

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.

На втором месяце занятий можно начинать жесткий контроль за переодеванием детей и правильным подбором одежды и обуви.

Второй вопрос, на который вам сразу нужно будет отвечать вашим юным спортсменам: "Что с собой приносить?"

Посоветуйте детям завести специальную сумочку, которую они всегда будут брать с собой на тренировки и соревнования. Ее содержимое:

1. Ручки трех цветов (красный, синий, зеленый) для работы с картами.
2. Трафарет для нанесения контрольных пунктов на карту (линейка с кружочком).
3. Карандаш на резинке с петлей, который одевается на руку для выполнения упражнений на местности.
4. Пакеты для карт разных размеров (достаточно трех).
5. Шнурок или специальный крепеж для карточки.
6. Булавки (4–8 шт.) для крепления к одежде нагрудных номеров.
7. Прозрачную самоклеющуюся ленту.
8. Ножницы.
9. Компас.

Определите срок, к которому содержимое сумочки должно быть подобрано, за исключением компаса (достаточно одной недели).

Приобретение компасов – вопрос очень серьезный. Компаса приобретать лучше централизованно, так как велика вероятность того, что родителями будет куплен компас, не пригодный для спортивного ориентирования. Я советую обратиться к дилерам фирмы "Московский компас", рекламу которого вы встретите в каждом номере журнала "Азимут".

Немного о расписании занятий. На первом занятии в начале и в конце, т.е. 2 раза, нужно объяснить, в какое время и где будут начинаться занятия, сколько по времени они будут длиться. Расписание занятий нужно вывесить в любом месте, где дети больше всего находятся. Попросите детей не пропускать занятия и по возможности не опаздывать.

Теперь о некоторых особенностях проведения первых занятий, которые обусловлены задачами, стоящими перед ними.

Первая задача: ознакомление с видом спорта.

Для этого очень хорошо подходят соревнования по выбору на ограниченной территории, которые вы использовали при наборе. Проведение этого соревнования не ставит перед собой цели научить, поэтому нужно следить за простотой постановки контрольных пунктов, так как их нахождение не должно вызвать трудностей у юных спортсменов.

Можно также использовать упражнение "звездочка", уже описанное в уроке № 1 в пилотном номере "Азимута". И еще многое другое, что вы сами сможете придумать. Главное – простота.

Вторая задача: заинтересовать детей.

Эту задачу можно решить при помощи различных игр. Все дети любят играть. Придумывайте различные эстафеты с ориентированием, командные игры, "пряталки".



Старайтесь внести в каждую тренировку элемент соревнования. Соревноваться могут между собой по отдельности и целыми командами и бригадами. Для этой цели подходят игры и эстафеты, не связанные с ориентированием, игры с мячом и просто подвижные игры, соответствующие возрасту и полу. Играйте! Играйте! Играйте!

В этот период особенно важно тщательно проводить разъяснения перед тренировкой ее целей, задач и содержания, проводить подведение итогов. Старайтесь никого не ругать, а больше хвалить.

Количество занятий в неделю? С точки зрения теории и методики физического воспитания для развития физических качеств и закрепления приобретенных умений, занятия любым видом спорта целесообразно проводить не менее трех раз в неделю. Это минимальное число занятий, необходимое для достижения минимального прогресса. Не бойтесь детей. Любите их и пытайтесь понять. Не пытайтесь самоутвердиться за счет детских результатов, и у вас все получится.

Желаю успеха!

