

В КУРОРТНОМ НАУЧАТ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ БЫСТРО

Среди зимних видов спорта особо выделяются те, которые требуют от спортсменов не только физической выносливости, но и напряженной интеллектуальной работы. Таковым, к примеру, является зимнее спортивное ориентирование. В спортшколе им. В. Коренькова с малых лет ребят учат не только быстро проходить дистанцию, но и точно определять маршруты. Об отделении спортивного ориентирования нам рассказала старший тренер Светлана Александровна Кузнецова (на фото):



— Спортивное ориентирование молодой, активно развивающийся и массовый вид спорта. Его популярность в значительной степени обусловлена оздоровительным характером.

Бег в лесу на свежем воздухе в любую погоду, зимой и летом, по дистанциям и со скоростью, пригодными для различных возрастных групп, когда мысли переключаются на поиск контрольных пунктов, — что может быть интереснее и полезнее?

У зимнего спортивного ориентирования есть отличия от летних дисциплин. Ориентировщик, как и летом, проходит заданный маршрут с картой и компасом, специальным электронным чипом и отмечается на контрольных пунктах (КП). Кто делает это быстрее и точнее остальных, тот и победитель. Особенность зимнего ориентирования в инвентаре. Если летом спортсмен передвигается бегом или на велосипеде, то зимой — на лыжах с палками.

Для участия в соревнованиях потребу-

ются специальная экипировка и базовые навыки ориентирования.

Спортивный комбинезон, шапка, перчатки, очки — все то, что используется при обычной прогулке на лыжах.

В дополнение потребуется компас и держатель (планшет) для карты, который крепится на грудь. Таким образом руки спортсмена остаются свободными для пользования палками.

Катаются ориентировщики по лесопаркам Курортного района, в которых снегоходами «Буран» прокладываются маршруты со множеством ложных тропинок и путей. Их можно встретить в парке «Дубки», в Тарховском лесопарке, «Дюнах» и др. Но спортивное ориентирование — не легкая прогулка. Это физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью: запоминание, восприятие, анализ, выбор тактики прохождения, просчет расстояния... Все в оптимальном беговом режиме.

По мнению специалистов, спортивное ориентирование — отличный выбор для ребенка. На отделение в сестрорецкой спортшколе принимают ребят с 8 лет. Крайне желательны навыки общефизической подготовки. Для воспитанников, проявивших себя, открывается широкий простор для построения спортивной карьеры. Кстати, наш вид спорта включен в спортивные состязания военных, полиции и пожарных, а также во Всемирные игры (международные комплексные соревнования по видам спорта, не входящим в программу Олимпийских игр. — Прим. ред.).

В настоящий момент на отделении зимнего спортивного ориентирования работает 10 тренеров, которые занимаются с 240 воспитанниками.

В спортшколе им. В. Коренькова есть уникальное отделение — спорт глухих (спортивное ориентирование).

Занятия проводятся на базе школы-интерната № 31 Невского района и школы-интерната № 33 Выборгского района совместно со спортивно-туристским клубом «31 КП». По словам старшего тренера Полины Сергеевны Котровской, главная задача тренерского коллектива — подготовка воспитанников к Сурдлимпийским играм. Это состязания высокого уровня, которые устраиваются для спортсменов, страдающих нарушением слуха. Ближайшие состоятся в мае 2022 года. У наших ребят есть все шансы принять в них участие, а пока они занимаются кроссовой подготовкой, работой с картами и с нетерпением ждут прихода лета, чтобы выйти на лесные маршруты.



Александра Трегובה, серебро на ПР



Радимир Шаврин, бронза на ПР