ДА, Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО

С.Г.Сиротина, Н.П.Вишнякова

Казахский национальный университет им. аль-Фараби,

г. Алматы, Казахстан

[podporinas@mail.ru](mailto:podporinas@mail.ru), Natalya.Vishnyakova@kaznu.kz

Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) и [адаптацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни — это адаптивная физическая культура.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у лиц с ограниченными возможностями здоровья осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Трейл-О - точное ориентирование – это спорт, требующий работы мозга, а значит является доступным для тех, чьи ограниченные физические возможности не позволяют получать удовольствие от определенного напряжения и приложения сил. Таким образом, Трейл-О является выходом из положения для тех, кто считает, что занятия спортом для них невозможны. Занятия Трейл-О содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать окружающий мир.

Ориентирование по тропам (Trail orienteering, Трейл-О, трейл) является дисциплиной, которую международная федерация спортивного ориентирования рассматривает как спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Дисциплина была разработана шотландкой Anne Braggins в 1992-ом году, для того, чтобы дать возможность всем, в том числе людям с ограниченными физическими возможностями, участвовать в реальной спортивной конкуренции в ориентировании с помощью карты в естественных условиях местности. Обычно дистанции маркируются разметочной лентой. Осуществляются попытки организовать маршруты для слабовидящих людей. Для людей с ограниченными умственными способностями создаются маршруты для прохождения по натянутой веревке или с сопровождающим, по соответствующим цветовым кодам.

В соревнованиях предусмотрена возможность передвижения на ручной или электрической инвалидной коляске, а также пешком с тростью. При этом разрешается оказывать помощь в перемещении коляски, поскольку скорость движения не учитывается при определении результата соревнований. Участники соревнований по Трейл-О могут получать любую физическую помощь, но не помощь в принятии решения. Основными техническими средствами в соревновательной деятельности по спортивному ориентированию являются спортивная карта и спортивный компас. Участники передвигаются исключительно по дорогам и тропам, доступным для проезда инвалидной коляски.

Целью соревнований по ориентированию по тропам является правильный выбор нужного контрольного пункта (КП) из нескольких альтернативных точек, находящихся в пределах видимости из опорной точки.

Соревнования по ориентированию по тропам проводятся как на региональном, так и на международном уровне. Например, соревнования для инвалидов ежегодно проводятся во время пятидневных соревнований О-ринген в Швеции. Эти соревнования собирают рекордное количество участников - несколько тысяч человек.

Чемпионаты Европы по этому виду спортивного ориентирования проводятся каждый год, начиная с 1994 года. Критерий для участия в соревнованиях такой же, как и для участия в Паралимпийских играх.

Первый в истории Кубок мира по спортивному ориентированию по тропам был проведен в 1999 году, а первый чемпионат Мира был организован в 2004 году. С тех пор чемпионаты мира проводятся ежегодно.

Замечательной стороной ориентирования по тропам является возможность участия в соревнованиях лиц с ограниченными возможностями здоровья с любыми отклонениями наряду со здоровыми людьми и на равных с ними условиях. Правила при этом одинаковы для всех. Это означает, что тот, кто может бежать или идти, должен передвигаться тем же путем, что и участники в инвалидных колясках. Скорость прохождения дистанции не учитывается, чтобы исключить возможность выигрыша за счет использования технически более совершенных средств передвижения, например, электро- или мотоколясок.

В Трейл-О существуют дистанции различной степени сложности для различных возрастных групп и различной степени подготовленности участников. Ключевыми элементами этого вида ориентирования является умение читать карту, глазомерное определение и контроль расстояния на местности, умение с большой точностью брать азимут на объект, а также доскональное знание всех символов легенд КП.

В спортивном ориентировании для лиц с ограниченными возможностями здоровья используются очень точные карты с укрупненным масштабом, и подбирается местность с большим количеством плотных дорог и троп, пригодных для передвижения инвалидных колясок.

Соревнования по Трейл-О проводятся в настоящее время по трем дисциплинам:

- точное ориентирование,

- спринт,

- командные соревнования – типа эстафет.

Соревнования проходят в полной тишине, так как участникам запрещено разговаривать от старта до финиша. Спортивное ориентирование лиц с ограниченными возможностями здоровья больше похоже на шахматы, в которые надо играть на свежем воздухе, на природе.

Итак, можно дать следующее определение Трейл-О - точному ориентированию. Трейл-О - это неограниченное по скорости прохождение определенной дистанции с картой и компасом (но за определенное контрольное время), связанное с работой ума, где результат зависит от правильного детального чтения карты, сопоставления ее с местностью и решения логических и технически сложных задач на каждом контрольном пункте. Участник при этом не должен сходить с дорожки. Результат также зависит от детального знания применения знаков ориентирования на спортивной карте и легенд описания контрольного пункта.

Включение в программу чемпионатов мира, Европы и кубка Европы по спортивному ориентированию среди лиц с ограниченными возможностями здоровья новых дисциплин: спринт и командные соревнования (наподобие эстафеты), еще больше привлекло внимание и интерес спортсменов-инвалидов к данной дисциплине. Это, в свою очередь, вызывает интерес к активному занятию спортом, к спортивно-оздоровительным и физкультурно-спортивным мероприятиям среди детей и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000.
2. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА». Спортивные дисциплины – спортивное ориентирование - точное ориентирование (01-03); спортивное ориентирование - спринт (04-06); спортивное ориентирование - командные соревнования (01-06).//ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 54 «Ориента» Москомспорта. - М., 2013, 65 с.
3. Бреггинс Э. Ориентирование по тропам. - Екатеринбург, 1996.
4. Энциклопедия спортивного ориентирования. «Такое разное ориентирование». Воронеж, Издательство ВГУ, 2009 г. С.27-68.
5. [www.trail-o.ru](http://www.trail-o.ru), [www.rufso.ru](http://www.rufso.ru), [www.moscompass.ru](http://www.moscompass.ru)