

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГОЛОВЫ И ТЕЛА

Советы Понтуса Функе (Швеция)

Тренировки для пяти-, шестилетних детей сильно отличаются от тренировок для подростков в возрасте 14-15 лет. Однако главное остается неизменным – дети в любом возрасте должны получать от занятий спортом удовольствие. Тогда они останутся верны спорту, какой бы вид спорта они ни предпочли, всю жизнь.

Лично для меня быть тренером по спортивному ориентированию намного сложнее, чем обучать детей флорболу. И хотя я сам занимаюсь ориентированием с восьми лет, это спорт мне кажется сложнее, чем многие другие виды.

В ориентировании не обойтись без абстрактного, трехмерного мышления, а в других видах спорта такое нужно не всегда. Физические тренировки, то есть бег, – это наиболее простая часть занятий с детьми. А вот с технической подготовкой дела обстоят сложнее. Тяжело определить, на какие моменты технической подготовки твоим подопечным нужно обратить особенное внимание, если ты не бегаешь с ними в лесу. Поэтому желательно создавать условия, чтобы взрослые могли наблюдать за различными моментами, которые возникают у детей во время тренировок. Кроме того, необходимо обсуждать с детьми, как прошла тренировка. Только так можно попытаться поставить себя на их место и понять, что им понравилось, а что нет, и над чем им нужно работать дальше.

Во время занятий тренеры должны создавать в коллективе благоприятный климат, чтобы и самим тренерам, и их подопечным было комфортно друг с другом и чтобы у всех были условия для развития и роста.

Стать лучше и сильнее можно, если концентрироваться на стоящих перед тобой задачах, прилагать усилия к достижению этих целей и много работать, учитывая собственные силы и возможности. Важно, чтобы дети сравнивали себя с собой же и своими собственными результатами, а не с тем, как выступают другие. Это поможет создать внутреннюю мотивацию, необходимую для того, чтобы дети занимались спортом как можно дольше.

Тренировки в детских группах мы проводим таким образом, чтобы задействованы были и голова, и тело. Для этого мы делим группу пополам. Одна подгруппа занимается физической подготовкой с упором на бег, а вторая –

техникой ориентирования. Потом дети меняются ролями. Занятия по физподготовке обычно проходят в игровой форме. Цель занятий состоит в том, чтобы заставить работать и ноги, и сердце, и легкие. Игры можно проводить в лесу. Это могут быть эстафеты или, например, полоса препятствий. С подростками мы обычно проводим две тренировки в неделю. Во время одной из них делаем упор на технику, во время другой – на физику. Не стоит забывать и про силовые тренировки – они нужны, чтобы предотвратить травмы и нарастить определенные группы мышц.

Если вы тренируете детей до 12 лет, важно, чтобы во время тренировок они понимали, что все у них получается. Впрочем, это правило распространяется и на подростков. Если у детей будет вера в собственные силы, они не будут бояться пробовать что-то новое или испытывать себя на прочность. И, в конечном итоге, смогут покорить новые спортивные вершины. Когда будете придумывать для детей упражнения, попробуйте проложить несколько коротких дистанций с общим стартом. Тогда вам будет значительно проще встречать детей после прохождения дистанции и сразу же узнавать у них, как все прошло. Если ребенку нужна помощь, можно, не откладывая в долгий ящик, пройти с ребенком тот же маршрут еще раз или отправить его на один из соседних. Так можно придать детям уверенности в собственных силах и показать им, как и чему они могут научиться на собственных ошибках. Однако мы все-таки больше обращаем внимание на то, что у детей получилось, чем на допущенные ими ошибки. Не стоит разбирать их тренировки чересчур досконально. Когда дети примут душ и перекусят, тренировка будет благополучно забыта.

Базовые принципы тренировочного процесса остаются неизменными, даже когда дети вырастают. Меняется только уровень сложности. Но мы точно так же используемых короткие маршруты с общим стартом, чтобы было удобнее сразу узнавать у наших подопечных, как они прошли дистанцию, и помогать им покорять новые вершины. Если вносить в дистанции технические моменты разной сложности, то можно за одну тренировку отрабатывать сразу несколько аспектов ориентирования. Обязательно говорите своим подопечным,

что тренировка – это шанс поработать над тем, что у них не очень получается, а нужно это для того, чтобы расти над собой и совершенствовать свои навыки и умения. Само собой, когда вы тренируете подростков, анализировать их выступления можно уже более детально. Только не забывайте, как и в случае с маленькими детьми, делать упор на успехах ваших подопечных. Если кто-то допускает ошибки во время выполнения упражнений, не лишним будет провести общее собрание, чтобы ребята могли поддержать друг друга, а не занимались самокопанием.

Во время зимних тренировок мы занимаемся теорией. Теоретические занятия посвящены изучению новых понятий, которые пригодятся для проведения новых упражнений или для обсуждения пройденной дистанции. Материалы для занятий мы подбираем с учетом уровня и потребностей той или иной группы из учебников издательства Sisu.

У нас в клубе существует генеральный план тренировок для детей разных возрастов, начиная от самых маленьких и заканчивая старшей подростковой группой. За основу мы взяли рекомендации Федерации спортивного ориентирования Швеции. Помимо собственных упражнений в наш план мы включаем соревнования, сборы и проч. Для наглядности и удобства пользования мы составляем таблицу, куда вносим все наши мероприятия.

Уровень сложности наших упражнений часто выше, чем у дистанций, по которым бегают наши дети на соревнованиях.

Занятия спортом на любом уровне нужно проводить в форме приключения или игры, ставящей перед спортсменами новые интересные задачи. Они должны приносить радость и развиваться в коллективе дух товарищества.

Проводите тренировки таким образом, чтобы участвовать в них могли все, независимо от уровня подготовки и конечных целей. Советуйте детям бегать не только на тренировках, но и самостоятельно, и лучше всего – по пересеченной местности.

У каждой группы должно быть четко определенное место сбора, где все встречаются перед началом тренировки и по ее окончании.



Возраст	Объем тренировок	Тренировки
5-6 лет	8 занятий в семестр	Игры Дистанции в лесу Привыкание к ландшафту Упражнения с картинками, символами, буквами Цвета карты Создание ландшафта
7-8 лет	10 занятий в семестр	Игры/эстафеты Упражнения с картами Полоса препятствий Условные знаки спортивных карт (5-10 самых распространенных) Ориентирование по линиям в городе Небольшие дистанции на «зеленом» уровне Мини-соревнования
9-10 лет	10-12 занятий в семестр	Игры/эстафеты Упражнения с картами Полоса препятствий Условные знаки спортивных карт (около 20) Определение контрольного пункта, спринт Отработка навыков техники ориентирования на «зеленом» и «белом» уровне вблизи от дома Подбирайте упражнения в соответствии с уровнем всех участников
11-12 лет	10-12 занятий	Игры/эстафеты Упражнения с картами Определения контрольного пункта Спринт Упражнения для укрепления мышц торса Отработка навыков техники ориентирования на «белом» и «желтом» уровне вблизи от дома, первые занятия на разных видах местности Подбирайте упражнения в соответствии с уровнем всех участников
13-16 лет	2-3 занятия в неделю весь год	Игры/эстафеты Беговые тренировки Упражнения для укрепления мышц торса Отработка навыков техники ориентирования на разных видах местности на уровне от «оранжевого» до «черного» Спринт Попробовать ориентирование на велосипедах и лыжах Подбирайте упражнения в соответствии с уровнем всех участников

Зеленый уровень	<p>Проходить ориентировочный маршрут вдоль приметных деталей ландшафта. Переключаться с одной приметной детали ландшафта на другую на контрольном пункте и/или при прохождении отрезка. Описание контрольного пункта – кодовое обозначение. Складывать карту, отслеживать свое перемещение с помощью большого пальца на карте. Читать карту с помощью окружающего ландшафта – где я? Цвета карты, первые условные знаки и дистанции. Понимание карты, соотнесение ее с действительностью. Базовые представления о карте – что такое карта?</p>
Белый уровень	<p>Пересекать открытую местность. Читать карту с помощью компаса. Работать с определением дальнейшего маршрута, короткий или длинный путь. Чтение карты, базовое планирование дистанции. Чтение карты и прохождение КП, установленного на объекте местности рядом с приметной деталью ландшафта. Описание КП – КП-объект. Проходить дистанцию по менее приметным деталям ландшафта.</p>
Желтый уровень	<p>Все условные знаки карты и важные детали описания КП. Точное ориентирование на коротких отрезках. Базовое представление об изогипсах. Оценивать выбор маршрута между различными деталям ландшафта разной длины и проходимости. Планирование отрезка с уверенным выбором маршрута и прохождением КП. Понимать и использовать точки атаки. Оценивать расстояние и понимать масштабы карт. Грубое ориентирование от одной детали ландшафта до другой. Определение точки стояния. Навыки обращения с компасом.</p>
Оранжевый/ красный уровень	<p>Прохождение КП по карте с изогипсами от одной детали ландшафта до другой. Использовать различные высоты в качестве деталей ландшафта, вдоль которых можно проходить дистанцию. Оценивать выбор маршрута с учетом длины, проходимости и гарантии правильного прохождения. Упрощать, увеличивать и удлинять КП. Грубое ориентирование, обобщение. Понимать изогипсы.</p>
Фиолетовый уровень	<p>Выбирать технику, исходя из сложности и умений. Ориентирование на склонах – держать высоту. Прохождение КП без последующей детали ландшафта, вдоль которой можно было бы дальше проходить маршрут. Держать четкое направление. Прохождение КП на местности с малым количеством деталей. Понимать ландшафт – менять технику в зависимости от вида местности. Планирование – выбор микро-маршрута.</p>
Синий/ черный уровень	<p>Выбирать правильную технику в каждом конкретном случае. Осваивать разные карты и виды ландшафта. Грубое ориентирование, обобщение карты с большим количеством деталей. Ориентирование на разных типах склонов (вдоль и поперек). Понимать, какой это вид местности, по карте. Сложная оценка выбора маршрута. Точное ориентирование на местности с большим количеством деталей.</p>

