

## **«3 x 3» - ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ НОВИЧКОВ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ**

С 2006 года спортивный клуб «Тьявле» (г. Норрчепинг, Швеция) использует для подготовки самых своих маленьких спортсменов собственную программу тренировок, которую в клубе называют «3x3» и которая уже успела доказать свою состоятельность. В основе программы лежит объединение в одну группу детей разных возрастов, которые, тем не менее, могут для всеобщего удобства и пользы тренироваться в одном из трех предложенных режимов.

В «Тьявле» детской группой занимается не только непосредственно детский тренер Тереза Фредрикссон, но и сама руководитель клуба Лиз Бергстрем.

В так называемой группе «3x3» тренируются дети, еще не готовые самостоятельно пройти маршрут для мальчиков от 12 лет. Но, что немаловажно, в тренировках участвуют не только дети, но и их родители. Те из них, кто не могут или не хотят подвергаться физическим нагрузкам, помогают с организационными вопросами. Важно участие.

Помимо самих тренировок, в подготовке важен и психологический комфорт. Например, детей, которые пришли раньше остальных и вынуждены ждать, можно занять совместными играми, в том числе настольными или напольными.

В группу обычно входят дети от четырех до одиннадцати лет, но случается, что новички приходят и в 12, и даже в 15 лет. Они могут заниматься наравне со всеми, и практика показывает, что уже после года тренировок можно смело бежать на Чемпионате Швеции среди юниоров.

На занятиях детям в первую очередь объясняют основные принципы, учат обращаться с картой и компасом и только потом приступают непосредственно к тренировкам на открытом воздухе, чтобы на деле закрепить пройденный материал.

Типичный пример занятий выглядит следующим образом. Группа собирается на пересечении тропинок, и, предварительно размявшись, дети и родители бегут по одной из тропинок до контрольного пункта в заданном направлении компаса. Затем все возвращаются на исходную точку и выбирают новое направление. В этом и заключается первая часть тренировки

Во второй части маленьким спортсменам и их родителям уже предстоит пробежать несложный ориентировочный маршрут по тем же четырем контрольным пунктам, расположенным в четырех разных направлениях от точки сбора.

Третья и последняя часть представляет собой задание по линейному ориентированию. На сей раз необходимо по заранее заданному маршруту обежать все те же контрольные пункты еще раз.

Несмотря на то, что бегать приходится через одни и те же контрольные пункты, заскучать никто не успевает. Некоторые из детей бегают с родителями или старшими братьями и сестрами, некоторые с новыми и старыми друзьями. Те, кто занимаются в группе давно, успевают за время тренировки пройти все три упражнения, а кто-то ограничивается одним или двумя. Тех, кто закончил раньше остальных, опять же можно занять игрой.

После тренировки все снова собираются вместе в штаб-квартире и обсуждают сегодняшние занятия, в игровой форме подводят итоги, возможно, получают символические награды за каждое пройденное упражнение. А стоит детям с родителями разъехаться по домам, Тереза и Лиз тут же начинают готовиться к занятиям на будущей неделе.

#### **5 советов от «Тьявле»:**

1. Перед занятиями детей стоит развлечь играми, чтобы те, кто пришел раньше и ждет остальных, не заскучали без дела.

2. Во время занятий с самыми маленькими спортсменами пунктом сбора можно сделать саму штаб-квартиру клуба. Это поможет новичкам не бояться заблудиться и чувствовать себя увереннее на маршруте. Кроме того, в этом случае понадобится меньше взрослых для организации процесса.

3. Необходимо давать возможность всем заниматься в удобном для них режиме. Те, кто учатся быстрее, могут по собственному желанию делать больше упражнений.

4. Не забывайте собирать всю группу вместе сразу после занятий. Такие собрания помогают четко обозначить конец тренировки, что создает в группе правильный психологический настрой.

5. Сразу же привлекайте к тренировкам и работе клуба родителей. Есть много мелких дел, с которыми родители справятся не хуже тренеров. Кроме того, это помогает пробудить дополнительный интерес и в детях, а также не будет лишним, если случится что-либо непредвиденное.