

Четыре направления тренировок в рамках ориентирования для детей и подростков

Советы Понтуса Функе (Швеция)



Само собой, дети и подростки могут заниматься и другими видами спорта, не только ориентированием. Но и в самом ориентировании есть четыре направления, благодаря которым дети могут тренироваться круглый год, и тренировки при этом будут максимально разнообразными.

Помимо непосредственно ориентирования, существуют еще ориентирование на лыжах и на велосипедах, а также ориентирование по тропам. Увы, не все юные спортсмены уделяют прочим видам ориентирования достаточно внимания.

Оттачивать навыки ориентирования можно с равным успехом и на лыжах, и верхом на горном велосипеде. Тренерам, работающим с детьми, стоит дать своим подопечным возможность попробовать силы в разных видах ориентирования.

Поскольку я сам никогда не занимался ориентированием по тропам (пока), в этом номере я остановлюсь на двух других направлениях.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ЛЫЖАХ

Этот вид спорта новым, конечно, не назовешь, но в Швеции в ведение федерации ориентирования он перешел только летом 2011 года – до этого за него отвечала федерация лыжных видов спорта. Говоря простым языком, смысл лыжного ориентирования состоит в том, чтобы, идя на лыжах свободным стилем, добраться от старта до финиша по трассе, составленной из трех видов лыжней – в зависимости от ширины и качества на карте они обозначаются разными видами линий: пунктирной, штриховой или сплошной.

Карта крепится на животе с помощью специального держателя – планшета. Само собой, для лыжного ориентирования важно наличие снега, что ставит перед ориентировщиками определенные трудности. Тут важно ковать железо, пока го-

рячо (точнее, пока на улице холодно), и проводить тренировки и соревнования, пока позволяет погода.

Проложить интересную трассу для отработки навыков ориентирования можно даже, используя довольно небольшую систему лыжней. Ориентирование на лыжах – это отличное дополнение к зимним тренировкам, с помощью которого можно отрабатывать чтение карты и планирование прохождения маршрута. Ориентироваться на такой трассе довольно просто, но выбор оптимального, кратчайшего пути все равно может оказаться задачей не из легких – все зависит от системы лыжней и от пересеченности рельефа.

Если кто-то из ваших подопечных еще ни разу не вставал на лыжи, возможно, вам стоит хотя бы одну из зимних тренировок посвятить лыжному ориентированию.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДАХ

Это один из самых молодых видов ориентирования. Впервые ориентироваться на горных велосипедах начали в конце 1980-х годов, а чемпионаты мира по этому виду спорта начали проводить на рубеже тысячелетий.

В том, что касается техники ориентирования, ориентирование на велосипедах схоже со своим лыжным собратом. Здесь тоже нужно найти оптимальный, кратчайший путь от одного контрольного пункта к другому, причем передвигаться нужно тоже по заранее обозначенным тропам и дорогам. И здесь точно так же используются разные виды линий для обозначения троп разной сложности. Из снаряжения вам потребуются шлем, держатель для карты, который крепят на руль, и собственно велосипед.

Подготовить велосипедную тренировку довольно просто – для этого можно

использовать обычную карту для ориентирования, а дистанцию проложить, используя существующую сеть троп. А можно и вовсе взять карту города и тренироваться по ней.

Когда вы ориентируетесь на велосипеде, вы движетесь еще быстрее, чем на лыжах, поэтому и решения здесь надо принимать крайне быстро и при этом все время оставаться предельно собранным.

Кроме того, я хочу посоветовать вам три не самых очевидных места, где дети могут отрабатывать навыки ориентирования.

ШКОЛЬНЫЙ ДВОР

Чтобы помочь популяризации нашего вида спорта, можно попытаться наладить контакт со школами и помочь им составить карты школьных дворов. Нам это тоже будет на руку: каждый двор – это еще одна карта, с помощью которой можно проводить тренировки низкого уровня сложности.

БАССЕЙН

Если у вас поблизости есть бассейн, можно попробовать проводить тренировки в нем. Для этого необходимо подготовить простую карту, где будут обозначены самые важные детали. Если, кроме того, использовать электронные контрольные пункты и расставить их в интересных и неожиданных местах, то тренировка точно пройдет на ура.

СПОРТЗАЛ

Составить карту для занятий в спортзале относительно просто. Сначала отталкиваетесь от стен, а потом используете начерченные на полу линии и весь инвентарь, который есть в вашем распоряжении: маты, козлы, конусы для разметки, обручи. Готовить «трассу» к забегу можно всем вместе – и это будет еще одним упражнением. Чтобы ускорить и усложнить тренировку, можно использовать электронные контрольные пункты.

Помочь подготовить карты для занятий можно попросить старших детей из вашего клуба. А если вы захотите использовать для тренировок цифровые карты, обратитесь за помощью к кому-то, кто владеет программой OSAD. Цифровые карты, к тому же, проще использовать снова, к ним можно придумать новые упражнения, и в них можно вносить изменения, если таковые понадобятся.

В заключение хочу сказать, что проводить тренировки на лыжах и велосипедах довольно просто. И хотя вам понадобится дополнительное снаряжение – те же лыжи и велосипеды – вы можете использовать то, что у вас уже есть. Не обязательно покупать навороченный байк или лыжи последней модели – для тренировок на начальном этапе подойдут самая обычная пара лыж и самый обычный, завалявшийся в гараже велосипед.