

# УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДЕТИ ЗАХОТЯТ ВЫПОЛНЯТЬ С НОВА И С НОВА

## Советы Понтуса Функе (Швеция)

Подходит к концу очередной сезон, а значит, уже пора готовиться к следующему. Когда составите расписание на год и определитесь, на какие соревнования и сборы вы поедете со своими подопечными, не забудьте поинтересоваться у них, какие упражнения им больше всего понравились в этом году. Если в следующем году вы хотите попробовать что-то новое, могу предложить четыре упражнения: два из них понравились мне, а два – моим воспитанникам.

**Без контрольных пунктов.** Это упражнение хорошо тем, что требует минимум подготовки. Вам нужно проложить дистанцию, обозначить на карте 5-10 контрольных пунктов (уровень сложности зависит от уровня подготовки ваших детей и длины трассы). Оборудовать контрольные пункты на местности, как следует из названия, не нужно. Призмой каждого из ваших КП будут сами дети.

Это упражнение можно видоизменять в соответствии с вашими потребностями и пожеланиями. Вот лишь два возможных варианта.

**Вариант 1.** Дети делятся на две команды (по 3-4 участника в каждой). Команды соревнуются друг с другом следующим образом: тот, кто первым прибежит на контрольный пункт, получает 3 очка; пришедший вторым – получает 2 очка, пришедший третьим – 1 очко. Тот, кто прибежит последним, приносит своей команде минус 1 очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

Все участники стартуют одновременно и бегут к первому КП. Тот, кто прибежит туда раньше всех, останавливается и ждет остальных (ошибаться нельзя), становясь, таким образом, «живым» контрольным пунктом. Когда все будут в сборе, нужно сосчитать, сколько очков заработала каждая команда, а затем точно так же бегать до второго КП и т.д.

Если силы участников неравны, их следует уравнивать: пусть участники послабее уходят на дистанцию раньше, а те, что посильнее, отправляются в погоню чуть позже. Тут можно поэкспериментировать, чтобы сделать упражнение максимально увлекательным для всех участников.

**Вариант 2.** Бегать от одного КП до другого следует группами – с кем-нибудь из детей во главе. Вместе с группой бежит кто-нибудь из тренеров и помогает детям в случае необходимости.

На каждом КП у группы меняется лидер – таким образом, у каждого из ваших

подопечных будет возможность определить маршрут следования до следующего КП и показать свои навыки ориентировщика.

**Конфеты.** В начале осени мне довелось несколько раз проехать мимо поля, на котором было разложено собранное в тюки сено, и я подумал: а ведь здесь можно провести тренировку.

Сказано – сделано. Сначала сфотографировал поле, не выходя из машины, а потом выехал на разведку на велосипеде.

Тюки сена в этом упражнении и стали «конфетами», а на карте я их обозначила значком «камень».

Для упражнения я составил шесть дистанций разного уровня сложности с разным количеством контрольных пунктов.

Я установил электронные КП на «конфетах», а в описании дистанции указал, с какой стороны нужно искать. Упражнение всем понравилось, и мы даже хотели повторить его через неделю, но к тому моменту фермеры сено уже убрали...

**Три трассы.** У моих детей это самое любимое упражнение. Да и мне оно нравится – еще и потому, что в ходе упражнения дети сами развешивают и собирают призы контрольных пунктов.

Для этого упражнения необходимо составить три дистанции нужного вам уровня сложности с одним общим стартом. Маршруты должны быть приблизительно одинаковой протяженности, и на их прохождение должно уходить приблизительно одинаковое количество времени.

На каждой карте должна быть указана всего одна дистанция. На старте каждой группе участников (групп должны быть, по меньшей мере, три) выдается одна карта.

Каждая из групп уходит на свою дистанцию и устанавливает на ней кон-

трольные пункты. Устанавливать КП участники каждой из групп должны по очереди. Вернувшись со своей дистанции, группы меняются трассами. А потом проходят и третью трассу, попутно собирая призы.

Контролировать ход упражнения должны трое взрослых (или, как вариант, кто-то из старших детей): они должны следить за тем, чтобы участники правильно развешивали призы и не собирали их, если еще не все прошли дистанцию.

**Вниз с горы.** Тут все просто. Участники этого упражнения проходят дистанцию, которая начинается на вершине холма и ведет к его подножью. Однако чтобы сбежать вниз с горы, на нее сначала надо взобраться. Карту участники получают на финише и бегут с ней на старт, откуда и начинается прохождение маршрута.

Чтобы участники не мешали друг другу, мы обычно готовим для упражнения от трех до пяти дистанций. Штриховой линией на карте обозначается путь на гору, на местности – он размечен флажками. Пройдя одну дистанцию, участник получает новую карту с новым маршрутом и снова бежит на старт. Дистанции могут быть относительно сложными, поскольку участникам достаточно бежать под гору, чтобы найти правильное направление.

Такие упражнения, где нам, тренерам, не нужно самим устанавливать на местности контрольные пункты, не только экономят наше время, но и многому учат детей.

Если дети научатся сами устанавливать КП, со временем они могут научиться и сами – при помощи старших товарищей – составлять упражнения, а потом, когда подрастут, будут помогать с упражнениями и установкой КП для маленьких.

