьеры спортсмена или же просто поможет стать ребенку полноценным членом общества. Занятия спортом помогают вести здоровый образ жизни, создают задел на многие годы, вырабатывают хорошие привычки. Спорт развивает в ребенке полезные навыки, например, самодисциплину и умение работать в коллективе, - считает канадский тренер. Но при этом очевидно, что чрезмерно интенсивная нагрузка и слишком ранние углубленные занятия каким-либо видом спорта могут негативно повлиять на физическое и психо-эмоциональное состояние ребенка.

На первый взгляд кажется непонятным, почему ранняя специализация в каком-либо виде спорта не приводит в профессиональный спорт в будущем. Тем не менее, здесь речь идет о немалых рисках для ребенка. Как показывает мое исследование, в результате однообразных тренировок в дальнейшем молодой спортсмен получает травмы и прочие проблемы со здоровьем. Кроме того, ребенок постоянно ощущает давление со стороны родителей и тренера, которые ждут от него оправдания своих надежд и вложенных сил. В итоге зачастую происходит срыв и уход из спорта», - размышляет канадский тренер Жан Котэ. В большинстве видов спорта, как и в ориентировании, чемпионами становятся лишь в зрелом возрасте, когда за спиной много лет тренировок, большой опыт и навыки. Исключение составляют лишь немногие эстетические виды спорта, когда среди элиты есть совсем молодые спортсмены. Канадский специалист разделяет участие детей и молодежи в занятиях спортом на три группы. Первая группа – это дети до 12 лет, которые пока только «пробуют» спорт. На этом этапе важно

представлять занятие в игровой форме и как можно более разнообразным. Четкое определение пристрастий к какому-либо одному виду спорта здесь необязательно.

После окончания периода переходного возраста перед молодым спортсменом встает проблема выбора. Он должен решить, хочет ли он дальше прицельно заниматься каким-то одним видом спорта, или же спорт останется лишь в качестве поддержки хорошей физической формы и здорового образа жизни. Где-то в 16 лет спортсмен должен принять окончательное решение хочет ли он стать профессиональным спортсменом. Если он принимает такое решение, то далее ему предстоят годы упорного труда.

Жан Котэ провел довольно интересное исследование и о том, как место жительства влияет на спортивную карьеру. Результаты такие: в Канаде и США большинство чемпионов рождается и вырастает в городах, население которых не превышает средней величины (50000 – 1 000000 жителей).

«- Несмотря на то, что в больших городах гораздо больше возможностей заниматься различными видами спорта и условия прекрасные, маленькие города создают, видимо, какую-то оптимальную комбинацию условий для воспитания элиты спорта.» - говорит Ж. Котэ.

По мнению Ж. Котэ именно в больших городах ребенка слишком рано заставляют углубленно заниматься определенным видом спорта, и это зачастую оканчивается разочарованием и усталостью юного спортсмена. В маленьких городах тренеры спокойнее, занятия спортом представлены по большей части в виде игр, а группы разновозрастные. В таком окружении ребенок получает больше возможности развить основные спортивные навыки, а уж потом выбирать чем он хочет заниматься. Вот такие интересные выводы делает из своих собственных исследований. И с этими выводами канадского специалиста сложно не согласиться.

Российская элита спортивного ориентирования подтверждает канадские исследования и почти все звёзды российского ориентирования родом из небольших городов. Судите сами: Эдуард Хренников – Комсомольск на Амуре (Хабаровский край), Татьяна Власова – Горнозаводск (Пермский край), Андрей Груздев – Кинешма (Ивановская область), Виктор Корчагин – Раменское (Московская область), Андрей Ламов – Череповец (Вологодская область), Анастасия Кравченко – Хабаровск, Андрей Храмов – хутор Садовый (Краснодарский край), Дмитрий Цветков – Кириши (Ленинградская область), Валентин и Юлия Новиковы (Белгород), Роман Ефимов Щебекино (Белгородская область), Ксения Черных – Реутов (Московская область), Антон Фолифоров – Ковров (Владимирская область) и т.д. Исключение составляют только Владислав Кормщиков – Пермь, а также. Руслан Грицан, Иван Кузьмин, Татьяна Рябкина и Надия Микрюкова - Москва.

Таким образом почти все звёзды российского ориентирования свои первые шаги в спорте сделали в небольших городах, население которых не превышает средней величины (50 000 – 1 000 000 жителей). Статистика действительно интересная и, наверное, руководству ФСО России нужно внимательно проанализировать данный факт.

Аннели Миеттинен, руководитель молодежного отделения Федерации спортивного ориентирования Финляндии, уверена что ранняя специализация не является проблемой в спортивном ориентировании. Здесь важно следить за тем, чтобы тренировки были разнообразными, и дети много двигались.

В соседней с нами Финляндии, где все города небольшие, уже несколько лет нарабатывается своя методика проведения соревнований с совсем юными ориентировщиками. На соревнованиях действует специальная программа, в соответствии с которой детям предлагается простейший маркированный маршрут, для прохождения которого достаточно сообщить свои данные на старте и участвовать вдвоем с товарищем или с инструктором. Данный маркированный маршрут отлично подходит для детей 6-8 лет. Предлагая большое разнообразие маршрутов, организаторы соревнований надеются привлечь не только новичков, но также более опытных юных ориентировщиков. Планируется, что здесь каждый сумеет найти для себя что-то интересное и полезное.

Одна из основных целей программы развития соревнований для детей и молодежи – непосредственно увеличение числа мероприятий, специально подготовленных для юных ориентировщиков. Особенно на местном уровне. Отдельно координаторы проекта выделяют и

поддерживают различные мелкие местные мероприятия с участием детей, т.к. родителям всегда проще водить ребенка в клуб рядом с домом. Местные соревнования являются хорошим способом познакомить молодежь с ориентированием. В подобных локальных мероприятиях обычно участвуют самые маленькие ориентировщики, для которых подбирается безопасная, легкопроходимая и относительно открытая местность. Кроме того, такие соревнования непродолжительны, чтобы не утомлять новичков, а также появляется возможность каждого участника проинструктировать и ответить на все интересующие его и родителей вопросы.

Целевая программа развития детского ориентирования в Финляндии начала реализовываться летом 2006 года сразу на 30 различных спортивных мероприятиях в разных частях страны и по окончании сезона все сошлись во мнении, что программу нужно обязательно продолжать. В Финляндии, для развития соревнований по спортивному ориентированию для детей и молодежи ежегодно планируется проведение ряда мероприятий, цель которых – повысить качество детских соревнований, а также набраться опыта для их проведения. Ежегодно, в небольшой Финляндии, в подобных мероприятиях принимает участие более 6000 юных ориентировщиков, что значительно превысило первоначальный прогноз. С точки зрения организаторов, особенно важно продумать маршруты так, чтобы они соответствовали разным уровням подготовки юных спортсменов. Для детского восприятия очень важно, чтобы, например, **вся** последовательность действий на старте **везде** была одинакова. Не менее важно верно спланировать встречу на финише детей младше 12 лет. Для детей до 10 лет продуман особенный способ оглашения результатов их выступлений. Результаты вывешиваются только в алфавитном порядке или по номерам, а на страничке соревнований в Интернете имена 10-летних участников приводятся без результатов.

Отдельное направление данной программы – это привлечение к занятиям спортивным ориентированием новичков в более старших возрастных группах. Именно для них, для детей возрастных групп 13-18 лет, предлагаются специальные дистанции (соревнования L-класса), на которых маршруты являются короче, а задачи ориентирования немного проще, чем обычно. Такие соревнования особенно должны понравиться тем ребятам, у которых еще недостаточно опыта в ориентировании или пока не сильны амбиции победителя, но именно им необходимо стимулировать мотивацию, для появления профессиональных навыков и воспитания спортсменов высокого класса.

«- За последний год такие проекты заметно помогли увеличить число участников соревнований. Возможно, причиной является их особенная продуманность именно с детской точки зрения. Мы очень рады каждому новому участнику и по-настоящему их всех поддерживаем. Кроме того, наши соревнования оставляют у участников позитивные и приятные воспоминания, что также немаловажно для развития нашего спорта», - рассказывает Аннели Миеттинен. В своей работе организаторы стараются смотреть на все происходящее глазами детей и молодежи. С другой стороны, координаторы проекта стремятся к тому, чтобы все соревнования под эгидой Федерации ориентирования Финляндии проводились по общим стандартам и правилам.

Проблемой «Как завлечь детей в ориентирование?» озабочены и в Швеции. Мартина Аркосен возглавляет департамент по работе с детьми и подростками в Федерации ориентирования Швеции. Важнейшая составляющая ее работы – разработка способов завлечь и удержать молодежь в ориентировании. Кроме того, в ее обязанности входит оказание соответствующей помощи локальным объединениям и клубам. Самой увлекательной частью своей работы Мартина считает возможность встречаться с тренерами и руководителями клубов, воодушевлять их на новые достижения. Ведь тренеры, по мнению Мартины, важнейший «ресурс» Федерации. А важнейшим временем в году Мартина считает июльский национальный сбор, во время которого проводятся встречи и с тренерами, и с молодыми спортсменами.

Схема работы с детьми и подростками состоит из четырех доходчивых пунктов. А работа Мартины как раз и заключается в том, чтобы разработать инструменты, необходимые для воплощения в жизнь этих пунктов, и предоставить эти инструменты клубам на местах:

1. Пробудить интерес – «Хочу попробовать ориентирование». Во-первых, необходимо зародить в детях, и если уж на то пошло, то и во взрослых, интерес к ориентированию. Подспорьем тут могут послужить спортивные праздники, как например, проводимые в Швеции «Скугсавантюрет» и «Натурпассет».

2. Дальнейшая подготовка – «Хочу больше узнать об ориентировании». Во время следующего этапа будущие спортсмены участвуют в мероприятиях для начинающих. Именно в этот период постигаются основы ориентирования.

3. Простые соревнования и мероприятия – «Хочу попробовать свои силы и развлечься». По прошествии определенного времени, для того чтобы интерес к ориентированию не остыл, могут понадобиться новые «увеселительные» мероприятия, например, различные соревнования, организованные либо отдельными клубами, либо несколькими клубами из одного района.

4. Вступление в клуб – «Хочу и дальше профессионально заниматься ориентированием». Последний этап считается самым сложным. Для того чтобы удержать новых ориентировщиков в клубе, необходима дополнительная мотивация. Ее можно получить на сборах различного уровня, а спортсменов постарше можно привлекать к работе «Академии О-ринген».

Важно не забывать и о спортсменах постарше, считает Мартина. Нужно привлекать в клубы и тех, кому уже 17-20 лет и кто не собирается соревноваться на высоком уровне.

Кроме того, заинтересовать и удержать новых спортсменов могут не только соревнования, но и дух товарищества, общение с друзьями.

В текущем году Шведская Федерация ориентирования трижды собирала и изучала мнения молодых спортсменов о своей работе. Во время «Тиомилы», а также «Юниорской Тиомилы» и «Даладуббельн» устанавливались специальные палатки, в которых юные ориентировщики рассказывали, что им нравится, а что нет, чего им не хватает, а без чего можно было бы и обойтись.

Ознакомившись с разнообразными подходами к развитию детского ориентирования в различных странах, приходишь к следующим выводам:

вывод первый. Все ведущие национальные федерации ориентирования целенаправленно занимаются развитием детского ориентирования. Следовательно, и нам в России необходимо пересмотреть отношение к детско-юношескому ориентированию в сторону качественных изменений, как в организации и проведении соревнований по ориентированию для детей, так, вероятно, и в организации учебно-тренировочного процесса;

вывод второй. Не вызывает сомнения тот факт, что многообразие детско-юношеского тренировочного и соревновательного процесса стимулирует мотивацию и появление профессиональных навыков у юных спортсменов. Следовательно, необходимо пересмотреть программу проведения общероссийских соревнований для младших групп (14 лет включительно), с акцентом на игровую составляющую, а не копирование программы взрослых соревнований. Возможно имеет смысл добавить новые виды ориентирования в программу детских соревнований (например летнюю маркировку или кросс с отметкой) для того, чтобы сами соревнования стали проще и интереснее, а соответственно и веселее. Летом обязательно нужно проводить общероссийский лагерь для юных ориентировщиков;

вывод третий. Федерации спортивного ориентирования России необходимо срочно и целенаправленно заняться вопросами развития детского ориентирования. Сделать это надо через выработку новых стандартов и новых подходов к детскому ориентированию.

И если вся идеология этих новых подходов будет соответствовать всего трём словам: - интересно, просто, весело, то возможно много новых звёздочек зажжётся на небосклоне российского ориентирования.