

РЕКОМЕНДАЦИИ К ПЛАНИРОВКЕ ДИСТАНЦИЙ ГРУПП ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ ДО 13 ЛЕТ (МЖ12) И МОЛОЖЕ

1. Параметры дистанции не должны превышать 2,0-2,5 км, чтобы обеспечить предполагаемое время победителя - не более 15 минут во всех спортивных дисциплинах.
2. Количество контрольных пунктов (КП) не должно превышать 6-8.
3. Планировка дистанций осуществляется таким образом, чтобы ребёнок на каждом перегоне между КП имел хотя бы один вариант движения вдоль линейных или чётких площадных ориентиров (пусть и не оптимальный по времени).
4. КП должен быть расположен на расстоянии не более 50 м от чётких площадных или линейных ориентиров и виден со всех сторон на расстоянии не менее 20 метров.
5. В случае невозможности выполнения п.3.3, организаторам необходимо предусмотреть возможность использования маркированных участков на сложных участках трассы.

Планирование дистанций соревнований по спортивному ориентированию бегом для детей разновозрастных групп.

Бондаренко С.В., СРК г.Красноярск,
Болотов С.Б., СРК,МС, г.Уфа, Янин Ю.Б.,СВК, КПН,г. Москва

Раздел 1.

Возрастные группы МЖ-10.

Для девочек и мальчиков дистанции необходимо планировать одинаковыми, одного индекса. Физиологическое развитие, физическая подготовленность, умения и навыки это полностью допускают. В этом возрасте основной задачей является привлечение детей к занятию нашим видом спорта, поэтому преодоление дистанции должно приносить ребенку только положительные эмоции. Это будет достигнуто в том случае, когда у ребенка во время соревнований все будет получаться без чьей-либо помощи и сравнительно быстро.

Большое значение имеет подбор района, где будут спланированы детские дистанции. Не любая, имеющаяся в наличии карта (местность) может быть пригодна для проведения соревнований данной группы. Прежде всего, район должен отвечать требованиям безопасности – это четкое ограничение его со всех сторон, или это «знакомая» местность (школьный двор, сквер, квартал жилого массива, небольшой парк). Ограничителями могут быть хорошо видимые и однозначно воспринимаемые линейные и (или) площадные ориентиры, либо искусственное ограждение разметочной лентой. Необходимо исключить наличие опасных мест, особенно скрытых – старые погреба, опасные воронки, лежащая на земле колючая проволока, шаткие ветхие сооружения, битое стекло, кучи бытового или промышленного мусора и т.п.

Следует помнить всегда и особо на это обращать внимание – при движении по дистанции у ребёнка не должно возникать чувства страха от окружающего ландшафта. А это может возникнуть, если дорога, по которой проходит путь, пролегает через «страшный, дремучий лес». Или путь пролегает вдоль леса по поляне с очень высокой травой – по пояс или почти в рост некоторым участникам. Испуг могут вызвать старые, заброшенные постройки, свалки бытового и промышленного мусора, брошенная техника и т.д. Район должен отвечать эстетическим требованиям, быть «весёлым», «приятным», не мрачным (с точки зрения ребёнка) – лес парковый, хорошо просматриваемый во все направления; грунт сухой, без заболоченностей и высокой травы; не сложный для передвижения рельеф и т.д.

Кроме «естественных природных страхов» отрицательно на психику ребёнка могут подействовать и животные – пасущиеся коровы, козы, гуси, и особенно, бегающие собаки.

И, наконец, район должен иметь необходимую «линейную сетку» (жёсткий информативный каркас), по которой будет планироваться дистанция.

При планировании дистанций следует исходить из того минимума знаний, которым ребёнок данного возраста овладел в процессе обучения (в основном это игровой метод) на первой, начальной ступени. Дистанция должна проходить только по жесткому информативному каркасу. Причем, этот информативный каркас должен осознанно восприниматься детьми. Контрольные пункты ставятся только в достоверных точках данного каркаса. И желательно – в каждой такой точке, встречающейся на пути движения по трассе. Путь от одного КП к следующему должен быть однозначным, не вызывающим абсолютно никаких вопросов.

Целесообразно определить специалистам, что следует принимать за критерии информативности на трассах этой возрастной группы.

Пример.

Достоверная информативная линия (ДИЛ) – линейный ориентир, однотипный по всей трассе. Это может быть, во первых, хорошо определяемая дорога (1-3 класс, в некоторых случаях 4 класс, но ни в коем случае не ниже). Во вторых – четкая граница между открытым пространством и лесным массивом. В третьих – продолжительные ограждения, заборы (чаще это улицы и проулки дачных посёлков). И, наконец, в качестве ДИЛ можно использовать стены многоквартирных городских домов.

- Достоверными информативными точками (ДИТ) на этих линиях (ДИЛ) являются: развилки и перекрёстки дорог одного класса, реже – чёткие повороты дорог; чёткие углы полей, пересечение границ открытых пространств с хорошо выраженными дорогами; углы ограждений, проходы в них; углы зданий.

Таким образом, трасса дистанции соревнований данной возрастной группы представляет чередование, в большинстве случаев, однообразных перегонов, состоящих, из достоверной информативной линии и достоверной информативной точки.

Правило: необходимо точку начала ориентирования и место старта совмещать. Также на карте необходимо обязательно обозначать место финиша – это может оказать определенную помощь заблудившимся детям.

Правило: при внесении дистанции в карту после порядкового номера КП следует поставить через тире его код на местности. А также проконтролировать, чтобы впечатанные в карту нумерация, обозначение КП и линии, соединяющие окружности КП, не закрывали условные знаки ориентиров, которые ребенок будет использовать для прохождения дистанции.

Правило: карты должны быть наилучшего качества и легко прочитываться. Масштаб – 1:2500, 1:5000, 1:7500.

Пример.

1. Дистанция проходит только по дорогам, причем эти дороги одного класса. КП ставятся на пересечениях (перекрестках) с другими дорогами, на развилках, на четких изгибах. Не стоит пугаться, если с одного КП виден следующий - детям это придает уверенность в правильности решения задачи (рис.101). Штрихами у окружностей КП показаны места перекрытий уводящих дорог (в целях безопасности).

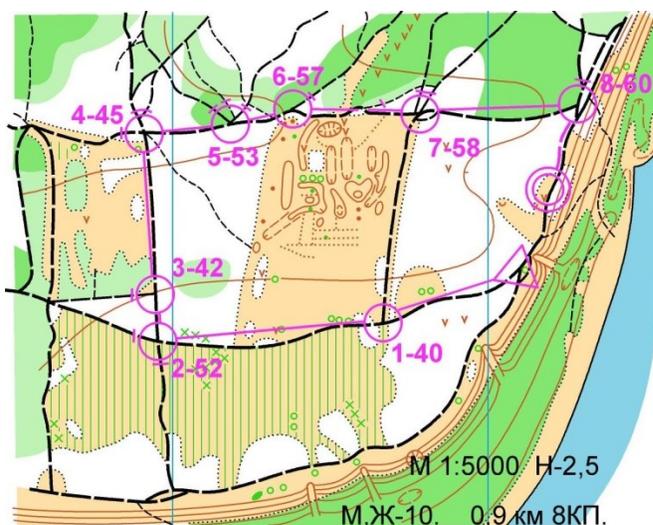


Рис. 101.

11КП.

Рис. 102. (М, Ж -10. 1,2 км. 8 КП)

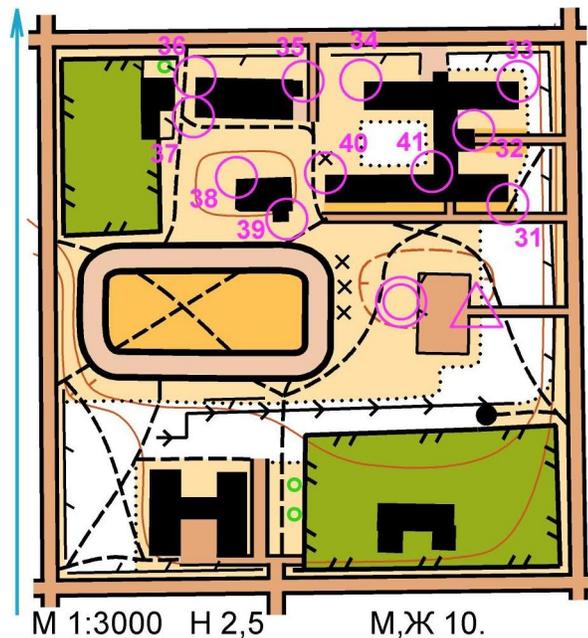
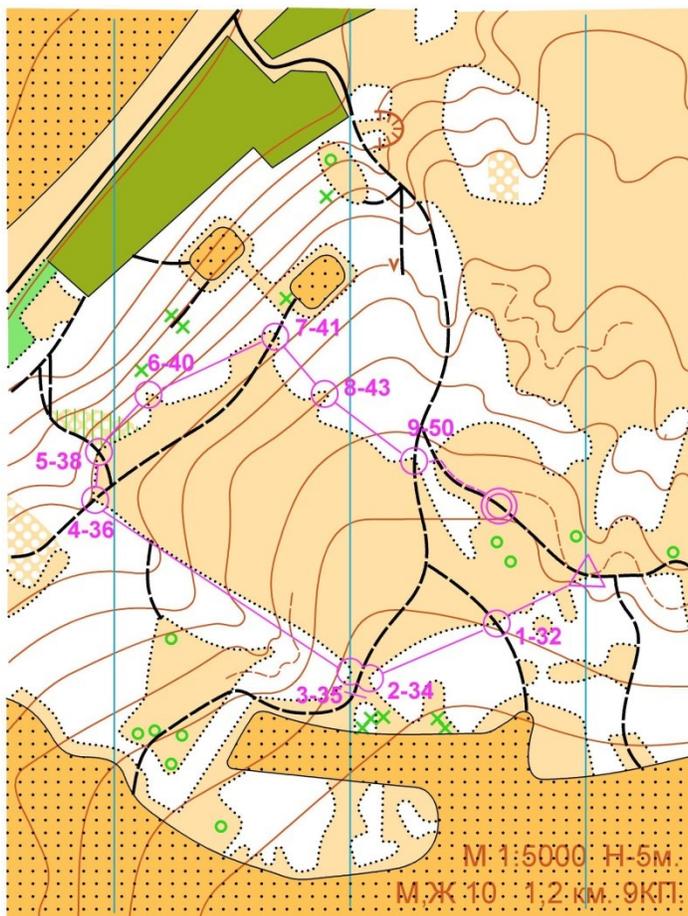


Рис. 103. Дистанция по выбору,

2. Дистанция проходит по дачному посёлку, вдоль ограждений. КП установлены по углам ограждений, в проходах (рис. 102).

3. Дистанция проходит вдоль дома, КП стоят по углам дома. Место перехода от одного дома к другому незначительное, всего несколько метров. Призма контрольного пункта в точке у следующего дома видна с предыдущего (рис. 103).

4. Дистанция проходит по контуру поляны, КП установлены в углах поляны, в точках пересечения контура поляны с дорогами (рис. 104).

Рис. 104. (В районе 2 и 3 КП уводящая дорога перекрыта).

В целях безопасности, чтобы ребенок не вышел из каркаса дистанции, уводящие дороги перекрыты разметочной лентой (на рис. 101 и 104 места перекрытий на местности показаны пурпурными штрихами).

При проведении ребёнка по трассе не следует переключать его внимание от одного линейного ориентира на другой. Это может случиться тогда, когда часть дистанции спланирована, к примеру, по дороге, а в каком-то месте она переводится на контур открытого пространства.

Раздел 2.

Возрастные группы МЖ-11.

Для девочек и мальчиков, как и в возрастной группе 10-и летних, также можно планировать дистанцию одного индекса. У детей уже есть опыт успешных первых стартов, имеется небольшой соревновательный опыт, пополнился багаж знаний условными знаками. Но в этом возрасте еще приходят новички, и достаточно много. Поэтому, при планировании дистанций, данный факт следует учитывать. По-прежнему, основная цель – вовлечение детей в данный вид спорта.

Основные требования к дистанциям и местности остаются такими же, как и для группы МЖ-10. Очень хорошо трассу планировать по «кольцу» – старт и финиш расположены рядом, а особо удачно спланированной можно считать такую схему дистанции, когда центр соревнований (старт, финиш) находятся в центре «кольца»

Контрольные пункты ставятся только на достоверных информативных точках (ДИТ). За критерии информативности берутся те же ориентиры, что и для МЖ-10. Однако, на этом уровне перед ребёнком ставится задача «вычитать» одну - две (не больше) достоверные точки, прежде чем будет выход на точку КП.

Пример.

Дистанция проходит по дороге одного класса. Дается возможность ребенку "прочитать" развилку или перекресток с дорогой другого класса. В следующей ДИТ – это может быть перекресток, или развилка - установлен КП

При планировании дистанции начинает практиковаться использование смены линейных ориентиров, составляющих целостность информативного каркаса. Осуществляется переключение внимания от одного линейного ориентира на другой (переход с одного на другой при движении). Но этим не надо увлекаться, достаточно одного - двух таких переходов.

Пример.

Дистанция проходит по дороге. Один из контрольных пунктов установлен на пересечении дороги и границы поляны. От этого КП дистанция пошла по границе поляны – смена информации, переключение внимания. По всей дистанции путь движения от одного КП к другому, как и для десятилетних, должен быть однозначным, не вызывающим никаких вопросов. Затруднение у ребёнка может возникнуть при переводе дистанции с одного линейного ориентира на другой. В какую сторону по вновь принятому ориентиру двигаться? Следует уводить дистанцию в том направлении, которое не вызовет вопросов. К примеру, уводя

дистанцию с границы поля на дорогу, мы рассчитываем, что ребенок должен определиться, пошла дистанция по дороге на поле или уходит в лес.

Правило: карты должны быть наилучшего качества и легко прочитываться. Масштаб – 1:2500, 1:5000, 1:7500.

Раздел 3.

Возрастные группы МЖ-12.

Физиологическое развитие, уровень знаний, психо-физическая подготовленность данной детской группы дают право готовить дистанции девочкам и мальчикам одного индекса. По тактико-техническим задачам дистанции этого уровня отвечают требованиям второго юношеского разряда.

На этой возрастной ступени дети усвоили основные условные знаки. Имеют соревновательный опыт и часто юношеский спортивный разряд. Однако и в этой группе на трассах дистанций спортивного ориентирования встречается еще очень большое количество детей, впервые вышедших для участия в спортивных состязаниях, или имеющих единичные начальные старты. Следует, также, учитывать, что на многих соревнованиях самой младшей возрастной группой является именно МЖ 12, и педагоги (тренеры) заявляют в эту группу детей 9-11 лет. Такой «разношерстный» состав возрастной группы обязывает постановщиков трасс подходить к планированию дистанций творчески, исходя из конкретного состава участников – поставить определенные задачи для уже имеющих небольшой соревновательный опыт и, в тоже время, дать возможность пройти дистанцию начинающим.

Местность для проведения соревнований данных возрастных групп желательно подбирать исходя из тех же требований, что и для групп МЖ 10. Городские парки; чистые леса, в которых уже встречаются участки различной проходимости; не сложный для передвижения рельеф; хороший грунт; отсутствие опасных мест; четкие границы района (или огораживание района соревнований разметочной лентой); при необходимости – обязательное перекрытие дорог с автомобильным движением. Следует помнить, что хорошее настроение юного спортсмена будет зависеть не только от успешно преодоленной дистанции (хотя, это наиболее важная составляющая), но и от восприятия окружающего ландшафта.

Правило: карты должны быть наилучшего качества и легко прочитываться. Масштаб – 1:5000 и 1:7500.

Дистанция проходит вдоль жесткого линейного информационного каркаса и опирается на него. Здесь расширяется базовый диапазон информативности. В роли достоверных информативных линий могут уже быть использованы хорошие ручьи, добавляются дороги 4-5 класса, широкие просеки, ЛЭП и трубопроводы, границы резко контрастной растительности, абрисные линии водоёмов. На перегонах между КП промежуточные ДИТ – это по-прежнему места пересечений (развилки, ответвления) линейных ориентиров (класс от 1 до 3). Контрольные пункты устанавливаются на достоверных информативных точках каркаса (аналогично группам М,Ж 11) и на ориентирах, находящихся в непосредственной близости от этих точек. Причем, данные ориентиры должны быть одиночными, хорошо заметными и

знакомы детям как условные знаки. Контрольный пункт устанавливается перед объектом по ходу движения. Это могут быть: выворотень у развилки тропинок; бруствер воронки рядом с развилкой дорог); кормушка рядом с «вхождением» тропинки в развилку троп; немасштабный бугор у развилки тропинок; скальный останец у пересечения просеки ЛЭП с тропинкой и т.д.

Также, контрольные пункты можно устанавливать на четких одиночных ориентирах, находящихся, практически, на достоверной линии и являющихся своеобразным «тормозом». Если роль «ориентира–тормоза» выполняет какой-либо объект, возвышающийся над поверхностью (валун, выворотень, кормушка, немасштабный бугор и т.д.), то в этом случае контрольный пункт можно установить, по ходу, за него.

Некоторые перегоны планируются с таким замыслом, чтобы можно было осуществить небольшую «подрезку», переходя с одного линейного ориентира на другой, минуя промежуточную (ные) ДИТ

На этом уровне вводится простейший тактический приём выбора пути – движение по тому или иному линейному ориентиру для выхода в ДИТ. На перегонах между КП может быть или единственный путь движения, или два варианта движения. Это движение по левой или правой дороге; движение по дороге слева или по границе поля справа; движение к мосту по ручью, либо по дороге и т.д.

При большой загруженности карты условными знаками (плотность УЗ на 1 кв.см.), есть необходимость КП планировать чаще, направляя таким образом внимание ребёнка на необходимые линейные ориентиры.

Правило: контрольный пункт для ребёнка является самым достоверным ориентиром в поле различных информативных точек.

Точка начала ориентирования уже может быть отнесена на некоторое расстояние от места старта.

Примеры дистанций этого уровня

Правило: при внесении дистанции в карту после порядкового номера КП следует поставить через тире его код на местности. А также проконтролировать, чтобы впечатанные в карту нумерация, обозначение КП и линии, соединяющие окружности КП, не закрывали условные знаки ориентиров, которые ребенок будет использовать для прохождения дистанции.

Для возрастных групп МЖ 12 рекомендуется, характеризуя местоположение точки КП использовать легенду (словесная или стандартная таблица).