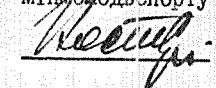


МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ МОЛОДІ І СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ СТРИБКІВ У ВОДУ УКРАЇНИ

"Затверджено"

Заступник міністра
Мінмолодьспорту України

 М.П. Костенко

СТРИБКИ У ВОДУ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО
РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Київ - 1996

Стрибки у воду:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

Л.З.Гороховський - доктор пед. наук, професор;
М.Я.Угрюмов - заслужений тренер України з стрибків у воду.

Програма обговорена і ухвалена Федерацією стрибків у воду України отримала експертну оцінку науково-методичної комісії Міністерства України у справах молоді і спорту.

Редактор О.П.Моргушенко.

(С) Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах молоді і спорту

ВСТУП

Розробка цієї програми викликана потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку з зростанням вимог до підготовки плигунів у воду.

Програму складено на підставі "Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу /ДЮСШ/, спеціалізовану дитячо-юнацьку спортивну школу олімпійського резерву /СДЮШОР/, затвердженого Міністерством України у справах молоді і спорту /1992 р./, а також передового досвіду роботи провідних тренерів і результатів наукових досліджень в галузі стрибків у воду.

Практика роботи спортивних шкіл, аналіз їх діяльності свідчать: спортивна майстерність юних плигунів у воду та перспективи їх спортивних досягнень тісно пов'язані в першу чергу з оптимальним віком початку занять цим видом спорту, забезпеченням різномірної підготовки на початковому етапі спеціалізації та дотриманням таких основних методичних положень:

1. Сувора наступність завдань, засобів, методів навчання та тренування дітей, підлітків, юнаків, юніорів і порослих спортсменів.

2. Суворе дотримання принципа послідовності тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічного тренування юних спортсменів.

Зважаючи на це, сучасний рівень спортивних досягнень потребує організації цілеспрямованої багатолітньої підготовки спортсменів, відбора обдарованих юнаків і дівчат, здатних поповнити лави провідних спортсменів країни, пошуку якнайефективніших засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

В розділі "Організаційно-методичні вказівки" розкриті мета та завдання спортивного тренування, зміст, принципи та етапи бага-

торічної підготовки, завдання, вікові особливості навчання та тренування спортсменів різного віку, підкреслюється важливість вірного вибору загальної стратегії підготовки плигинів у воду щодо вікового та методичного аспектів.

В розділі "Навчальний план для учнів ДЮСШ і СДЮШОР" /розрахований на учнів I4 років/ поданий розподіл учебових годин по видах підготовки на різних ІІ етапах.

Розділ "Планування навчально-тренувальної роботи по річних циклах" присвячений основним питанням періодизації тренувального процесу. Пропонуються приблизні плани-схеми на кожний річний цикл підготовки.

В подальших розділах викладаються: програмний матеріал для практичних занять у групах початкової підготовки /ПП/ і навчально-тренувальних /НТГ/; приблизні плани-схеми тижневих мікроциклів для різних періодів і етапів підготовки в НТГ, групах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності; питання теоретичної та психологічної підготовки, медико-біологічного контролю, а також відновлювальних мірюприємств.

Відомо, що методика проведення занять з дітьми має відрізнятися від такої з кваліфікованими, дорослими спортсменами. В практиці, однак, це положення, як правило, лише декларується. Одна з головних причин такої невідповідності полягає у незнанні або недооцінці багатьма тренерами важливості врахування в своїй роботі своєрідної психіки дітей, поєднання у роботі з ними потрібного та корисного з цікавим і прямим, неємінні зробити заняття з дітьми /навчання, тренування/ цікавою та різnobарвною грою.

Це - нелегке завдання, яке потребує високої педагогічної майстерності, постійного творчого пошуку та натхнення. Як приклад, у програмі поданий урок /основна частина з групою початкової підготовки 2-го року навчання/з практики одного з провідних трене-

рів країни.

Залежно від наявних умов проведення занять, рівня підготовленості спортсменів і терміну змагань тренери мають вносити в плани, що розробляються, певні зміни. Більш того, навіть якнайдосконаліше планування не може забезпечити підготовку майстра спорту високого класу. Педагогічна майстерність тренера спирається, зокрема, на знання та врахування закономірностей розвинення юних плигинів у воду за віком, раціональної техніки виконання стрибків, передової методики навчання та тренування.

Систематичне й у повному обсязі засвоєння програмного матеріалу та пропонованих режимів навчально-тренувальної роботи з врахуванням загальної стратегії підготовки плигинів у воду мають включити форсування, "натягування" юних спортсменів на черговий розряд, забезпечити неухильне зростання спортивних досягнень.

I. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ І СДЮШОР

Таблиця I

Структура, наповненість груп, режим навчально-тренувальної роботи та вимоги до спортивної підготовки

Вік навчання	Вік для зарахування	Кількість годин на тиждень	Кількість учнів у групі	Вимоги до спортивної підготовки
I	2	3	4	5

I. Групи початкової підготовки /ПП/

I-й	6-7	6	14	Виконання перевідних нормативів з ЗФП
2-й	7-8	8	12	

Продовження табл. I

I	2	3	4	5
ІІ. Навчально-тренувальні групи /НТГ/				
1-й	8-9	I2	8	Виконання перевід-
2-й	9-10	I4	8	них нормативів з
3-й	10-II	I8	6	ЗОП і СМП
4-й	II-II2	20	6	
ІІІ. Групи спортивного вдосконалення /ГСВ/				
1-й	I2-I3	24	5	KMC
2-й	I3-I4	26	4	KMC
3-й	I4-I5	28	4	KMC
ІV. Групи вищої спортивної майстерності /ГВСМ/				
1-й	I5-I6	32	3	MC
2-й	I6-I7	32	3	MC
3-й	I7-I8 і старші	32	3	MC

Під час навчально-табірних зборів і в умовах спортивно-оздоровчого табору наповненість груп встановлюється:

для груп початкової підготовки – відповідно наповненості молодших навчально-тренувальних груп, або до 8 чол.;

для навчально-тренувальних – згідно наповненості І-го року навчання у групах спортивного вдосконалення – до 5 чол.;

для груп спортивного вдосконалення – відповідно наповненості груп вищої спортивної майстерності.

Переведення учнів на новий тренувальний режим здійснюється за умов виконання ними відповідних перевідних нормативів з урахуванням показників лікарського огляду /стан здоров'я, фізичне розвинення, функціональний стан/. До того ж треба враховувати, що рівень фізичного розвинення здебільшого визначається біологічним віком, аніж

паспортним, і саме з біологічним віком тісно пов'язані показники фізичної підготовленості та працевдатності юних спортсменів. Тому, як видно з табл. I, віковий склад кожної з суміжних груп спортивної школи наче перекриває один одного. Наприклад, восьмирічна дитина може займатися як у групі початкової підготовки, так і в навчально-тренувальній; дванадцятирічний підліток – у навчально-тренувальній і у групі спортивного удосконалення і т.ін. Така структура спортивної школи дозволяє враховувати розбіжності між біологічним і паспортним віком, неоднаковість рівня підготовленості спортсменів одного віку.

У випадках, коли окремі, особливо перспективні учні досягають високих спортивних результатів за більш короткий термін, вони можуть бути переведені на вищі режими навчально-тренувальної роботи за умов повного виконання контрольно-перевідних нормативів, персонального дозволу лікаря та рішення тренерської ради спортивної школи.

2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

2.І. Мета та завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка у стрибках у воду – заготовітній, цілорічний, спеціально організований процес всебічного розвинення, навчання та виховання тих, хто займається цим видом спорту.

Головна мета підготовки плигунів у воду – успішний виступ на Олімпійських іграх як змаганнях якнайвищого рангу, далі – перемоги на чемпіонатах та кубках світу, Європи, країни, міста.

Частковою метою є засвоєння та виконання розрядних вимог: майстра спорту міжнародного класу, майстра спорту, кандидата у майстри спорту.

Завдання спортивної підготовки у стрибках у воду:

I. Всебічне гармонійне розвинення тих, хто займається цим видом спорту;

2. Розмірне розвинення фізичних якостей /спритності, швидкості, гнучкості, стрибучості, витривалості/;
3. Формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішної діяльності в стрибках у воду;
4. Виховання морально-вольових якостей.

2.2. Зміст спортивної підготовки /загальна схема/

Зміст спортивної підготовки складають такі ІІ види: фізична, технічна, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізичну підготовку поділяють на:

загальну фізичну підготовку /ЗФП/, яка скерована на підвищення загальної працездатності /загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, рухливі ігри, спортивні ігри, циклічні вправи/;

спеціальну фізичну підготовку /СФП/, яка спрямована на освоєння та вдосконалення підвідних вправ на суші, розвинення координативних здібностей і спеціальних фізичних якостей /акробатика, батут, спортивна гімнастика, хореографія/.

До засобів технічної підготовки відносяться: імітаційні вправи, "сухий"трамплін, стаціонарну чи переносну вишку /1-2 м/ до ями з поролоном, безпосередньо стрибки у воду з трампліна та вишкою.

Теоретична підготовка - формування у плигинів у воду спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в цьому виді спорту. Вона може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і в спеціально виділений час у формі бесід, вивчення кінограм, схем, перегляду відеозаписів, кінокільцевок, учебних кінофільмів, виступів сильніших плигинів з подальшим розбором основних елементів і особливостей техніки.

Інтегральна підготовка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальної напруженості, стабільності та надійності виступів. Може здійснюватися згідно до індивіду-

альних планів підведення до відповідальних змагань, а також у процесі останніх.

Треба відзначити, що згаданий розподіл засобів ЗФП, СФП і ТП певною мірою є умовним. Наприклад, стрибки на батуті та акробатичні можуть бути чи засобом ЗФП /темпові стрибки, комбінації діють головним чином на серцево-судинну та дихальну системи/, чи засобом ТП /окрім стрибків, які за зовнішньою формою та ритмом рухів подібні до техніки відповідних стрибків у воду/. Справа - у методах використання, конкретному змісті та переважній спрямованості вправ.

2.3. Принципи спортивної підготовки

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умов дотримання двох груп принципів:

І/ загальнопедагогічних /дидактичних/: виховного навчання, всебічного гармонійного розвинення, свідомості та активності, наочності, приступності й індивідуалізації, систематичності та послідовності;

2/ спортивних: єдності усіх сторін підготовки, скерованості на високі досягнення, безперервності та циклічності тренувального процесу, хвилюподібності динаміки тренувальних навантажень, багаторічності - формування раціональної техніки стрибків у воду з трампліна та вишкою; адаптації-реадаптації - як основи безпеки навчання та тренування.

Особлива важливість у стрибках у воду принципу адаптації-реадаптації потребує його уточнення. Процес засвоєння стрибків у воду, особливо складних, здійснюється шляхом їх розчленування на складові, які, власне, стають підрідинами вправами. Так, для засвоєння стрибка 307 /з передньою стійкою 3,5 сальто назад в групуванні/ з виломкою 10 м поряд з засвоєнням і вдосконаленням відповідних вправ на суші, як правило, засвоюють і вдосконалюють на воді /з передньою стійкою

з місця/: з борту басейна – сальто назад; з 3 м-ї платформи – I,5 сальто назад; з вишкі 5 м – 2 та 2,5 сальто назад; з вишкі 7 м – 3 сальто назад. Часто увесь цей набір підвідних стрибків спортсмен виконує /з I-3 спроб/ в одному тренуванні і тільки після цього зважується виконати сам цільовий стрибок 307.

Використання наведеного набору стрибків зі згаданих приладів є неодмінним не лише під час навчання стрибку 307 з вишкі, але й на по- дальших підготовчих етапах тренування, а також після будь-яких довготривалих перерв у тренувальному процесі, наприклад спричинених хворобою. Це – згідно принципів адаптації. Разом з тим, не менш важливим /особливо на передзмагальних етапах підготовки/ є послідовне й планомірне припинення використання наведеного набору підвідних стрибків – принцип реадаптації.

Зміст принципу адаптації-реадаптації полягає в тому, що надто поспішний перехід до виконання складного цільового стрибка невіправдано підвищує труднощі, які постають перед спортсменом, придушують його, позбавляючи переваг адаптивного навчання, спричинює до помилок, які часто фіксуються у вигляді сталих навичок. В той же час запізніле відмовлення від зайвих підвідних стрибків, використання допомоги та страхування створює "тепличне" середовище для засвоєвання цільового стрибка.

Важливість вчасного позбавлення від підвідних стрибків пов'язана ще й з тим, що в умовах офіційних змагань спортсмен має виконувати послідовно та лише у заздалегідь заявленому порядку /до того ж з однієї спроби/ відповідну частину або усю свою програму стрибків. На час, що відводиться на випробування приладу перед початком виконання стрибків на оцінку, випробування згаданого "набору" підвідних стрибків неможливо. До цього спортсмен має приготуватися.

Досвід показує, що ігнорування такого підходу в навчанні та тренуван-

ні не тільки негативно позначається на зростанні спортивної майстерності плигуна, але може привести до дуже тяжких наслідків. З метою планомірного припинення використання в тренувальному процесі підвідних вправ і стрибків, що вже стали зайвими /I-2 основних з-поміж них – "вибраних" – спортсмен може використовувати як "темп" відповідного програмного стрибка/, в індивідуальному плані підготовки на кожний передзмагальний етап доцільно складати календарний "графік позбавлення" від таких допоміжних стрибків і обов'язково його дотримуватися.

2.4. Планування: етапи, завдання та основна спрямованість змісту базаторічної підготовки

I етап – відбору та початкової підготовки /6-8 років/.

Завдання:

1. Виявлення нахилів і здібностей дітей;

2. Зміцнення їх здоров'я та гармонійне розвинення;

3. Різnobічна загальна фізична підготовка та первісне розвинення усіх фізичних якостей з використанням акробатики, стрибків на батуті, рухливих і спортивних ігор;

4. Формування слушної постави та гімнастичного стилю /"школи"/ виконання вправ, в тому числі з використанням елементів хореографії;

5. Початкова технічна підготовка на суші та на воді з використанням імітаційних вправ, підвідних вправ на батуті, "сухому" трампліні, з борту басейна та однометрового трампліна на засадах базових стрибків цього етапу /100 і 200 А/ та спадів;

6. Прищеплення стійкої зацікавленості та потреби у регулярних заняттях стрибками у воду, виховання дисциплінованості та рельності;

7. Участь у змаганнях з усіх розділів підготовки.

І етап - спеціалізованої підготовки. Має два періоди - початкової та поглибленої спеціалізації.

Завдання й основна сконцентрованість змісту початкової спеціалізації /3-10 років/:

- 1-2. Теж, що й на попередньому етапі;
 3. Розвинення спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей засобами допоміжних видів спорту;
 4. Засвоєння техніки вибраних підвільних акробатичних вправ, стрибків на батуті та "сухому" трампліні;
 5. Удосконалювання засад техніки стрибків у воду /зістрибування, спади/ та засвоєння базових стрибків лього етапу /півоберти I і II класів/ з трамплінів I і 3 м, з платформи 3 м;
 6. Опанування технікою обліку тренувальних навантажень і результатів змагань як елементів теоретичної підготовки;
 7. Виховання вольових якостей - сміливості та зважливості, здатності самостійно працювати й змагатися.
- Завдання та переважна спрямованість змісту поглибленої спеціалізації /10-12 років/:
1. На засадах удосконалення загальної фізичної підготовленості - опанування технікою основних акробатичних стрибків, стрибків на батуті та "сухому" трампліні, схожих за зовнішньою формою та характером рухів /ритмом і т. ін./ з початком півобертів і обертів I-ІІ класів, а також з найпростішими гвинтовими стрибками;
 2. Опанування технікою базових стрибків цього етапу /півоберти I-ІІІ класів/ з трамплінів I і 3 м, вишки 3-5 м, а також обертами в групуванні I-ІІІ класів з трампліна I м;
 3. Здобуття певного аналізу тренувальних навантажень і результатів змагань, обліку показників самоспостережень;
 4. Виховання вольових якостей /див. вище - п.7/;

5. Регулярна участь у дітячих змаганнях.

ІІ етап - спортивного вдосконалення /12-15 років/.

Завдання:

I. Зміцнення здоров'я та функціонального стану на засадах досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості, особливо швидкісно-силових якостей;

2. Вдосконалення раніш засвоєних стрибків у воду та опанування на високому технічному рівні стрибками з максимальним КЕТ з трампліна та вишки на засадах базових стрибків цього етапу - I,5 обертів I-ІІІ класів, 5I32, 5233 і 5333;

3. Придбання досвіду формування бойової готовності до змагань, самонастроювання, саморегуляції внутрішнього стану та зосередження на засадах ротельного планування змісту тренувань на передзмагальних етапах, моделювання умов і регламенту наступних змагань;

4. Поглиблена теоретична підготовка на засадах систематичного аналізу кінограм і матеріалів відеозйомок, аналізу динаміки тренувальних навантажень, результатів змагань та показників самоспостережень;

5. Виховання високих моральних і вольових якостей, в тому числі шляхом успішного поєднання павчання та тренувань, участі в показових виступах;

6. Активна змагальна практика.

ІІІ етап - досягнення вищої спортивної майстерності /15 років і старші/.

Завдання:

1. Збереження та зміцнення здоров'я;

2. Досягнення та утримання оптимального рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;

3. Вдосконалення базової технічної підготовленості на засадах періодичного чергування обов'язкових стрибків програми з по-

запрограммами з трампліна та вишкі, вдосконалення "згашеного" входу у воду на спадах з різних висот та різних вихідних положень.

4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня виконавчої майстерності /віртуозності/ - на засадах ретельно розроблених технічних карт індивідуальної програми стрибків.

5. Розширення психологічних знань і умінь, досягнення високого рівня психологічної готовності до тренувань та змагань.

6. Поглиблення теоретичних знань і умінь, їх використання у спортивному вдосконаленні.

7. Досягнення максимально можливих результатів з урахуванням закономірностей розвинення, зберігання та втрачання спортивної форми.

Таблиця 2

2.5. Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки

Вік, роки	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
I	2	3
6-7	Bік інтенсивного росту та розвинення всіх функцій та систем організму дітей. Бисока рухова активність і значна розвинення рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регуляторних занять спортом.	
I.	Xребетний стовп відрізняється Потрібно значну увагу приділяти значною гнучкістю та хисткістю ти формуванню правильної поставки	
2.	Суглобо-зв"язковий апарат ду- Допільно цілеспрямоване, але же еластичний і недостатньо трив-обережне розвинення гнучкості кін'ї	
3.	Інтенсивно розвивається м"яз. За умов переважання у заняттях зова система та центри регуляції великих, розгонистих рухів трерухів; великі м"язи розвиваються ба невеликими дозами давати швидче дрібні, тонус згиначів дрібні та точні рухи. Значну переважає тонус згиначів, ут- увагу приділяти м"язам-розгиначам і розвиненню координації рухів	
4.	Регуляторні механізми серцево-Навантаження мають бути невеличкою, дихальною, м"язовою та кими за обсягом, помірною інерцією систем недосконалі	тенсивності та носити роздрібний характер

Продовження табл. 2

I	2	3
---	---	---

5. Тривалість активної уваги, заняття мають бути емоційними, зосередженості та розумової пра-Багаторічною, кількість однієї здатності невелика - до 15 хв. нормованих вказівок обмежена

6. Особливо велика роль насліду-Основними методами мають бути вального та ігрового рефлексів наочний, з ідеальним показом, ігровий

7-II Розвинення у молодшому шкільному віці плине відносно рівномірно, поступово мають зростати тренувальні вимоги. Практично все вмінення за попередній вік має відношення й до цього віку, проте з певною своєрідністю.

I. Відбуваються істотні зміни Потрібно ефективно використовувати рухової функції. За багатьох під час цей період для навчання норматрів вона досягає дуже високих, в тому числі складних, рухового рівня, тому створюються хів, а також активізувати роботу найсприятливіші передумови для навчання та розвинення фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості

2. Значного розвинення досягає кора головного мозку. 2-а сігнальна система, слово набуває дедалі більшого значення

3. Силові та статичні вправи У тренуванні доцільно дотримуватися швидкістю стомлення; кратко-швидкісно- силового режиму, що сприяє короткочасні статичні навантаження давати в швидкісно- силові вправи обмеженому обсязі

II-15 З фізіологічної точки зору, підлітковий період, період статевого дозрівання, характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину /до 10 см на рік/, підвищеним обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично усіх органів і систем організму.

I. Спостерігається прискорене Аби уникнути надмірного підвищення зростання довжини та маси тіла, на зросту та маси тіла, потрібно відбувається формування статури неухильно, проте обережно підвищувати тренувальні навантаження

2. Здійснюється перебудова в ді-Проте можна й треба засвоювати яльністі опорно-рухового апарату й складні вправи та підвищту, тимчасово погіршується координати спеціальну фізичну підготовленість, можливе погіршення ін-ку, розвинуті активну гнучкість і швидкісно- силові якості

3. Нерівномірності у розвиненні Потрібно обережно та індивідуаль-серцево-судинної системи призвено-но дозувати навантаження, піклую-дати до підвищення кров'яного ватися про повноцінний відо-тику, порушення серцевого рит- нок і відновлення, регулярно про-му, швидкої стомленості водити лікарський контроль

4. У поведінці позначається пе- Одним з важливіших завдань вихо-реваження збудження над гальму- вання з "виховання гальмів", по-ваниям, реакції за силу та ха- трібна спокійна обстановка, доб-

Продовження табл. 2

I	:	2	:	3
I5-I8				

рактером часто неадекватні розичливість та порозуміння подразникам, що їх викликали

Юнацькому віку притаманний високий ступінь функціональної досягненісті, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна очікувати дуже високих спортивних результатів.

2.6. Загальна стратегія підготовки плигунів у воду щодо вікового та методичного аспектів

Ефективність роботи тренера багато у чому залежить від слухності вибору загальної стратегії підготовки плигунів у воду щодо вікового та методичного аспектів, а також від урахування інших чинників, що обумовлюють зростання спортивних досягнень.

Стратегія підготовки плигунів у воду щодо вікового аспекту визначається новим режимом роботи спортивних шкіл, що виходить з науково обґрунтованих термінів початку заняття цим видом спорту та обтимальних темпів зростання спортивних досягнень.

Аналіз досвіду підготовки висококваліфікованих спортсменів свідчить:

1. У стрибках у воду успіх у змаганнях залежить не од віку, а в першу чергу від рівня технічної майстерності, програми засвоєннях стрибків, тренованості й стану готовності на дні стартів.

2. Вік спортсменів, спроможних досягти високого рівня спортивної майстерності у стрибках у воду, успішно та стабільно виступати у змаганнях самого високого рангу, – 16-28 років. В окремих випадках можуть бути відхилення в той чи інший бік на 1-2 роки. Такий великий діапазон зумовлений рядом чинників: здібностями спортсмена та особливостями його розвинення, рівнем професійної майстерності тренера, умовами життя, тренувань тощо.

3. В стрибках у воду – технічно складному виді спорту – досягненню високого рівня майстерності та стабільноті результатів передує 2-3-річна початкова та 4-5-річна спеціалізована підготовка. Тому починати заняття у цьому виді спорту доцільно з 7-8 років, аби в 9-10 років закінчити початкову підготовку та перейти до спеціалізованої.

Досвід свідчить, що прогрес плигунів у воду /в тому числі тих, що виконали норматив майстра спорту/, підготовлених без урахування вікових і біологічних закономірностей розвинення, без проходження апробованих практикою методичних "ступенів" навчання та тренування, тобто шляхом фарсованої підготовки, швидко припиняється.

Щодо стратегії підготовки плигунів у воду у методичному аспекті, то для досконалого володіння трампліном /основного приладу, на якому відбувається становлення майстерності плигунів/ потрібний тривалий, кропоткий труд спортсмена і тренера. Новий режим роботи ДЮСШ і СДКШОР, вимоги до спортивної підготовленості по роках навчання дозволяє планомірно будувати навчально-тренувальний процес. На це ж спрямований і розподіл програмного матеріалу з стрибків у воду з трампліна та вишкі у різних групах підготовки.

Бузька спеціалізація не дозволяє повною мірою розкрити можливості спортсмена і зрештою стає гальмом на шляху досягнення ним високих і стабільних результатів. Спортсмени, що спеціалізуються на одному приладі, мають дуже обмежений арсенал використовуваних стрибків. Одноманітність і монотонність тренувань знижують зацікавленість до них, перетворюють тренування в обтяжливу працю.

У двоборців тренування на трампліні є не тільки валливим за собом підвищення спортивної майстерності у стрибках з вишкі, але до певної міри й засобом переключення від значно більш напружених фізично та психічно тренувань на воді. Крім того, більший арсенал засвоєних стрибків і висот /з яких вони виконуються/ виховує у

спортсменів тонкі часові, рухові та просторові диференціювання, що робить навичку більш гнучкою та стабільнішою. Ось чому основна стратегічна лінія в підготовці плигунів у воду високого класу має бути сконцентрована на виховання двоборця.

Це аж ніяк не виключає в окремих випадках /наприклад, через перенесену травму, надмірний жах/ спеціалізацію спортсмена тільки у стрибках з трампліна. Але й таким спортсменам для підвищення своєї майстерності на цьому приладі потрібно використовувати в окремих тренуваннях стриби з вишки 3-7 м, жах навіть не дуже складних.

Іншими чинниками, що зумовлюють зростання спортивних досягнень у стрибках у воду, є впершу чергу: ретельний відбір дітей, раціональне використання основних допоміжних засобів у тісному взаємозв'язку з стрибками у воду, наявність добре обладнаної бази, спроможності забезпечити методично вірне здійснення навчання та тренування, в тому числі з застосуванням усіх засобів допомоги та страхування.

2.6.1. Використання та взаємозв'язок основних і допоміжних засобів підготовки

Як вже відзначалось, практичні заняття проводяться з використанням апробованих у стрибках у воду засобів ЗМП, СМП і ТП.

Очевидно, що далеко не всі вправи з-поміж допоміжних видів спорту рівноцінні та конче потрібні плигунам у воду, тому заняття допоміжними видами спорту не мають становити самоціллю. Закрима, перед плигунами у воду не повинно ставитися завдання обов'язкового володіння класифікаційними та спортивними вимогами з спортивної гімнастики та акробатики.

Виходячи з цих міркувань і багаторічного досвіду роботи професійних вітчизняних та зарубіжних тренерів, програма пропонує використовувати вибрані вправи та зв'язки з спортивної гімнастики, акробатики та стрибків на батуті, а також комбінації класифікаційної

циної програми ІІ і ІІІ розрядів з батуту як мінімальних вимог, потрібних для виконання контрольних нормативів з загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки.

Особливу увагу має приділятися акробатичним вправам і стрибкам на батуті, які забезпечують прямий переніс навичок на техніку стрибків у воду. Це зовсім не виключає використання інших вправ, зв'язок і комбінацій /аж до програми майстрів спорту/ - за розсудом тренерів, виходячи з конкретних умов, індивідуальних завдань, рівня підготовленості та скільноти спортсменів.

Деякі тренери, бажаючи "зекономити час", обмежують коло використовуваних засобів підготовки. Закрима, вважають, що при наявності батута можна обійтися без "сухого" трампліна. Проте не можна протиставляти одні засоби підготовки іншим. Батут не може замінити "сухий" трамплін хоча б тому, що пружкі властивості підкідної сітки та металевого трампліна надто різняться. Крім того, неабияке значення мають ідентичність форми, технічних характеристик та умов експлуатації трамплінів, які уstanовлюються на суші й на воді. Очевидно, що доцільно максимально використовувати можливості батута і "сухого" трампліна шляхом раціонального чергування та сполучення занять на цих і других приладах. "Сухий" трамплін є важливим проміжним приладом між батутом і трампліном, що уstanовлюється на воді. Тільки після слушного та міцного засвоєння того чи іншого стрибка на батуті можна переносити його виконання на "сухий" трамплін. В свою чергу, слушне та міцне засвоєння стрибка на "сухому" трампліні дозволяє витрачати менш зусиль і часу на його засвоєння на воді.

Після спорудження при багатьох басейнах ям з поролоновою стружкою "сухий" трамплін, як правило, став використовуватися односторонньо - тільки з стрибками у поролонову яму. Проте кожне

з напрямків його використання має свої, до того ж досить суттєві, переваги. Так, "сухий" трамплін з стрибками на мати якнайдоцільніше використовувати з метою засвоєння та вдосконалення окремих деталей і в цілому техніки розбігу-наскоку-пощтовху, фази відштовхування з задньої стійки, засвоєння підвідних вправ для півобертів I-IV класів С і В. Можливість регулювати височину покладених один на одного матів дозволяє виборчо та найбільш слушно /з високим і точним наскоком, сильним пощтовхом і високим вилітом/ засвоювати та вдосконалювати техніку початку всіх довільних стрибків /"вхід у сальто", "укручування"/, не маючи гадки про розкриття, не піклуючися за якість приземлення – приземляючися на високу гірку матів без розкриття, в положеннях С і В. На "сухому" трампліні з матами є можливість надати допомогу та страховку безпосередньо руками чи ручним паском, що особливо полегшує засвоєння стрибків з гвинтами.

"Сухий" трамплін з поролоновою ямою доцільно використовувати для засвоєння та вдосконалення переважно темпів довільних стрибків. Цей пристрій дозволяє якнайповніше, без допомоги та страховки тренера засвоювати слушну структуру та ритм рухів, а також специфіку орієнтування в наступному стрибку у воду. Наявність поролонової ями дуже полегшує та прискорює самостійне засвоєння різних стрибків з гвинтами та з задньою стійкою.

Таким чином, дуже важливо доцільно використовувати два "сухих" трампліна: один – для стрибків на мати, другий – для стрибків у поролонову яму. Інакше кажучи, в стрибках у воду питання має стояти не про скорочення використовуваних засобів підготовки чи витиснення одного іншими, а про раціональне використання, слушне їх сполучення під час вивчення та вдосконалення стрибків у воду залежно від періодів і етапів тренування, рівня фізичної та технічної підготовленості спортсмена тощо.

3. ПЛАНУВАННЯ ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНАУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

Таблиця 3

3.І. Приближний навчальний план, год.

Розділ підготовки	Групи												
	Початково-тренувальна				Спортивного				Вищої				
	підготовка				вдосконалення				спортивного				
Рік навчання													
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Загальна фізична підготовка	80	88	80	70	70	70	70	70	60	60	54		
Спеціально-фізична підготовка:													
гімнастика	20	30	20	20	30	30	40	40	50	50	50		
батут	20	50	70	70	85	100	110	110	150	160	160		
"сухий" трамплін	24	40	50	80	80	70	130	130	150	160	160		
хореографія	-	10	20	20	30	30	30	30	34	30	30		
Технічна підготовка:													
імітація техніки	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
навчальні стрибки	70	70	120	120	140	140	160	160	140	140	140		
спортивні стрибки	18	30	135	208	321	394	454	542	570	744	750		
Психологічна підготовка	-	-	4	6	8	9	24	30	30	30	30		
Теоретична підготовка	10	18	25	26	28	30	30	30	30	30	30		
Складання контрольних нормативів	10	10	20	28	30	30	30	30	30	30	30		
Участь у змаганнях							Згідно календарного плану						
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	6	7	10	10	12	20	20		
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	20	30	40	50	60	70	70		
Медичне обстеження					Поза сіткою годин								
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1664		

Навчально-тренувальний процес триває цілорічно і проводиться згідно з установленим режимом /див. табл. I/, річним навчальним планом школи /табл. 3/ і цією програмою.

Навчальний план передбачає 46 тижнів занять безпосередньо в умовах спортивної школи і 6 тижнів – для тренувань у спортивно-оздоровчому таборі та за індивідуальними планами учнів на період IX активного відпочинку /канікул/.

План-схеми річних циклів підготовки по групах і роках навчання наведені в додатах I-5.

Для учнів загальноосвітніх шкіл тижневе навантаження у навчальний період може бути декілька скорочене відносно до наведеного у табл. I. Водночас у період канікул і перебування на навчально-таборних зборах чи в спортивно-оздоровчому таборі навчальне навантаження збільшується з такого розрахунку, аби загальний обсяг річного навчального плану кожної групи був виконаний повністю. У згаданий період часу режим навчально-тренувальної роботи устанавлюється:

для груп початкової підготовки – за режимом молодших навчально-тренувальних груп, тобто до 14 годин на тиждень;

для навчально-тренувальних груп – за режимом груп спортивного вдосконалення, тобто до 28 годин на тиждень;

для груп спортивного вдосконалення – за режимом груп вищої спортивної майстерності, тобто до 32 годин на тиждень.

3.2. Планування та зміст занять у групах

початкової підготовки

3.2.1. Планування занять у групах початкової підготовки І-го року навчання

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу носить умовний характер, він планується як суцільний підготов-

чий період. Накреслені контрольні змагання проводяться за поточним матеріалом заняття, без цілеспрямованої підготовки до них. Проте, враховуючи наявність цих змагань /а також основних, які проводяться напередодні літніх шкільних канікул/, план-схема підготовки плигунів у воду груп початкової підготовки передбачає таку структуру річного циклу: підготовчий період – вересень-вересень /7 міс./, змагальний – кінець березня-травень /2 міс./ і переходний – червень-серпень /3 міс./.

Одне з головних завдань початкової підготовки плигунів у воду – різnobічна рухова підготовка – здійснюється шляхом використання переважно таких допоміжних засобів: стройових, загальнорозвивальних, прикладних і акробатичних вправ, стрибків на батуті та "сухому" трампліні, рухливих ігор, розваг і естафет на суші та на воді, народних стрибків у воду.

Завдання навчання засадам техніки стрибків у воду вирішується як на суші /імітаційні вправи, стрибки з "сухого" трампліна, деякі акробатичні вправи та стрибки на батуті, схожі за структурою з цільовими стрибками у воду/, так і безпосередньо на воді.

Основною формою організації заняття з юніми плигунами у воду є урок з чітко вираженими частинами; основним методом навчання має бути груповий, а основним методом проведення – ігровий.

Побудова тижневого циклу підготовки та приближеного модельного заняття

Через те, що основною метою початкової підготовки є нестільки оволодіння технікою стрибків у воду, скільки різnobічна рухова підготовка дітей, тому обсяг роботи з ними на суші має бути трохи більше за обсяг роботи на воді /особливо на першому році навчання/. Структура уроку буде залежити від його основного завдання. Так, основним завданням уроку може бути виключно загальна під-

готовка. У таких випадках заняття може бути цілком легкоатлетичним чи з лиж, плавання тощо. Подібні заняття плануються, як правило, у підготовчому та перехідному періодах.

Проте найчастіше паралельно вирішуються завдання з ЗФП і СМП чи ОФП і ТП. У цих випадках структура заняття буде комплексною; заняття проводяться чи тільки у спортивному залі /ЗФП і СМП/, чи у залі і на воді /СМП і ТП/.

Вже з самого переліку завдань і допоміжних засобів підготовки починаючих плигунів у воду випливає особливість грамотного проведення з ними загальної та підготовчої частин заняття. Адже саме тут у першу чергу виховується дисципліна та організованість, слухна постава, зміцнюється здоров'я, прищеплюються навички краси та виразності рухів, розвиваються фізичні якості тощо.

Підсумки роботи за рік підбиваються у квітні-травні. Протягом цих термінів, як видно з плану-схеми, проводяться контрольні /4/ і основні /2/ змагання з контрольних нормативів з СМП і ТП /див. додат. I/.

За підсумками педагогічних спостережень і усіх іспитів наприкінці навчального року можна об'єктивно уточнити першій діагноз про придатність дітей до заняття з стрибків у воду, в певній мірі оцінити їх обдарованість і перспективність. На цьому ґрунті потрібно зробити висновок про доцільність подальших заняттів стрибками у воду в умовах ДЮСШ чи СДЮШОР або порадити батькам перевести дитину на інший вид спорту.

Нижче наводиться приближний варіант побудови тижневого циклу заняття для груп початкової підготовки І-го року навчання /табл. 4/. Приблизна модель окремого заняття та зміст програмного матеріалу по всіх розділах підготовки.

Особливості ігрового методу проведення заняттів показані на

прикладі реального уроку для групи початкової підготовки 2-го року навчання.

Таблиця 4

Приближний варіант побудови занятт у тижневому циклі підготовчого періоду на етапі базової підготовки плигунів у воду груп початкової підготовки І-го року навчання /тривалість І заняття - 2 акад.год./

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв.
Понеділок	Підготовча частина: 1. Вправи на увагу. 2. Стройові та порядкові вправи Основна частина: 1. Акробатика: перекиди вперед і назад, через набивний М"яч; виконання перекиду вперед на оцінку; стійки на лопатках; перевороти боком вправо та вліво. 2. Батут: підскоки на місці з опущеними донизу руками та руками на поясі, з махом руками, з приняттям положення С; стрибки з приземленням на сітку на коліна та в сід; сполучення цих стрибків Заключна частина: 1. Гра "Мисливці та качки". 2. Бензіда. 3. Підведення підсумків заняття та завдання додому	15 30 15
Середа	Підготовча частина: 1. Шикування та стройові вправи на місці, перешкіування у дві шеренги на місці. 2. Загальнорозвиваючі вправи. 3. Імітація зіскоків донизу ногами з гімнастичної лави кроком вперед і поштовхом двома ногами без маху та з махом рук; імітація спаду - вперед стоячи на підлозі, руки зведені над головою Основна частина /у басейні/: 1. Трамплін І м. Навчання зіскоків донизу ногами кроком вперед і поштовхом двома ногами з місця - без маху та з махом рук; Навчання спаду вперед стоячи у положенні В - руки зведені над головою Заключна частина: 1. Купання. 2. Шикування, підбиття підсумків і завдання додому	40 40 10
П'ятниця	Підготовча частина: 1. Шикування на повітрі, біг 300 м Основна частина /у залі/: 1. Стрибки на гірку майданів /120 см/ і зіскок /у відскок/. 2. Батут: підскоки з махом руками з приняттям положень С і В, з поворотом наліво кругом і направо кругом, з приземленням на сітку в сід; сполучення цих стрибків. 3. "Суний" трамплін: темпові підскоки на кінці трампліна у	10 30

Продовження табл. 4

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв.
П"ятирік	зіскок на гірку матів; зіскоки донизу ногами у положення А і С з махом руками - з місця із передньої та задньої стійок Заключна частина: I. Купання. 2. Шикування. 3. Підбиття підсумків заняття та завдання додому	20

Умовні позначення: А - положення тіла прогнувшись;
Б - сігнувшись;
С - у групуванні

Приблизна модель уроку з юними плигунами у воду
I-го року навчання на етапі базової підготовки
підготовчого періоду

Підготовча частина /15 хв./:

I. Шикування. Повідомлення завдань уроku.

2. Вправи на увагу /І-2/ або команідна гра у двох шеренгах або колонах. Наприклад, чия команда швидше передасть палку, медичин- бол тощо через голову, під ногами чи збоку.

3. Виконання стройових команд на місці.

4. Ходьба в колоні по одному: стройовим кроком, на носках, на п"ятах, в напівприсіді.

5. Біг "эмійкою", за сигналом - поворот кругом, переход на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

Основна частина /65 хв./:

I. Акробатика /20 хв./: а/. Вдосконалення перекіду вперед і назад. Виконання їх на гірку та з гірки матів. Виконання перекіду вперед через перешкоду. б/. Навчання стійці на лопатках.

2. Батут /20 хв.; по 2 чол. одночас/: а/. Підскоки на місці,

руки на пояс. б/. Підскоки на місці з махом руками. в/. Підскоки з прийняттям положення групування. г/. Стрибики з приземленням на сітку на коліна. д/. Теж - у сід. е/. Стрибики з приземленням на сітку в сід і з поворотом на 180° на ноги.

3. Борт басейну /20 хв./: а/. Шикування у дві шеренги /групи/ уздовж борту. б/. З передньої стійки зіскок донизу ногами в положенні А /по 5-6 зіскоків кожною групою/. в/. Теж - з задньої стійки. Плигуни одної шеренги допомагають вийти з води плигунам другої шеренги.

Заключна частина /10 хв./:

I. Купання.

2. Шикування.

3. Підбиття підсумків заняття.

4. Завдання додому з виконання спеціальних вправ для підвищення рухливості гомілковостонних суглобів при їх підошовному згинанні.

3.2.2. Планування занять у групах початкової підготовки
2-го року навчання

Для юних плигунів у воду 2-го року навчання структура річного циклу підготовки /див. додат. 2/ не змінюється, хоча загальний обсяг тренувального навантаження у годинах значно зростає. Водночас змінюються співвідношення та скерованість окремих обсягів навантаження у бік підвищення спеціалізованості використовуваних основних допоміжних засобів підготовки /акробатика, батут і "сухий" трамплін/, включення занять з хореографії та збільшення кількості виконуваних стрибків у воду.

У табл. 5 наводяться варіант побудови занять у тижневому навчально-тренувальному циклі на етапі спеціальної підготовки плигунів у воду 2-го року навчання та зміст основної частини уроку / побудова підготовчої та заключної частин уроку не відрізняється від наведених для груп I-го року навчання/. З цього прикладу видно, що поставлені

завдання з засвоєння техніки навчальних і спортивних стрибків, розвинення фізичних якостей вирішуються з врахуванням основних педагогічних принципів та з використанням цілого ряду підвідних вправ і методичних заходів. № "сухому" трампліні, де заняття проводяться за індивідуальним методом, з багаторазовим повторенням вправ, щільність уроку значно підвищується шляхом самостійного виконання корисних і цікавих допоміжних вправ-завдань, спрямованих /у цьому випадку/ на розвинення сили, спритності, гнучкості та рухливості суглобів.

Рациональна послідовність виконання нескладних за координацією підвідних вправ і способів страховки, які не потребують безпосередньої допомоги тренера /zmінення висоти складання матів/, дозволяє легко усунути неточності рухів, не дає змоги з"явитися почуттю жаху, привчає до самостійності.

Приблизна модель уроку /основна частина – на суші/ для груп початкової підготовки 2-го року

навчання

Завдання:

1. Засвоєння узгодження рухів під час поштовху та виліту на батуті й "сухому" трампліні.
2. Засвоєння "тэмпов" півобертів у групуванні та зігнувшись I-II класів.
3. Розвинення сили та спритності.

Після проведення підготовчої частини уроку /загальнорозвиваючі та імітаційні вправи, відповідні до основних, намічених на цей урок/ група прямує до батута.

I-е завдання /виконується парами, стоячи на сітці батута один проти другого/.

Тренер: "Ви усі – машиністи, стоїте на станції та готовтесь іхати /імітується стрибок/. Поїхали !". Виконуються тэмпові стрибки без рухів руками /руки попущені донизу/. Тренер /у ході стрибків/:

Таблиця 5

Приблизний варіант побудови занять у тижневому циклі підготовчого періоду на етапі спеціальної підготовки плигинів у воду для груп початкової підготовки 2-го року навчання /тривалість одного заняття 2 академ. год./

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв.
Вівторок	Підготовча частина: 1. Шикування, стройові вправи. 2. Загальнорозвиваючі вправи Основна частина /у залі/: 1. Акробатика; перевороти бо- ком вліво та вправо, переворот уперед з поворотом. Імі- тація техніки наступних стрибків у воду Основна частина /у басейні/: 1. Трамплін I м: темпові підскоки з зіскоком А, зіскок А з задньої стійки, пів- оберти I-II класів С. 2. Вишка 5 м: спад уперед сидя- чи С Заключча частина: 1. Купання. 2. Шикування, підбиття підсумків і завдання додому	20
Четвер	Підготовча частина: 1. Шикування. 2. Загальнорозвиваю- чі вправи з елементами акробатики Основна частина /у залі/: 1. Батут: темпові підскоки, стрибки у сід, у сід з поворотом 180°, темпи півобертів I-II класів В. 2. "Сухий" трамплін: темпові підскоки, зіскоки 100 з розбігу та 200 А, півоберти I і II класів С. Основна частина /у басейні/: 1. Вишка 5 м: зіскоки, спа- ди. 2. Трамплін 3 м: 100 з розбігу та 200 А, 100 з міс- ця С Заключча частина: 1. Пропливання на швидкість поперек басейну. 2. Шикування, підбиття підсумків і завдання додому	40
Субота	Підготовча частина: 1. Шикування, стройові вправи. 2. Загальнорозвиваючі вправи Основна частина /у залі/: 1. Акробатика; перекиди впе- ред і назад, перевороти боком і вперед, стійка на голо- ві силово С. 2. Батут: навчальні стрибки, темпи півобер- тів I-II класів. 3. Естафета Основна частина /у басейні/: 1. Трамплін I м: темпові підскоки, зіскоки 100 з розбігу та 200 А, півоберти I-II класів С. 52II А. 2. Трамплін 3 м: спади вперед стоячи А і В, спад назад сидячи С	60

Продовження табл. 5

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв.
---------------	---------------------------------------	-------------

Субота Заключна частина: 1. Купання. 2. Шикування, підбит- 15
тя підсумків роботи за тиждень, завдання додому

"Машиніст дивиться тільки вперед! Хто втрачає рівновагу, той сходить з рейок, спричиняє до аварії поїзда". Вправи виконуються по два рази /заходи на батут/.

2-е завдання /індивідуальне/.

Тренер: "Поїзд іде до станції "Вуха" /показує маховий рух руками/. Виконуються темпові стрибки з махом руками угору. Тренер дає додаткове пояснення: "Треба доїхати до станції "Вуха", зсадити пасажирів і посадити інших. А щоб ці та інші встигли, потрібен час. Тому, виплигуючи, затримуйте руки вгорі, притискайте їх до вухів" /показує/.

Тренер /даючи оцінку/: "Машиніст Саша забезпечив безпечний вихід і пасажирам. Молодець!".

3-е завдання /для засвоєння рухів руками по широкій амплітуді/.

Тренер: "Поїзд проходить станцію "Ноги". Виконуються темпові стрибки з коловими рухами руками.

4-е завдання.

Тренер: "А зараз ви - вершники. Поскакали!". Виконуються темпові стрибки у групуванні.

Тренер /по ходу/: "Хто погано скоче, втрачає рівновагу, і його кінь скидає. Якщо не щільне групування, треба колінками наздогнати животик".

5-е завдання.

Тренер: "А зараз будьмо грести на човні. На старт! Ма-а-рш!". Виконуються темпові стрибки зігнувшись.

Тренер /по ходу/: "У кого колінки згинуться і ноги не разом,

виходить, човен дірявий і він тоє".

6-е завдання.

Тренер: "Робимо рогатого цала!". Виконується 1/4 оберту вперед з приземленням на живіт. Розтуляючись, діти "роблять роги" - виставляють руки вперед.

7-е завдання.

Тренер: "Робимо Бабу Ягу!". З невисоких темпових підскоків на напівзігнутих ногах, з зсутиленою спиною та попушеними руками виконується 1/4 оберту вперед на живіт.

Тренер /домагаючись виходу вгору округленою спиною: "Баба Яга ж бо горбата!".

8-е завдання.

Тренер: "Робимо шуку". З двох-трьох темпових стрибків виконується 1/4 оберту вперед зігнувшись.

Група переходить до "сухого" трампліна, складає один на одного поролонові мати на рівень трампліна. Поряд - висока поперечка та гімнастична стінка. Мати кладуться і під ніх.

Тренер: "Будемо робити зіскоки з передньої та задньої стійок до станції "Вуха". Після зіскоку, поки дійде ваша черга, робить "мавпу" на поперечці, а на стінці - підняття ніг. Хто втомиться, робить "місток".

Відразу ж після виконання завдання на "сухому" трампліні кожний з учнів самостійно робить "мавпу": за допомогою рук і ніг вибирається на поперечку, переміщується у висі на 1/1 середину, піднімаючи ноги і тає, переходить у висі ззаду, повертається у висі і зіскакує на мати. Потім заходить на гімнастичну стінку й у висі піднімає зігнуті чи прямі ноги - скільки спроможний. Між останніми завданнями на трампліні виконуються опускання в "місток" і піднімання з "містка" /на матах/.

Зміст заняття на "сухому" трампліні /всі стрибки – з місця, по 4-5 спроб у одному заході/:

I клас. Тренер: "Робимо солдатика". Гірка поролонових матів до рівня трампліна.

II клас. Тренер: "Робимо солдатика з задньої стійки".

ІІУ клас. Тренер: "Робимо ящірку". Виконується I/4 оберту вперед з приземлянням рачки.

ІІУ клас. Тренер: "Робимо цапка вперед". Виконується I/4 оберту у групуванні /розкритті та приземляння – на живіт/.

ІІІ клас /мати підняті до рівня колін, потім – до рівня тазу/. Тренер: "Робимо ящірку на спинку". Виконується I/4 оберту назад з приземлянням на спину.

ІІІ клас. Тренер: "Робимо цапка назад". Виконується I/4 оберту назад у групуванні; розкриваючись – приземляння на спину.

ІІІ клас /рівень матів – трохи вище трампліна, оби не зачиплятися за їх під час винесення ніг вперед/. Тренер: "Будемо робити Бабу Ягу на троні". Виконується I/4 оберту назад у сід.

ІІІ клас. Тренер: "Бабу Ягу геть з трону!". Виконується той самий стрибок в положення лежачи на спині.

ІІІ клас. Тренер: "А зараз робимо цапка назад". Виконується I/4 оберту назад у групуванні; розкриття ніг вперед-догори з приземлянням на округлену спину, руки в боки поперед себе. Одне з зауважень щодо техніки рухів рук: "Робить роги, як у гірського цапа!".

I клас /мати на рівні колін/. Тренер: "Робимо цапка наперед". Виконується I/4 оберту вперед у групуванні з приземлянням на живіт.

I клас. Тренер: "Робимо щучку наперед". Виконується I/4 оберту вперед зігнувшись на живіт.

I клас. Тренер: "Робимо ластівку". Виконується I/4 оберту вперед прогинаючись на живіт.

3.2.3. Загальна фізична підготовка

Основними засобами загальної фізичної підготовки юних плигинів у воду груп початкової підготовки є: стройові та порядкові вправи, загальнорозвиваючі та прикладні вправи, рухливі й найпростіші спортивні ігри, естафети та виbrane вправи з інших видів спорту.

Стройові та порядкові вправи

Стійки смирно та вільно; повороти – вліво, вправо, кругом. Шикування в шеренгу та колону. Розрахунки: за порядком номерів, на I-2-й, 3-4-й. Перешикування. Розмикання та змикання. Ходьба в строю. Фігуруне маршрутування: в обхід, протиході, протиході з дробленням, "змійка", "спіраль", по діагоналі, злиття, розведення, зведення.

Гімнастичний крок: на носках, п'ятах, зовнішніх боках ступні, перекатом з п'яtkи на носок і з носка на всю ступню; приставний крок уперед, назад, в бік, скрещений крок, в бік, уперед, назад; з високим підніманням коліна зігнутого ноги; крок махом прямої ноги вперед чи назад; крок у напівприяді або в присяді; крок випадом; танцюальні кроки.

Ходьба з метою розвинення орієнтування у просторі та за часом: з заплющеними очима, з акцентом на заданий рахунок, у різному темпі. Ходьба з метою розвинення узгодження рухів: з різними положеннями рук, з оплесками /перед тілом, за тілом, над головою тощо/, з рухами рук /однією, двома, по черзі/, з чергуванням різних рухів. Ходьба з метою оволодіння навичками організованого колективного пересування: ходьба у колоні з різними зчепленнями /руки на плечі або на пояс то-му, хто стоїть попереду/; ходьба в шерензі вперед і назад при зчепленні рук /на плечі чи пояс сусідів/; ходьба в шерензі в боки скрещним кроком /руки на плечі чи пояс сусідів/, повороти ходячи при зчепленні; ходьба в колоні торкаючися грудьми того, хто йде попереду.

Загальнорозвиваючі вправи

Біг: звичайний, на носках з високим підніманням колін, на прямих ногах, з відведенням прямих ніг назад, схрещим кроком, сгибаючи ноги назад, спину вперед, біг на місці, з прискореннями.

Стрибки: ноги разом, ноги нарізно, стрибки по черзі на одній та другій нозі; у напівприсяді; на одній нозі, згинаючи другу вперед; стрибки на обох ногах спину вперед, в бік, з поворотом на 180° ; стрибки зі скакалкою.

Вправи для рук і плечового поясу: руки в боки, вгору, вперед, вперед-назовні та вгору-назовні, перед грудьми, до плечей, за голову, за спину. Піднімання набивних м"ячів різної ваги; згинання та розгинання рук у висі лежачи, у висі, в упорі лежачи.

Вправи для тулуза: нахили тулуза вперед з прямою спиною, з максимальним згинанням тіла /до торкання долонями підлогою та грудьми ніг/ - сидячи та лежачи; нахили тулуза в боки, в стійці ноги нарізно, з підніманням рук вгору. Повороти тулуза в стійці ноги нарізно з в.п. руки на пояс, до плечей, за головою, перед грудьми, в боки.

Згинання та випростовування тіла, сидячи на гімнастичній лаві з зачіпленими ногами; тє ж - лежачи стегнами на лаві. Піднімання та рухи ніг, сидячи на підлозі, лаві, лежачи на спині, у висі на гімнастичній стінці. Повороти тулуза та голови у нахилі вперед, стоячи ноги нарізно, руки в боки.

Вправи для ніг: піднімання на носки, напівприсідання та присідання /повільно та швидко/, піднімання та змахи ногами вперед, в боки, назад. Різні стрибки.

Прикладні вправи

Вправи у лазінні по похило поставлених лавах, сходах, гімнастичній стінці, по прямовисній линві або жердині за допомогою рук і ніг. Вилізання на поперечку з одного боку і злізання з другого.

Вправи у рівновазі на рейці перекинутої лави, колоді.

Подолання перешкод - перелазання через "сухий" трамплін, батут, коня тощо.

Легка атлетика. Ходьба зі зміненням темпу. Ходьба у чергуванні з бігом, стрибками /кроком/ і подоланням перешкод. Біг зі зміненням темпу та з прискоренням /до 60 м/. Біг на швидкість 20-30 м з високого старту. Біг на 200-300 м. Кросовий біг у чергуванні з ходьбою /1-2 км/. Стрибки у довжину з місця та з розбегу. Стрибки у висоту з місця та з розбегу.

Плавання на дистанції 25 і 50 м без врахування часу та на час.

Лижі. Пересування дво-, однокроковим і навперемінним ходами.

Катання з гір. Ходьба на ліжах 2 км /без врахування часу/.

Рухливі ігри: "Колесо", "Мисливці та качки", "Музичний квач", "Перестрілка", "Зайці", "Хитромудрий той, що водить", "Не поспішай-те", "Жива ціль", "Лови останнього", "Боротьба за м"яч", "Квач" тощо.

Естафети: зустрічна, з передаванням якоєсь речі, з подоланням перешкод, з подлізанням під прилади - бігом, стрибками на одній чи двох ногах тощо.

3.2.4. Спеціальна фізична підготовка

Основні засоби спеціальної фізичної підготовки для груп початкової підготовки: гімнастика, акробатика, батут, хореографія /для груп 2-го року навчання/, вправи на обертовому кріслі, вправи для спрямованого розвинення фізичних якостей.

Гімнастика

Вправи на кільцях: виси присівши та лежачи; обертання тіла у висі лежачи /ноги в упорі на підлозі утримуються на одному місці/; поштовхом однією та махом другою вис зігнувшись, вис прогнувшись, вис на зігнутих руках, вис завісом у кільце; розмахування у висі та переход у вис зігнувшись.

Стрибки через козла чи коня у широчині: ускок в упор стоячи на колінах і зі скок уперед, ускок в упор присіши та зі скок уперед; те ж - ноги нарізно; стрибки через козла /коня/, зігнувши ноги.

Акробатика

Засвоєння положення групування: з положення лежачи на спині, руки угору, з поворотом вліво, з поворотом вправо. Перекоти у групуванні та зігнувшись вліво й вправо.

Перекиди вперед і назад. Сполучення перекидів уперед і назад. Перекиди удвох.

Напівшагати та шагати з опертам на руки. "Містки" з положення лежачи на спині та з схиленням назад.

Стійки на лопатках. Стійки на голові з упору на колінах, з упору присівши поштовхом однією та двома ногами, хідом силово.

Перевороти боком вліво та вправо, переворот уперед прогнувшись з опертам руками та головою, переворот уперед через "місток" на одну та обидві ноги, переворот уперед з розбігу на одну та обидві ноги.

Батут

Ходьба по батуту кроком, стрибком з ноги на ногу. Стрибки: підскоки на місці та з довільним переміщенням по сітці з попущеними донизу руками та на пояс, з махом руками, з обертанням навколо по-здовжньої осі тіла вліво та вправо, з прийняттям положень групування та зігнувшись.

Перекиди вперед і назад. Стрибки з приземлянням на сітку: на коліна, в сід, раки, на живіт, спину. Сполучення цих стрибків.

Стрибки з півгвинтом і гвинтом /з ніг, колін і з сіда/.

Стрибки з поворотом на 180 і 360° з живота.

Оберти вперед і назад у групуванні зігнувшись.

Хореографія

Засвоєння слухних положень тулуба та позицій рук. Засвоєння позицій ніг біля опори. Засвоєння прийняття вихідних положень біля

опори та без неї.

Присідання та напівприсідання. Відведення ноги на носок з I-ї позиції у всіх напрямках; те ж - з напівприсіданням. Батман кілковий. Коло ногом по підлозі витягнутим носком. Плавкий батман. Стрибки-підскоки з I, 2 і 6-ї позиції ніг.

Вправи для скерованого розвинення фізичних якостей

Змістом цього розділу є вправи, безпосередньо скеровані на розвинення сили, гнучкості, швидкості та спрятності.

Вправи на силу та швидкість

Піднімання, опускання рук в боки, уперед, догори /повільно та швидко/; те ж - з гімнастичною палицею, набивним м'ячем, гантелями /вага до 1 кг/.

Нахили та повороти тулуба в різних напрямках з різних вихідних положень /руки до плечей, на пояс, вгору, в боки/; те ж - з гімнастичною палицею, набивним м'ячем, гантелями. Колові рухи тулубом.

Згинання та випрямлення рук у висі: у висі лежачи /на лінві, брусах різної височини/ згинання та випрямлення рук 6-8 разів у швидкому темпі; з вису стоячи стрибком вис зігнувши руки та повільне випрямлення рук /6-8 разів поспіль/. Повторення 3 рази після кожних 30 с відпочинку; підтягування у висі - 3-4 рази /повільно, з зупинками по 5-6 с/.

Сгинання та випрямлення рук у упорі: в упорі лежачи, руки на гімнастичній лаві, на гірці матів, на "сухому" трампліні - згинання та випрямлення рук /швидко та повільно/ по 5 разів /повторити 3-4 рази після кожних 30-40 с відпочинку/; те ж, але в упорі лежачи на підлозі; згинання та випрямлення рук стоячи з набивним м'ячем; те ж з підкиданням і ловленням м'яча; в упорі лежачи ззаду /руки на гімнастичній лаві/ згинання та випрямлення рук; в упорі згинання та випрямлення рук.

Піднімання прямих ніг уперед у висі на гімнастичній стінці до 90° і вище. Підготовчі вправи: лежачи на спині піднімання прямих ніг з утриманням стопами набивного м"яча /швидко та повільно/; те ж - сидячи; сидячи на гімнастичній лаві /ноги закріплені, руки за головою/, згинання та випрямлення тіла /виконувати швидко та повільно серіями - 3-4 рази по 6-8 повторень у кожній серії/; у висі швидке піднімання ніг "до відмоби"; у висі піднімати ноги та утримувати 3-4 с /повторити 2-3 рази/.

Вправи для розвинення гнучкості

Нахили вперед з сіду ноги нарізно /торкнутися грудьми підлоги з утриманням пози 2-3 с/.

Підготовчі вправи: сидячи на підлозі, ноги разом, нахил уперед за допомогою; нахил уперед /намагатися торкнутися долонями підлоги, потім - лобом і грудьми ніг/; стати спиною до гімнастичної стінки, нахилитися вперед, взятися руками за другу рейку від підлоги та притягувати себе, нахиляючись усе нижче та нижче /ноги не згинати/; стоячи обличчям до гімнастичної стінки, поставити праву ногу на рейку на висоті поясу /або грудей/ і нахиляючись уперед, намагатися грудьми торкнутися ноги; сидячи, ноги нарізно, нахил уперед за допомогою.

"Місток" з положення лежачи. Підготовчі вправи: нехили назад стоячи спиною до стінки до торкання руками; стоячи на колінах руки вгору, нахил назад, намагатися дістати руками підлогу; сидячи спиною до гімнастичної стінки, взятися руками за рейку на висоті голови, ноги зігнути і поставити на широчінь плечей; пригинаючись, підвистися; стоячи спиною до стінки, нахилитися назад і, спираючись руками на стінку, виконати "мостик"; лежачи на спині, зігнути ноги і обіпертися руками за головою - прогинаючись, встали; з основної стійки нахили назад - "мостик" за допомогою.

Піднімання прямої ноги /стоячи біля гімнастичної стінки та спираючись на неї рукою, вільна рука на поясі/ вперед, в бік /до висоти поясу та грудей/, назад /вище коліна/. Підготовчі вправи: махи ногою вперед, назад, в бік, стоячи біля гімнастичної стінки та спираючись на неї рукою /при махі ногою тіло та голову тримати прямо/; стати обличчям /боком/ до стінки, поставити пряму ногу на рейку на висоті поясу та присідати на опорний нозі, утримуя пряму ногу на рейці стінки; стоячи біля стінки, піднімати пряму ногу вперед, в бік і назад за допомогою /не допускати відчуття болю/.

Вправи для розвинення швидкості та спритності

Стрибок у довжину з місця. Підготовчі вправи: стриби зі скакалкою; спираючись на стінку руками, 3-4 маленьких стрибка та один високий /6-8 повторень поспіль/; стриби з місця вгору через мотузку чи на гірку матів; стриби через набивні м"ячі, покладені на відстані 40-50 см один від одного /через 3-4-8 м"ячів/ без зупинки поміж стрибками; стриби вдовжину з місця та на задану довжину по орієнтирах /орієнтир - рейка в прямовісному або горизонтальному положенні/.

Біг 20 м з високого старту. Підготовчі вправи: біг на місці, спираючись руками на стінку; біг з прискореннями на 10-20 м /за сигналом/; біг на 20-30 м /по розмітках/, зберігаючи задану довжину кроку; те ж - з заданою частотою кроків протягом 10-15 с; біг на 20-30 м на час; ігри з бігом типу естафет.

3.2.5. Технічна підготовка

Технічна підготовка плигинів у воду здійснюється як на суші, так і на воді.

Засоби технічної підготовки, що проводиться на суші: імітаційні вправи, вибрані акробатичні вправи та стриби на батуті, скокі за структурою з вивченими стрибками у воду, стриби з "сухого" трампліна та переносної вишки-тумби /висота 0,5-2 м/ у яму з поролоном.

Імітаційні вправи

Імітація входу у воду ногами – стоячи на підлозі, зіскоками А, В, С з гімнастичних приладів. Імітація входу у воду головою – стоячи, сидячи та лежачи на підлозі; те ж – перед дзеркалом.

Імітація основних положень тіла у польоті: А – лежачи на животі, стоячи на одній нозі, без рухів та з рухами рук; С – сидячи, лежачи на спині, стоячи на одній нозі.

Імітація основних положень /передня стійка, задня стійка/, рухів руками перед поштовхом та їх сполучення з стрибком з передньої та задньої стійок.

Імітація розбігу, наскоку, поштовху /на підлозі та з використанням гімнастичних приладів/.

Імітація розкриттів – підготовки до входу у воду ногами та головою з положень С і В.

Імітація спадів уперед з різних вихідних положень: В – з переходом у упор стоячи зігнувшись на руках; А – з переходом у випад.

Імітація зіскоків А, С, В з передньої та задньої стійок на підлозі, з гімнастичної лави, з підкідного мостику, встановленого горизонтально /задній кінець – на гімнастичній лаві/; імітація півобертів уперед і назад, півгвинтів – імітується всі рухи та положення, можливі у умовах опори та підтримки тренера руками та ручною лонжерою.

Засвоєння техніки стрибків у воду з використанням акробатики та батута

Акробатика – перекиди вперед і назад, підготовчі вправи для обертів уперед і назад С і оберти вперед і назад з підкідного мостику, підлоги у положенні С.

Батут – одноразові та темпові стрибки з прийняттям положень А, В, С, з півгвинтом і гвинтом; "темпи" півобертів з I–IV класів, півобертів з півгвинтом – посередині сітки чи стоячи у торцової частині з урахуванням класу та характеру стрибка /з місця, наскоку, з

передньої чи задньої стійок/, оберти вперед і назад С і В.

"Сухий" трамплін

Засвоєння пружніх властивостей /установлюючи максимальну жорсткість, середню та максимальну пружистість/: проходження по трампліну звичайним кроком з закріпленого кінця і назад; повільне проходження, узгоджуючи постанову ноги на трамплін з тиском ваги тіла та ритмом рухів ніг, жимом ступнями /руки попущені, на поясі/; підскоки у 10–15 см від кінця трампліна /руки попущені, на поясі/; те ж – з подальшим зіскоком на гімнастичні мати чи у яму з поролоном; підскоки з рухами рук; те ж – з подальшим зіскоком; підскоки на тривалість; підскоки з поступовим поворотом наліво кругом і направо кругом.

Засвоєння учебових стрибків з місця: зіскок А кроком уперед; те ж – з руками, витягнутими у боки – вгору; те ж – з швидким попусканням рук під час приземлення; зіскок А поштовхом двома ногами без рухів рук; те ж – без попереднього маху руками з в.п. – руки підніяті в боки – вгору; те ж – з попереднім махом з нижнього положення; те ж – у повній координації; зіскок С; зіскок В; зіскок з півгвинтом вліво та вправо.

З задньої стійки зіскок А з в.п. – руки в боки – вгору; те ж – з попереднім махом з нижнього положення; те ж – у повній координації; зіскок С; зіскок В; зіскок з півгвинтом вліво та вправо.

Засвоєння техніки розбігу, наскоку та поштовху на "сухому" трампліні /після імітації на підлозі/: наскок з однієї ноги, руки попущені чи вгорі /поза наскоку/ та стрибок вгору; те ж – з зіскоком А на мати; те ж – зі стопорного кроку; з маховим рухом руками під час наскоку та поштовху; з двох кроків; з трьох кроків /у повній координації/; зіскок з розбігу у положенні В; розбіг – наскок з подальшими темповими підскоками; з розбігу зіскок А; те ж – з півгвинтом вліво та вправо.

Засвоєння техніки спортивних стрибків. З передньої стійки оборот вперед з місця та розбігу С і В. З задньої стійки оборот назад С і В.

3.2.6. Теоретична підготовка /основні теми/

Фізична культура та спорт у повсякденному житті

Значення фізичних вправ і спорту для зміцнення здоров'я, формування правильної постави, фізичного розвинення дітей молодшого шкільного віку.

Фізична культура – учбовий предмет у школі та його роль у всеобщому вихованні школярів.

Значення щоденної ранкової гімнастики та виконання домашнього завдання з цих вправ.

Гігієна та загартування

Правила особистої гігієни. Формування навичок особистої гігієни: підтримування чистоти тіла, тримання у порядку спортивної форми. Навички систематичного контролю за станом місць занять. Вимоги до тих, хто займається, при вході, виході з душової, під час миття в неї.

Загартування, його сутність, значення для здоров'я та спортивних досягнень. Загартування природними чинниками /сонце, повітря, вода/, в тому числі – у процесі занять стрибками у воду.

Правила поведінки у спортивному залі та басейні

Вимоги до тих, хто займається, у спортивному залі та басейні. Організація учнів при вході, виході з залу /басейну/ і під час заняття.

Правила користування спортивним обладнанням і інвентарем. Перенесення матів та їх укладання. Установлення приладів і запобіжні заходи при користуванні ними.

Заходи попередження спортивного травматизму

Короткі відомості про спортивні травми. Основні засоби поперед-

ження травм. Прийоми страховки та самостраховки під час занять гімнастикою, акробатикою, стрибками на батуті та "сухому" трампліні.

Термінологія стрибків у воду та допоміжних засобів підготовки

Основні терміни учебних та спортивних стрибків у воду.

Основні терміни загальнорозвиваючих і прикладних вправ, гімнастичних, акробатичних і хореографічних вправ, стрибків на батуті та "сухому" трампліні.

Техніка стрибків у воду

Класифікація стрибків у воду по видах, класах. Трамплін як пружиста опора, вишка – тверда опора.

Основні положення тіла у повітрі та вимоги до естетики рухів плигуна.

Техніка виконання учебних стрибків.

3.2.7. Виховна робота

Виховна робота у групах початкової підготовки проводиться протягом усього навчального року, на кожному занятті. Процес заняття має носити виховний характер як під час передачі теоретичних знань по перелічених вище темах, так і під час самого навчання. Мають виховуватися охайність, смак до краси рухів, потяг до шляхетних вчинків, чесність і організованість, колективізм і любов до Батьківщини, дисциплінованість і такі вольові якості, як цілеспрямованість і працелюбність, здібність долати жах під час виконання вправ і стрибків у воду, пов'язаних з можливістю падіння, удару.

Методи виховання: особистий приклад тренера, бесіди, колективні відвідування змагань свого та близьких до нього видів спорту, виїзди на природу, колективне читання книжок про видатних спортсменів, героїв Великої Вітчизняної війни, участь у змаганнях і показових виступах, урочисте присвячення у спортсмені тощо.

3.2.8. Медичне забезпечення

Як правило, на початку та наприкінці навчального року учні у спортивних школах проходять поглиблене медичне обстеження у міських чи республіканських лікарсько-фізкультурних диспансерах.

Періодично медичним персоналом басейну проводяться поточні обстеження. Всі ці обстеження дозволяють виявити придатність дітей за станом здоров'я до занять стрибками у воду, установити вихідний рівень стану здоров'я та функціонального стану, фізичного розвинення, а потім стежити за їх динамікою.

Поточні обстеження дають змогу вчасно прийняти потрібні лікарсько-профілактичні міри, внести корекцію в хід навчального процесу.

Наприкінці зимового та на початку весіннього періодів під наглядом лікаря мають проводитися вітамінізація юних спортсменів і кварцевання.

3.3. Планування та зміст занять у навчально-тренувальних групах I-го і 2-го років підготовки

3.3.1. Планування занять

У навчально-тренувальних групах I-го і 2-го років підготовки юні плігуни у воду проходять етап початкової спеціалізації. Практично у ці роки закладаються основи спортивно-технічної майстерності.

Зростає кількість змагань, підготовка до них стає більш спрямованою з використанням /по змозі/ короткочасних навчально-тренувальних зборів.

З плану-схеми річного циклу /додат. 3/ видно, що періодизація підготовки стає трьохциклическою з основними змаганнями під час січневих шкільних канікул /і відбірковими до них - у грудні/, у березні та квітні /республіканські юнацькі, першість спортивної школи, міста, області/, з відбірковими і головними змаганнями - юнацької

першості України /відповідно у червні та липні/.

Особливості роботи з навчально-тренувальними групами I-го і 2-го років навчання випливають з факту їх комплектування з меншою кількістю учнів у групі і збільшення кількості годин і занять у тижні. Зважаючи на це, значно зростає обсяг тренувального навантаження в усіх основних засобах підготовки, з'являється більше можливостей щодо індивідуалізації навчально-тренувального процесу та процесу виховання.

Ігровий метод занять, естафети та ігри, різні форми змагань проводжують здати суттєве місце у цьому процесі. Однак вони більшою мірою підпорядковані окремим завданням навчання та удосконалення різних сторін підготовленості, а також зменшенню психічної напруги, пов'язаної з навчанням складних стрибків у воду.

Нижче наводяться приблизні варіанти тижневих навчально-тренувальних циклів підготовки для юніх плігунів у воду I-го і 2-го років навчання на різних етапах підготовки /табл. 6, 7/.

3.3.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка

Стройові та порядкові вправи /див. учебний матеріал для груп початкової підготовки/.

Загальнорозвиваючі гімнастичні вправи - з учебного матеріалу для груп початкової підготовки з поступовим їх ускладненням, збільшенням обсягу та інтенсивності виконання.

Легка атлетика. Ходьба з зміненням темпу. Чергування ходьби з бігом, стрибками. Біг на швидкість - 20-40 м з високого старту. Кросовий біг I - 3 км. Стрибки в довжину з місця та з розбегу. Стрибки у висоту з розбегу. Кидання набивних м'ячів.

Лижі. Пересування двокроковим, однокроковим і перемінним ходами. Катання з гір. Ходьба на лижах I-2 км.

Плавання. Способом кроль на грудях і спині, способом брас. Плавання на 25-50 і 100 м без урахування часу.

Рухливі ігри: "М'яч капітану", "Перестрілка", "Вудочка", "Зловісний м'яч".

Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, ручний м'яч /усе за спрощеними правилами/, настільний теніс, бадміnton та інші - на вибір залежно від наявних умов. бажання.

Естафети: з передаванням якогось предмету, киданням, з подоланням перешкод, перевідкладами, лазанням тощо.

Таблиця 6

Приблизна модель тижневого тренувального циклу у підготовчому періоді на етапі базової підготовки для плигинів у воду навчально-тренувальних груп

I-го і 2-го років навчання /тривалість I заняття

3 акад. год./

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв.
I	2	3

Понеділок На суші:

Колективна розминка

Акробатика: перекиди вперед і назад; політ-перекид; перевороти боком вліво та вправо; переворот уперед через голову; перекид уперед-переворот через голову 35

Батут: темпові стрибки з махом рук; те ж - з прийняттям положень С і В; сальто вперед С; сальто назад С; з качів сальто назад-сальто вперед С /по 3-4 рази поспіль/; стрибки з поворотом на 180 і 360° з живота на спину та на живот і зі спини на живот і на спину

Імітація техніки входу у воду вперед і назад сидячи ІО та лежачи на матах

На воді:

Вишка 3-5 м - зіскоски вниз ногами з передньої стійки, з задньої стійки; спади вперед сидячи С і стоячи В. Трамплін 3 м - спад назад сидячи С

Продовження табл. 6

	I	II	III
		2	
Плавання 100 м без урахування часу			
Середа	На суші:		
	Колективна розминка		10
	Лазання по линві 3 м - 3 рази, з повільним опусканням у висі на руках з широким перехватом руками		
	Акробатика: перевороти боком вліво і вправо; перекиди уперед і назад В; перевороти вперед з розбігу на одну та обидві ноги; сальто вперед з розбігу з пружинного містка; стійка на голові силометром В	30	
	"Сухий" трамплін, мати: темпові стрибки з махом рук на кінці трампліна /зіскоки А і С/; сальто вперед з розбігу В; сальто назад С і В з задньої стійки; сальто назад С з розбігу	40	
	На воді:		
	Вишкі 3-5 м: зіскоки вниз ногами А з передньої стійки з місця та з задньої стійки; спади вперед сидячи С і стоячи В. Купання	35	
ІІ"ятниця	На суші:		
	Хореографія у станку і в центрі залу		40
	Батут: темпові стрибки з махом рук; 1/2 оберту вперед і назад С і В зі спини на живот і з живота на спину; з ніг 1/4 оберту назад А з півгвинтом на живот; з ніг 1/4 оберту вперед А з півгвинтом на спину; сальто вперед і назад С з місця; сальто вперед В з насоку	30	
	Естафета з подоланням перешкод: передізання через "сухий" трамплін, лазання по линві /3 м/, пробігання під батутом, стрибок через козла /коня/ - 2-3 рази	10	
	Імітація техніки входу у воду вперед і назад сидячи та лежачи на матах	10	
	На воді:		
	Вишкі 3-5 м: зіскоки вниз ногами А з передньої стійки з місця та з задньої стійки; спади вперед сидячи С і стоячи В; 10І і 40І С	45	
	Трамплін 3 м: спади вперед і назад А; спад назад сидячи С, зіскоки вниз ногами А з розбігу		
Субота	Стадіон: колективна розминка		30
	Легкі атлетика: біг на швидкість 3x60 м; метання гранати; стрибки у довжину з місця та у висоту з розбігу	40	

Продовження табл. 6

I	2	3
Субота	Волейбол	30
	Легкий біг на дистанцію 1000 м	15
	Бесіда на тему: "Роль ЗФП і СФП у підготовці плигу-на у воду"	
	Підбиття підсумків роботи за тиждень	20

Таблиця 7

Приблизна модель тижневого тренувального циклу у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої підготовки для навчально-тренувальних груп I-го і 2-го року навчання /тривалість I заняття 3 акад. год./

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв.
I	2	3

Понеділок На суші:

Колективна розминка 10
Самостійна розминка, імітація техніки засвоюваних стрибків у воду 15
Батут: елементи та зв"язки спеціальної розминки; комбінація Ш розряду /5-6 разів/; "темпи" для стрибків 101 і 301 С і В /з ніг I/4 оберту назад/; сальто уперед і назад С з місця та з носоку; сальто вперед В з розбігу-наскоку 30
"Сухий" трамплін, мати: зіскоки з розбігу та з задньої стійки А і С; 102-402 С; півгвинта назад А на хвіт і півгвинта вперед А з розбігу на спину /на гірку матів/ 30

На воді:

Трамплін I м: темпові підскоки на кінці трампліна: зіскоки з розбігу і з задньої стійки А і С; 101-401 С і В; 102-402 С; 5211 А. Вишкі 1-3 м: 102-402 С 50
Вишкі 3-5 м: спади вперед сидячи С і В, спади вперед стоячи В
Вишкі 7 м: зіскок А з місця з передньої стійки

Продовження табл. 7

I	2	3
Вівторок	На суші: Колективна розминка Самостійна розминка, імітація техніки засвоюваних стрибків у воду	10 15
	Акробатика: перекиди вперед і назад С і В; з розбігу темпові перевороти вперед на одну ногу /по 3-4 поспіль/; з розбігу переворот на одну, обидві ноги; сальто вперед з розбігу С; з розбігу переворот з поворотом - сальто назад; стійка на руках на стоянках	30
	Батут: елементи та зв"язки спеціальної розминки, комбінація Ш розряду /5-6 разів/; "темпи" для стрибків 101 і 401 А, 201 і 301 С і В; з качів сальто вперед В, руки в боки; те ж - з гвинтом	30
	На воді: Вишкі 3-5 м: спади вперед сидячи С і В, спади вперед стоячи В	50
	Трамплін I м: зіскоки з розбігу та з задньої стійки А: 101-401; з розбігу 102 В, руки в боки; з розбігу 5122; 202, 302 і 402 С	30
	Плавання	
Середа	На суші: Колективна розминка Самостійна розминка, імітація техніки засвоюваних стрибків у воду	10 15
	Батут: елементи та зв"язки спеціальної розминки; комбінація Ш розряду-3-4 рази; "темпи" для стрибків 101-401; з качів сальто назад С /по 5-6 поспіль/; з качів сальто вперед В, руки в боки; те ж - з гвинтом; комбінація Ш розряду-3-4 рази	30
	"Сухий" трамплін: темпові стрибки на кінці трампліна з зіскоком на гірку матів; зіскок з розбігу та з задньої стійки А і С; 102-402 С; з розбігу 102 В, руки в боки; те ж - з гвинтом	30
	На воді: Трамплін I м: темпові стрибки на кінці трампліна з стрибком 101 С; 101-401 С і В; з розбігу 102 В, руки в боки; те ж - з гвинтом	50
	Вишкі 3-5 м: зіскоки А з передньої стійки з місця та з задньої стійки; спади вперед сидячи С і В; 101 з місця та 401 С, 201 і 301 С	
Четвер	Активний відпочинок	

I	2	3
П'ятниця На суші:		
Самостійна розминка під наглядом тренера, імітація техніки програмних стрибків	20	
Акробатика: перевороти боком вліво та вправо; перевороти вперед на одну та обидві ноги; стійка на прямих руках силом В /за допомогою/; сальто вперед з розбігу С; сальто назад з місця С /за допомогою-страховкою/; з розбігу переворот з поворотом - сальто назад С	35	
"Сухий" трамплін: зіскоки з розбігу та з задньої стійки А; 102-402 С; 102-302 В; 5122; 5221	30	
На воді:		
Вишка 3-5 м: спади вперед сидячи С і В; 101 з місця та 401 С; 103 В	50	
Трамплін I м: 101-401 С і В; 102 В, руки в боки; те ж - з гвинтом; 202 А; те ж - з гвинтом; з розбігу 103 С і В, 203, 303 і 403 С		
Трамплін 3 м: з розбігу 101 С; 101-401 В; з розбігу 103 В, руки в боки і 5132		
Субота На суші:		
Самостійна розминка під наглядом тренера, імітація техніки контрольних вправ з акробатики, стрибків на батуті та "сухому" трампліні	25	
Акробатика } Контрольні змагання з нормативів СФП	80	
Батут		
"Сухий" трамплін		
На воді:		
Вишка 5 м: спади вперед		
Купання	30	
Підбиття підсумків роботи за тиждень		

Спеціальна підготовка

Вправи на гімнастичних приладах. Вправи на гімнастичних приладах підбираються з урахуванням особливостей віку, статі та підготовленості учнів.

Гімнастична стінка: виси, розгойдування у висі вправо та вліво, піднімання зігнутих і прямих ніг.

Кільця: розмахування у висі на випрямлених і зігнутих руках, перехід у вис зігнувшись і прогнувшись, опускання у вис ззаду та повернення у вис зігнувшись; на масі назад викрут вперед; з вису зігнувшись викрут назад; розгойдування поштовхом ніг водночас /ноги разом/ і навпремінно; повороти кругом на качі попереду та позаду.

Зіскоки: з вису махом вперед і назад, з вису зігнувшись махом назад, на качі попереду та позаду з вису, махом назад на качі попереду та позаду.

Силова та швидкісно-силова підготовка. Вправи для рук та плечового поясу: рухи руками у різних напрямках, з різною швидкістю та ступенем м'язових напружень; те ж - з подоланням опору партнера чи амортизатора, з гантелями, палицею, набивним м'ячом.

Підтягування у висі, згинання рук в упорі - швидко, на якнайбільшу кількість разів і повільно з зупинками по ходу руху /в ізотонічному режимі/. Лазання по стінці та лінві.

Вправи для тулуба: нахили, повороти та оберти тулуба з різних вихідних положень; те ж - з набивними м'ячами, гантелями, палицею. Згинання та розгинання тулуба сидячи та лежачи на підлозі /ноги закріплені/. Піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці; те ж - з обтяженням /набивний м'яч, торбинки з піском/.

Стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, стрибки серіями по 20-30 с на двох і одній нозі, стрибки на узвищі /гірка матів/, те ж - з обтяженням /набивний м'яч/.

Вправи для всього тіла: рухи руками, тулубою і ногами, що виконуються водночас, вправи на відчуття слухової постави. Лазання за допомогою ніг по похилу поставленій лаві, лінві.

Вправи для розвинення гнучкості. З основної стійки нахили з торканням лобом ніг, з сіду - з торканням ніг грудьми. З сіду ноги нарізно нахил з торканням грудьми підлоги з утриманням протягом 2-3 с.

Лежачи на спині, піднімання ніг і торкання носками підлоги за головою

У упорі стоячи ноги нарізно /широко/ - повороти тулуза з торканням стегном підлоги. З упору сидячи, ноги нарізно /широко/ - "жаба". Місток з положення лежачи, з положення стоячи біля стінки.

Бруси різної висоти та поперечка низька. Виси: зігнувшись ноги, зігнувшись, на зігнутих руках, зігнувшись ззаду, прогнувшись - спираючись ногами у верхню жердину .

Упор на нижній та верхній жердинах, упор верхи. У висі на верхній жердині перемах зігнувшись ноги у вис на нижній жердині, перемах однією в упор верхи. З вису лежачи верхи перемах однією з поворотом у сід боком на нижній жердині.

Підйом переворотом з вису прогнувшись, спираючись ногами у нижню жердину. Підйом переворотом поштовхом однією та махом другою на низький попереці чи нижній жердині. Підйом завісом. Підйом розгином

Оберт вперед і назад верхи. З упору ззаду махом ногами вперед зіскок. Те ж - з сіду стегном; з поворотом на 90, 180°. З упору верхи перемах ноги вперед з поворотом у зіскок.

Опорні стрибки через козла чи коня у ширину: зігнувшись ноги та ноги нарізно, стрибок кутом поштовхом однією ногою /місток з боку/, переворотом уперед.

Акробатика

Удосконалення та ускладнення основних вправ з усіх розділів акробатики /перекиди, перекиди, перевороти, стійки/, засвоєних у групах початкової підготовки.

Навчання нових акробатичних вправ та їх зв"язок. Політ-перекид з місця та з розбігу; перекид назад з прямыми ногами з сіду та з положення стоячи, те ж - через стійку на руках; сполучення різних положень перекидів уперед і назад. Стійка на руках: з опору на передпліччя; на підлозі поштовхом однією та махом другою ногою; поштовхом двома ногами; силом стійка ноги нарізно, напівшагат, шлагат.

Оберти вперед у групуванні з підкідного та жорсткого містків; оберти назад у групуванні та зігнувшись з підкідного містка ; оберт у групуванні на матах, килимі.

З розбігу переворот з поворотом; переворот з поворотом - оберт назад у групуванні.

Зв"язки та сполучення з засвоєних вправ.

Батут

Удосконалення та ускладнення основних вправ, засвоєних у групах початкової підготовки.

Засвоєння зв"язок і комбінацій ІІ і П розрядів з стрибків на батуті. Подвійні оберти вперед /на лонжі/ і назад.

Хореографія

Удосконалення та ускладнення вправ, засвоєних у групах початкової підготовки.

Вправи біля опори. Відведення ноги з підніманням з першої позиції - вперед, у бік, назад на 45°. З положення торкання підйома опорної ноги відведення вільної ноги у бік на 45°. Швидке відведення ноги до прямого кута та більш у всіх напрямках. Нахили тулуза.

З другої позиції на носок - торкання носком вільної ноги підйому опорної ноги у напівприсяді та відведення ІІ вперед, у бік, назад до підлоги і на 45°.

Вправи посеред залу. Позиції рук I, 2, 3 - нахили тулуза вперед, назад, у бік.

Напівприсідання з I, 2, 3 та 6-ої позиції; відведення ноги на носок у бік з натисканням на підлогу; відведення ноги на носок з напівприсіданням з I-ої позиції в усіх напрямках; з положення торкання підйому опорної ноги носком вільної ноги - відведення ІІ у бік, до підлоги та на 45°.

З другої позиції на носок - торкання носком вільної ноги під-

йому опорної ноги у напівприсіданні вперед, у бік, назад до підлоги та на 45°; присідання з I, 2, 3 та 6-ої позицій.

Стрибки: підскоки з I, 2 та 6-ої позицій ніг; підскоки з I-ої позиції у 2-гу, з 2-ої у I-шу; підскоки з 5-ої позиції у 2-гу, з 2-ої у I-шу; підскоки з 5-ої позиції у 5-ту зі зміною ніг.

Вправи для зміцнення кістей рук, ліктівих і плечових суглобів з метою профілактики травм під час засвоєння та вдосконалення погашеного входу у воду

Темпове /поштовхами/ тильне згинання кистей рук у їх захваті хрест-нахрест перед грудьми; згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; ходьба на руках в упорі лежачи на підлозі; те ж - приставними кроками вліво та вправо; те ж - з підтримкою партнером за ноги. З упору лежачи на підлозі повороти кругом вліво та вправо; акробатичні вправи: перевороти боком вліво та вправо, перевороти вперед на одну та обидві ноги; різні варіанти виходу та зберігання рівноваги у стійці на руках; ходьба у стійці на руках вперед і назад, вліво та вправо; обертання у стійці на руках вперед і назад, вліво та вправо; обертання у стійці на руках довкола повзводжної осі вліво та вправо; стискання кистю різних невеликих пружиних речей /теннісного м'яча, кісткового еспандера тощо/; накручування кистями натягнутого амортизатора на горизонтальну ось; напружене розведення у боки випростаних рук і їх зведення /попускання донизу/ з упору стоячи на підлозі хват за гімнастичні кільця /кільця опущені до рівня поясу/; те ж, проте з більш швидкими присіданням та розведенням рук; розтягування підвішених над головою амортизаторів розведенням рук у боки та напруженім поверненням їх догори.

Вправи для розвинення спеціальних фізичних якостей

Вправи для розвинення швидкості /окрім перелічених у розділі "Загальна фізична підготовка"/: швидкі /за сигналом тренера/ прийнят

тя положення С і В, лежачи на спині та стоячи на одній нозі; те ж - розкриття; оберти вперед і назад на матах, на підлозі тощо.

Вправи для розвинення гнучкості, рухливості суглобів /окрім перелічених у розділах "Загальна фізична підготовка" та "Хореографія"/: в упорі сидячи на матах колові рухи ступней назовні та усередину; максимальні, з фіксацією згинання та розгинання ступней; в упорі сидячи на п"ятах повільні покачування з тиском на відтягнуті носки ніг тощо.

Вправи для розвинення стійкості вестибулярної функції: швидкі рухи головою у різних площинах і напрямках /повороти вліво та вправо; нахили вперед, назад та у боки; колові рухи по ходу та проти ходу годинникової стрілки/.

Активні та пасивні /за допомогою тренера/ швидкі обертання вперед і назад у групуванні та зігнувшись - на обертовому кріслі.

3.3.3. Технічна підготовка X/

Імітаційні вправи

Удосконалення техніки /за формою, швидкістю, ритмом рухів, м'язових зусиль/ обраних імітаційних вправ, засвоєних у групах початкової підготовки.

Імітація окремих елементів техніки розбігу, насоку та поштовху на трампліні та вищі з наступним вистрибуванням.

Засоби контролю якості "входу у воду" головою та виховання почуття напруженості відповідних м'язових груп шляхом активного викликання тренером опору тих, хто займається: перевірка тривкості зчеплення кистей рук під час їх зведення; перевірка витягнутості тулуса та рук шляхом спроби їх згинання натисканням на кисті плигуня зверху-донизу; те ж - у стійці на руках; перевірка міцності фіксації "лінії входу"

X/ Учбовий матеріал безпосередньо зі стрибків у воду наведений у табл. 16.

шляхом спроби згинання тулуба спортсмена вперед чи назад; перевірка тривкості зведення носків ніг шляхом спроб розведення їх у боки чи вперед-назад у положенні сидячи чи лежачи.

Вправи для поліпшення якості погашеного входу у воду шляхом розтягування та укріплення м"язово-зв"язкового апарату рук і плечового поясу: вправи для збільшення рухливості плечового поясу по повздовжній осі та виховання здібності більш повного розтягування тіла /у висі на поперечні, кільцях, гімнастичні стінці не згинаючи руки, підтягування та "провалювання" у плечових суглобах; з положення руки зведені над головою /стоячи, сидячи, лежачи/ попускання їх у плечових суглобах і додаткове витягування - "включенні"; те ж - у стійці на руках з опором ногами у стінку.

Імітація всіх стрибків I-IV класів /з трампліна та вишкі/, що входять у програмний матеріал з стрибків у воду для навчально-тренувальних груп.

Засвоєння техніки стрибків у воду з використанням акробатики та батута

Акробатика. Удосконалення одноразових обертів уперед та назад С і В з підкідного містка та підлоги /на матах, акробатичній стежці, поролоновій ямі/; оберт назад С з розбігу на акробатичній стежці, у поролонову яму /302/.

Батут. Удосконалення основ техніки стрибків у воду та темпів усіх обов"язкових стрибків I-У класів. Навчання та удосконалення темпів довільних і допоміжних стрибків у воду, що входять у програмний матеріал для навчально-тренувальних груп, - з місця, наскоку та одного качу.

"Сухий"трамплін /з вистрибуванням на гірку матів і стрибками у поролонову яму/. Удосконалення техніки розбігу, наскоку, поштовху, а також техніки поштовху з задньою стійкою з використанням вибраних зіскоків і одноразових обертів вперед і назад С і В.

Вивчення та удосконалення стрибків: 202 А, 212, 302 С і В з місця та з розбігу, 302 А з розбігу, 312, 402 С і В, 404 С і В, 204, 304 С, 5122, 5124, 5221, 5223, 5321, 5323.

3.3.4. Теоретична підготовка /основні теми/

Стислі відомості про побудову та функції організму людини

Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається. Кісткова система, зв"язковий апарат і м"язи, їх побудова та взаємодія. Основні відомості про кровообіг, значення крові.

Вплив занять фізичними вправами на центральну нервову систему. Удосконалення функцій м"язової системи, апарату дихання та кровообігу.

Заходи щодо запобігання спортивного травматизму

Причини травматизму. Значення дотримання правил організації заняття, і поведінки у спортивному залі та басейні, дисципліни та взаємодопомоги у процесі заняття з метою запобігання травматизму. Види допомоги під час виконання вправ на гімнастичних пристроях, батуті.

Правила установлювання пристріїв і перевірки їх справності.

Термінологія стрибків у воду

Принципи сучасної термінології стрибків у воду - стисливість, відповідність назви руху його характеру. Основні терміни, що характеризують помилки техніки. Кодування стрибків у воду з різних класів.

Правила запису стрибків у протоколи.

Правила, організація та проведення змагань

Значення змагань з стрибків у воду. Основні види змагань. Права та обов"язки учасників. Правила виконання стрибків на змаганнях. Склад суддівської колегії. Роль суддів, їх права та обов"язки.

Техніка стрибків у воду

Техніка розбігу та наскоку на трампліні. Техніка створювання обертань на різних вихідних положеннях під час виконання півобертів

С, В, А, обертів і I,5 оберту С і В. Техніка входу у воду.

Ведення спортивного щоденника

Значення обліку спортивних результатів і тренувальних навантажень. Техніка ведення записів у щоденнику спортивних результатів і тренувальних навантажень.

3.3.5. Психологічна підготовка

У навчально-тренувальних групах I-го та 2-го років навчання вирішуються такі завдання: виховання старанності, працездатності, уміння готоватися до змагань і змагатися, мобілізувати свою волю, долати почуття жаху, нерішучість.

У цей період має проводитися навчання деяких засобів аутогенного тренування. Наприклад, умінню довільно розслабляти м'язи з метою швидкого відпочинку.

3.3.6. Виховна робота

Велика увага у цьому розділі роботи з юними плигунами у воду приділяється вихованню моральних якостей: колективізму, взаємодопомоги, дисциплінованості, поваги до старших, потріотизму та інтернаціоналізму. З цією метою з юними спортсменами проводяться бесіди на патріотичні теми, наприклад: "Участь наших спортсменів у Великій Вітчизняній війні".

Методи роботи ті ж самі, що й з групами початкової підготовки. Разом з тим додається участь у показових виступах, колективне обговорення найважливіших міжнародних подій, прочитаних книжок тощо.

3.3.7. Медичне забезпечення, відновлювальні заходи

Медичне обстеження плигунів у воду на цьому етапі планується двічі на рік: у жовтні та травні. На цей час у медичних картках плигунів у воду простежується певна динаміка фізичного розвинення та медичних показань. Це дає змогу лікарю разом з тренером коректувати

навчально-тренувальний процес, в окремих випадках на підставі об'ективних даних знижувати тренувальні навантаження або зовсім припиняти тренування.

У квітні-травні проводиться вітамінізація юних плигунів у воду, за призначенням лікаря – профілактичні процедури з використанням кварцу, різних ванн і інших засобів відновлення.

3.4. Планування та зміст занять у навчально-тренувальних групах 3-го і 4-го років навчання

3.4.1. Планування занять

У навчально-тренувальних групах 3-го і 4-го років підготовки плигунів у воду проходять етап поглибленої спеціалізації.

Продовжується різnobічна рухова підготовка. Проте її засоби звужуються, що дозволяє більш склеровано розвивати потрібні спеціальні якості. Спортсмени оволодівають більш складними акробатичними вправами, стрибками на батуті та "сухому" трампліні, схожими за структурою з засвоєними стрибками у воду, тобто такими, що дають пряму перевіс засвоєваних навичок на техніку стрибків у воду. Ось чому виключно важливо, аби ці навички /"темпи" цільових стрибків у воду/ засвоювались на раціональних біомеханічних засадах.

Паралельно триває удосконалення засад техніки основних /базових/ спортивних стрибків з усіх класів безпосередньо на воді – півобертів у різних положеннях, обертів і I,5 оберту, тих самих стрибків з півгвинтами та гвинтами.

Як видно з плану-схеми річної підготовки /додат. 4/, підготовка проводиться на засадах двоциклової періодизації: спортсмени змагаються під час січневих і березневих шкільних канікул, а головні змагання сезону /Спартакіада школярів, молодіжні ігри чи юнацька першість України/ проводяться у липні-серпні.

На етапі, що розглядається, значна увага приділяється також засвоєнню та удосконаленню темпів складних довільних стрибків на са-
зі відповідних акробатичних стрибків, стрибків на батуті та "сухому"
трампліні. Ці темпи - базові стрибки /наприклад, 105, 204, 304, 404/
та інші, в тому числі гвинтової групи/ - можуть включатися у довіль-
ну частину програми.

Чергування нідовгих змагальних періодів з порівняно тривалими
/по 2-3 місяця/ підготовчими періодами дає змогу варіювати ступінь
складності програми змагань залежно від вирішуваних завдань, досяг-
нутого рівня майстерності та ступеня засвоєння складних довільних
стрибків.

Важливо підкреслити, що на цьому етапі підготовки рівень вико-
навчої майстерності /клас/ значно більш важливий, аніж КЕТ довіль-
них стрибків, які потрібно засвоювати поволі, не припускаючись фор-
сування підготовки, натягування на чорговий розряд.

Зважаючи на трьохциклову періодизацію вводяться 6 етапів під-
готовки /чергування базових і спеціалізованих/, що дозволяє раціо-
нально, залежно від згаданих та інших завдань варіювати обсяги та
співвідношення тренувальних навантажень, їх скерованість з урахува-
нням близькості змагань, визначати кількість і місце днів відпочинку
тощо.

У навчально-тренувальних групах 3-го і 4-го років підготовки
кількість тренувань на тиждень зростає і передуває у межах 3-9 за-
дано від етапу підготовки.

Також не можуть бути рівнозначними й інші показники тренуваль-
ного навантаження. Зважаючи на це, поряд з даними, що наведені у
плані-графіку, вказується й приблизний діапазон основних показників
/табл. 8/.

Таблиця 8

Співвідношення /приблизне/ основних показників
обсягу тренувальних навантажень у навчально-трен-
увальних групах 3-го і 4-го років навчання

Показник навантаження	:діапазон :параметрів
Кількість днів тренувань	240-260
Кількість тренувань	380-460
Загальна кількість годин роботи	930-1050
З них - роботи на воді	540-600
Загальна кількість стрибків у воду	I2000-I3000
З них - довільних стрибків	3000-5000
Кількість змагань	8-10
Кількість днів змагань	20-30

ЗФП проводиться на всіх етапах підготовки. Проте, якщо на базо-
вому етапі вона проводиться не тільки у вигляді розминки, а й як
окреме заняття, то на спеціалізованому - тільки як складова комплекс-
ного заняття. Найрозповсюдженішею формою проведення ЗФП є групова.
Вона забезпечує здорове суперництво та високий емоційний настрій.

СИП з наближенням змагань звужується, переходячи переважно у
технічну підготовку на суші.

Важко, аби перший/перехідний/ етап підготовки до головних зма-
гань сезону проходив в умовах спортивно-оздоровчого табору.

Більш докладно питання планування по періодах та етапах, тиж-
невих циклах, в тому числі під час підведення плигинів у воду до від-
повідальних змагань, розкриваються у розділі планування підготовки
груп спортивного удосконалення.

У табл. 9, 10 наводяться варіанти тижневих тренувальних циклів
для навчально-тренувальних груп 3-го і 4-го років навчання.

Таблиця 9

Варіант побудови тижневого тренувального циклу у підготовчому періоді та етапі базової підготовки для піонерів у воду навчально-тренувальних груп 3-го і 4-го років навчання

День тижня	Перше тренування		Друге тренування		Час, хв.
	Зміст заняття	Час: хв.	Зміст заняття	Час: хв.	
I	1 2	3	4	5	
Понеділок	На суші: Колективна розминка з елементами акробатики та зв."язки ком- бінації. 1-І розрядів Кільце: розмахування у висі на прямих і зігнуту руках, викрут вперед	На суші: Хореографія: Спеціальні вправи для розвинення силы і швидкості	На суші: Хореографія: Спеціальні вправи для розвинення силы і швидкості	40 20	40 20
На воді:					-
	Трамплін I М: темпові підсоки, 100 А 30 3 розбігу, 200 А Удосконалення півобер- тів I-II класів 6 Виміка 3-5 М: спади, зіскоки, півоберти 80 I-II класів				
Вівторок	На суші: Колективна розминка Акробатика: перекиди, перевороти, стік 40 Ручний м'яч	На суші: Колективна розминка Балет: окремі елементи та зв."язки" II-I роздріб	На суші: Колективна розминка Балет: окремі елементи та зв."язки" II-I роздріб	20 40	20 40
	На воді:				
	Трамплін I М: темпові підсоки, 100 А				
Середа	На суші: Самостійна розминка, спеціальні вправи для розвинення сили, гнучкості, швидкості та стрибучості Волейбол	На суші: Відпочинок	На суші: Балет: темпи півобергів I-II класів С і В, 40 I-II розряду	На суші: Балет: темпи півобергів I-II класів С і В, 40 I-II розряду	60
	На воді:				
	Трамплін 3 М: удосконалення стрибків обов."язкової" частини программи, 105 B, 403 B, 5132, 5233				
Четвер	На суші: Колективна розминка Акробатика: окремі стрибки, зв."язки, пе- ревороти, стікі	На суші: Хореографія: Балет: темпи півобергів I-II класів С і В, 40 I-II розряду	На суші: Хореографія: Балет: темпи півобергів I-II класів С і В, 40 I-II розряду	40 40	40 40
	На воді:				
	Трамплін 3 М: удосконалення стрибків обов."язкової" частини программи, 105 B,				
П'ятниця	На суші: Колективна розминка Балет: елементи та зв."язки комбінацій II-I розрядів, темпи довільних стрибків	На суші: Самостійна розминка Акробатика: переворот на одну та обидві ноги, переворот з поворотом - сальто на- зад С і В, переворот з поворотом - под- війне сальто назад С Спеціальні вправи для розвинення сили, гнучкості, швидкості та стрибучості	На суші: Самостійна розминка Акробатика: переворот на одну та обидві ноги, переворот з поворотом - сальто на- зад С і В, переворот з поворотом - под- війне сальто назад С Спеціальні вправи для розвинення сили, гнучкості, швидкості та стрибучості	40 40	40 40

Продовження табл. 9

Продовження табл. 9

I	2	3	4	5
П"ятьниця	Поперечка низька: підкоч верхи та розгином, оберти вперед і назад верхи, зіскок другої	Волейбол		
Субота	Стадіон: Колективна розминка Біг на швидкість 30-60 м Стрільби Метання Легкий біг 2000 м Парна лазня, масаж	Відпочинок		
Неділя	I20	Vідпочинок		

- 64 -

Таблиця 10

Варіант побудови тижневого тренувального циклу у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої підготовки плугунів у воду навчально-тренувальних груп 3-го і 4-го років навчання

День тижня	Перше тренування	Друге тренування
Час, хв.	Час, хв.	Час, хв.
I	2	3
		4

Понеділок на супі:	На суші:	
Колективна розминка	I5	Волейбол
Індивідуальна розминка	10	Акробатика: стрибковий відвіз
Кільцева: вправи з програнного матеріалу	30	Імітація техніки наступних стрибків

Продовження табл. 10

I	2	3	4	5
Понеділок "Сухий" Трампін: уドосконалення розриту, підготовку: темпи довільних стрибків	На воді:			
На воді:	Вишка 5-7 м: спади			
Трампін 3 м: стрибки обов'язковою програмою та допоміжні стрибки	Трампін I м: уドосконалення елементів техніки, півобороти I-ІІУ класів			60

Вівторок	На супі:			
Хореографія та індивідуальна розминка	50	Колективна розминка		
Багут: комбінації П розряду, темпи обов'язкових та довільних стрибків	50	Індивідуальна розминка		
На воді:		Сухий" Трампін: уДосконалення елементів техніки, темпи довільних стрибків		10

На воді:				
Трампін I м: темпи довільних стрибків	50	Колективна розминка		
Трампін 3 м: стрибки обов'язковою програмою, довільні стрибки I, II і Кільце: вправи у висі	50	Індивідуальна розминка		
На воді:		Акробатика: стрибкові вправи		10

Середа	На супі:			
Вишка 5-7 м: спади, зіскоки				
Вишка 10 м: стрибки обов'язковою частини програми				
Вишка 5 м: темпи довільних стрибків				90

Парна лазня, масаж

		1	2	3	4	5
Четвер	На суші:					
	Колективна розминка "Сухий" трамплін: уdosконалення елементів техніки, темпів довільних стрибків імітація техніки наступних стрибків	20	15	Самостійна розминка. Багут: уdosконалення елементів техніки, темпів довільних стрибків. Навчання нових стрибків імітація техніки наступних стрибків	15	
	На воді:					
	Трамплін 3 м: підборети І-ІІІ класів, довільні стрибки І і ІІІ класів, II і III класів /у сполученні з темпами з трампіна ІІІ	10	40	Вішка 3-7 м: спади. Вішка 10 м: довільні стрибки I, II і III класів, обов'язкова частина програми	60	
П'ятниця	На суші:					
	Колективна розминка. Акробатика: стрибкові вправи імітація техніки наступних стрибків	15	15	Самостійна розминка. Багут: комбінації II розряду, темпи довільних стрибків	15	
	На воді:					
	Трамплін 3 м: уся програма	10	40	Вправи на гімнастичних приставах	40	
	Вішка 5-7 м: спади	120	35	Спортивні ігри	35	
Субота	На суші:					
	Колективна розминка "Сухий" трамплін: уdosконалення елементів техніки, темпів довільних стрибків імітація техніки наступних стрибків	15	40	Культурно-масові заходи		
	На воді:					
	Вішка 3-7 м: зіскоки, спади	10	10			
	Вішка 5 м: уся програма					
	Парна лазня, масаж					
Неділя						
	Відпочинок					

3.4.2. Загальна фізична підготовка

Стройові та порядкові вправи /див. розділ 3.2.3./.

Вправи у лазанні. Лазання по драбині, лінві, жердині за допомогою та без допомоги ніг. Лазання по лінві за допомогою і без допомоги ніг на час /3-4 м/. Лазання по лінві з зупинками та зашморгом петлею, вісімкою, спираллю. Повільне опускання у висі на руках з широким перехватом руками.

Загальнорозвиваючі вправи. Вправи для рук і плечового поясу: піднімання, попускання, колові рухи руками у різних напрямках з гантелями, набивними м"ячами з різних в.п. Рухи прямыми руками з подоланням опору амортизатора. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, за рейку якої закріплений амортизатор чи гумовий бінт: піднімання рук вгору з відведенням їх назад за голову; те ж, проте колові рухи руками - донизу та вгору; те ж, але з нахилем тулуба уперед; те ж, стоячи спиною до гімнастичної стінки. З в.п. руки вгору, амортизатор закріплений верхі /над головою/: опускання рук вниз через боки та вперед з подоланням опору амортизатора; те ж, але згинаннями та розгинаннями рук.

У висі підтягування у швидкому темпі /по 5-10 разів/. Підтягування з зупинками по ходу руху та дотриманням пауз по 3-4 с /3-4 зупинки у процесі підтягування/; те ж - при опусканні вниз. Підтягування з обтяженням /повільно/, утримуючи ногами набивний м"яч.

В упорі згинання та відрямлення рук у швидкому темпі; те ж, але повільно, з зупинками по ходу руху. В упорі лежачи /ноги на 6-8-й рейці, руки на лаві/ згинання та відрямлення рук швидко та повільно з зупинками.

Вправи для тулуба: нахили, повороти, обертання тулуба стоячи ноги нарізно /з гантелями, набивними м"ячами, грифом штанги, додаючи опір амортизатора чи партнера - піднімаючи його на спині при нахилю

стоячи та сидячи/. Лежачи на спині, піднімання прямих ніг з торканням носками підлоги за головою; те ж, утримуючи ногами набивний м"яч. З сіду і лежачи на стегнах на лаві, коні /ноги закріплені чи утримуються партнерами/ – нахили та повороти. З сіду і основної стійки нахил перед торканням грудьми, лобом прямих ніг і утриманням тулуза у положенні нахилу 3–4 с.

Вправи для ніг: піднімання та змахи ногами, стоячи біля гімнастичної стінки; те ж з утриманням високо піднятої ноги. Напівприсадження та присідання з обтяженням /набивний м"яч, гриф штанги/; те ж швидко з підстрибуванням вгору /вага вантажу до 20% ваги тіла/. Стоячи біля гімнастичної стінки, підняти ногу у бік і, спираючись ступнею на рейку на висоті таза, поворот боком до стінки, притискуючись до неї; те ж, але підняти ногу вгору, стоячи обличчям до стінки. Стоячи боком до стінки, спертися піднятю ногою на рейку на висоті поясу, пружними рухами намагатися присісти якнайнижче, не згинаячи підняті ноги; те ж, але повертуючись обличчям до стінки, нахил перед без згинання опорної ноги. Шлагат, спираючись ногою на 3–4-у рейку гімнастичної стінки.

Легка атлетика. Біг на 60–100 м; біг на швидкість /20, 30, 60 м/; біг на 300–600 м; кросовий біг на 1–3 км. Метання гранати, штовхання набивних м"ячів, каменів /поза залу/.

Лижі. Ходьба на лижах 2–3 км. Катання з гір, елементи слалому. Катання на водних лижах.

Плавання на 50–100 м без урахування часу; плавання на 25 м на час.

Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, ручний м"яч /все за спрощеними правилами/, настільний теніс, бадміnton та інші – на вибір, залежно від наявних умов, бажання.

3.4.3. Спеціальна фізична підготовка

Вправи на гімнастичних приладах

Удосконалення основних /вибраних/ вправ і зв"язок на кільцях, брусах різної висоти, поперечі низький та опорних стрибків, засвоєних у навчально-тренувальних групах I-го та 2-го років навчання. /Добір вправ на гімнастичних приладах роблять з урахуванням особливостей віку, статі та підготовленості тих, хто займається/.

Бруси різної висоти /дівчата/ та кільця /юнаки/ – засвоєння елементів і зв"язок з комбінації Ш–П розрядів з спортивної гімнастики.

Поперечка висока /юнаки/. Виси прогнувшись і зігнувшись, опускання у вис ззаду та піднімання. Розмахування у висі. Підйом завищом, верхи, розгином. Оберти вперед і назад верхи, оберт назад в упорі. З упору верхи перемах в упор, в упор з поворотом. Зіскоки на масі попереду та позаду, зіскок дугово.

Стрибки через козла чи коня у ширину – переворотом вперед з опиранням на голову та через стійку на руках.

Акробатика

Удосконалення та ускладнення основних /вибраних/ вправ з усіх розділів акробатики /перекоти, перекиди, перевороти, стійки/, засвоєних у навчально-тренувальних групах.

Стійки на руках – ноги нарізно, напівшагат, шлагат, повороти у стійці на руках вліво та вправо; ходьба у стійці на руках вперед, назад, вліво та вправо.

Перекиди вперед зі стійки на руках, не згиючи рук, з переходом в упор присівши /С/, у сід /В/, в основну стійку /С і В/.

Оберти вперед і назад С з місця.

Зв"язки: переворот вперед – оберт вперед С; переворот з поворотом – оберт назад С і В; переворот з поворотом – оберт назад з

гвинтом; переворот з поворотом – подвійне сальто назад.

Зв"язки та сполучення з засвоєних вправ.

Батут

Удосконалення та ускладнення основних вправ, засвоєних у навчально-тренувальних групах, а також: 5I21, 5I22, 5I23, 5I24, 5I25, 5I26, 5222, 5223, 5224, 5225; з насоку: 5322, 5323, 5325.

Засвоєння комбінацій II та зв"язок I розрядів з стрибків на батуті.

Хореографія

Удосконалення вправ, засвоєних у навчально-тренувальних групах.

Вправи для розвинення спеціальних

фізичних якостей

Удосконалення вправ, засвоєних у навчально-тренувальних групах.

3.4.4. Технічна підготовка

Імітаційні вправи

Імітація окремих елементів техніки розбігу, насоку та поштовху на трампліні та виші з наступним вистрибуванням.

Імітація техніки усіх стрибків I–IU класів з трампліна та вишкі, які складають програмний матеріал для навчально-тренувальних груп 3-го і 4-го років підготовки.

"Сухий" трамплін /з вистрибуванням на

гірку матів і в поролонову яму/

Удосконалення техніки розбігу, насоку, поштовху, а також техніки поштовху з задньої стійки з використанням вибраних зіскоків, одноразових і подвійних обертів I–IU класів.

Навчання та удосконалення стрибків у поролонову яму: 106 С, 204, 304 і 404 В /юнаки/; 5I26, 5I42, 5I44 /юнаки/; 5225, 5325.

3.4.5. Теоретична підготовка /основні теми/

Розвинення стрибків у воду в Україні та за кордоном

Перші чемпіонати світу та Олімпійські ігри, чемпіонати Європи та Олімпійські ігри у наш час.

Стрибки у воду у системі ДЮСШ, СДЮШОР, НВСМ.

Найвизначніші всеукраїнські змагання: на Кубок України, Спартакіада школярів, молодіжні ігри, чемпіонати України.

Стислі відомості про побудову та функції організму

людини. Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається

Серце та судини. Дихання та газообмін. Значення дихання для життедіяльності організму. Органи травлення та обмін речовин. Органи виділення /кишечник, нирки, легені, шкіра/. Вплив занять спортом на обмін речовин.

Аналізатори /руховий, зоровий тощо/ та їх роль під час заняття стрибками у воду.

Лікарський контроль і самоконтроль

Лікарський контроль і самоконтроль в умовах заняття стрибками у воду. Об"ективні дані: вага, динамометрія, спирометрія, пульс.

Суб"ективні дані: самопочуття, апетит, настрій, працездатність.

Правила підрахунку пульсу. Суб"ективні ознаки перевтоми. Техніка ведення графіків самоспостережень.

Травматизм і перша допомога. Страховка та допомога

Дія високої температури: опік, сонячний удар. Дія низької температури: озноб, обмороження. Дія електричного струму.

Надання першої допомоги потопачому, при непритомності, обмороженні, ураженні електричним струмом. Засоби зупинки кровотечій. Заходи страховки та допомоги під час стрибків у воду з борту басейну, з трампліна та вишкі.

Засоби використання ручної та підвісної лонжей під час заняття на суші.

Закономірності техніки стрибків у воду

Основні закономірності та характерні особливості техніки спортивних стрибків у воду різних класів. Особливості техніки стрибків у воду з трампліна та вишкою. Аналіз кінограм і відеозаписів.

Психологічна підготовка плигунів у воду

Роль і значення психіки під час занять стрибками у воду та участі у змаганнях. Подолання складностей, що виникають у плигунів у зв'язку з перенесенням великих і напруженіх фізичних навантажень, потребою прийняття оперативних рішень у ході змагань, появою психічних напружень, негативних емоцій. Значення та методи розвинення вольових якостей.

Фізіологічні та педагогічні засади методики навчання та тренування

Поняття про фізіологічні засади рухових навичок. Тренування як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Основні фізіологічні положення тренування плигунів у воду та показники тренованості.

Основні принципи навчання. Етапи навчання: ознайомлення з з правовою, вивчення, закріплення та удосконалення вправ. Роль підготовчих і підвідних вправ.

Зміст навчально-тренувального процесу: фізична /загальна та спеціальна/, технічна та теоретична, психологічна й тактична підготовки:

Поняття про індивідуальне планування. Плани на наступні тренування, тиждень, період.

Аналіз результатів змагань, тренувальних навантажень і показників самоспостережень.

Правила змагань, їх організація та проведення

Правила виконання стрибків у воду, методика суддіства, відведення оцінки..

3.4.6. Психологічна підготовка

У завдання психологічної підготовки плигунів у воду навчально-тренувальних груп 3-го та 4-го років підготовки входить подальше навчання прийомів саморегуляції внутрішнього стану, здібності переключати увагу з метою відпочинку та, навпаки, уміння зосередитися на виконанні складного стрибка.

Велика увага приділяється навчанню уміння змагатися. З цією метою проводяться контрольні змагання з різних розділів підготовки, на тренуваннях виконуються окремі акробатичні стрибки, стрибки на батуті, "сухому" трампліні та у воду на оцінку, створюються гострі змагальні ситуації. Під час офіційних змагань спортсмени поступово привчаються до самостійного настроювання, прийняття рішень без опіки тренера.

3.4.7. Виховна робота

Продовжується процес виховання моральних якостей. Значно місце займає навчання інструкторських навичок, потрібних для самостійного проведення ранкової зарядки зі школлярами молодшого віку та заняття гімнастикою у школі.

Під час занять або після них, часто в умовах літнього спортивно-оздоровчого табору, обговорюються найяскравіші події з внутрішнього та зарубіжного життя, результати міжнародних спортивних змагань.

3.4.8. Медичне забезпечення

Згідно з планом підготовки поглиблена медичне обстеження проводиться двічі на рік /у жовтні та травні/, з поточні, як правило, -

Засоби використання ручної та підвісної лонжей під час заняття на суші.

Закономірності техніки стрибків у воду

Основні закономірності та характерні особливості техніки спортивних стрибків у воду різних класів. Особливості техніки стрибків у воду з трампліна та вишки. Аналіз кінограм і відеозаписів.

Психологічна підготовка плигунів у воду

Роль і значення психіки під час занять стрибками у воду та участі у змаганнях. Піддання складностей, що виникають у плигунів у зв"язку з перенесенням великих і напруженіх фізичних навантажень, потребою прийняття оперативних рішень у ході змагань, появою психічних напружень, негативних емоцій. Значення та методи розвинення вольових якостей.

Фізіологічні та педагогічні засади методики навчання та тренування

Поняття про фізіологічні засади рухових навичок. Тренування як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Основні фізіологічні положення тренування плигунів у воду та показники тренованості.

Основні принципи навчання. Етапи навчання: ознайомлення з вправою, вивчення, закріплення та удосконалення вправ. Роль підготовчих і підвідних вправ.

Зміст навчально-тренувального процесу: фізична /загальна та спеціальна/, технічна та теоретична, психологічна й тактична підготовки:

Поняття про індивідуальне планування. Плани на наступні тренування, тиждень, період.

Аналіз результатів змагань, тренувальних навантажень і показників самоспостережень.

Правила змагань, їх організація та проведення

Правила виконання стрибків у воду, методика суддівства, виведення оцінки..

3.4.6. Психологічна підготовка

У завдання психологічної підготовки плигунів у воду навчально-тренувальних груп 3-го та 4-го років підготовки входить подальше навчання прийомів саморегуляції внутрішнього стану, здібності переключати увагу з метою відочинку та, навпаки, уміння зосередитися на виконанні складного стрибка.

Велика увага приділяється навчанню уміння змагатися. З цією метою проводяться контрольні змагання з різних розділів підготовки, на тренуваннях виконуються окремі акробатичні стрибки, стрибки на батуті, "сухому" трампліні та у воду на оцінку, створюються гострі змагальні ситуації. Під час офіційних змагань спортсмени поступово привчаються до самостійного настроювання, прийняття рішень без опіки тренера.

3.4.7. Виховна робота

Продовжується процес виховання моральних якостей. Значне місце займає навчання інструкторських навичок, потрібних для самостійного проведення ранкової зарядки зі школярами молодшого віку та заняття гімнастикою у школі.

Під час занять або після них, часто в умовах літнього спортивно-оздоровчого табору, обговорюються найважливіші події з внутрішнього та зарубіжного життя, результати міжнародних спортивних змагань.

3.4.8. Медичне забезпечення

Згідно з планом підготовки поглиблена медичне обслуговування проводиться двічі на рік /у жовтні та травні/, а поточні, як правило,

напередодні всіх відповідальних змагань. Беручи до уваги значні фізичні навантаження, що припадають на цей етап підготовки /по два тренування на день/, особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактичі перетренованості. З цією метою достатньо широко використовуються усі види масажу, сауна, переключення на інші види фізичної діяльності. В періоди інтенсивної підготовки лікар призначає фармакологічні засоби.

Неможна допускати до змагань спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання та травми.

3.5. Планування та зміст підготовки у групах спортивного удосконалення

3.5.I. Планування підготовки

Річний план підготовки плигунів у воду, що займаються у групах спортивного удосконалення /додат. 5/, передбачає двоцикову періодизацію тренувального процесу або ІІ варіант - "здвоєний цикл" - з п"ятьма періодами /з перехідно-підготовчим періодом між двома змагальними/.

Перший підготовчий період /5 місяців: вересень – січень/ значно довше другого. Це пов"язано з неминучістю виходу зі спортивної форми після завершення попереднього річного циклу та потребою ІІ відновлення у плануєному.

Тривалість циклів і періодів не може бути абсолютно однаковою для всіх плигунів у воду. Вона має залежати від вихідного рівня підготовленості, сезонно-кліматичних умов місця проживання, календаря змагань, а також від обставин, пов"язаних з навчанням чи роботою спортсменів. Ці чинники треба враховувати навіть за умов стабільного календаря всеукраїнських і міжнародних змагань.

Згідно з результатами дослідження величин, співвідношень та

агаторічної динаміки тренувальних навантажень у висококваліфікованих спортсменів, максимальні обсяги стрибків у воду виконуються на стадії спортивного удосконалення, попередньої стадії вищої спортивної майстерності. /Перевищення обсягів годин для груп вищої спортивної майстерності зумовлено більшою спеціалізованістю, отже більшою психічною напруженістю їх підготовки, що викликає потребу більш частих переключень на засоби ЗДП і використання відновлювальних заходів/.

Максимальний обсяг стрибків у воду знаходить відображення як у наведеному плані-схемі підготовки груп спортивного удосконалення, так і у співвідношенні основних показників тренувальних навантажень залежно від рівня підготовленості спортсменів, відмінностей щодо їх статі, віку та стажу тренування /табл. II/.

Таблиця II

Співвідношення /приблизне/ основних показників обсягу тренувальних навантажень у групах спортивного удосконалення

Показник навантаження	Діапазон параметрів
Кількість тренувальних днів	260-280
Кількість тренувань	440-460
Загальна кількість годин роботи	I250-I450
З них - годин роботи на воді	780-800
Загальна кількість стрибків у воду	I3000-I5000
З них - довільних стрибків	5000-7000
Кількість змагань	I0-I2
Кількість днів змагань	30-40

У плані-схемі наведені основні завдання по періодах /фактично їх значно більше, особливо у підготовчих періодах/. Водночас вирішувати такий широкий круг завдань неможливо, тому в певний час одним завданням треба приділяти більше уваги, а другим – менше.

З цією метою перший підготовчий період умовно поділяють на три етапи /табл. I2/. На базовому етапі основний наголос робиться на підвищенні ЗФП і СФП спортсменів, на спеціалізованому – на подальшому розвиненні їх технічної підготовленості на суші та на воді, а на передзмагальному – на удосконалюванні рівня спортивної майстерності й досягненні оптимальної готовності /підведення до змагань/.

Тривалість етапів і співвідношення засобів підготовки у кожному з них планується виходячи з рівня індивідуальної підготовленості спортсменів. Так, для плигинів, що мають добру загальну фізичну підготовку, можна скоротити тривалість першого етапу або збільшити у ньому питому вагу спеціальної фізичної та технічної підготовки, а для фізично слабко підготовлених – продовжити цей етап. Якщо у плигуна добре загальна та спеціальна фізичні підготовки, проте в засадах і техніці раніш засвоєних стрибків є серйозні недоліки чи він має засвоїти нові довільні стрибки, треба за рахунок перших двох етапів збільшити тривалість третього тощо.

Таблиця I2

Співвідношення /приблизне/ обсягів навантажень по видах підготовки плигунів у підготовчому періоді, %

Вид підготовки	Етап		
	I	II	III
Загальна фізична	30	20	10
Спеціальна фізична	30	30	20
Технічна /на суші і на воді/	40	50	70

У змагальному періоді дні змагань чергуються з дніми чи тижнями /I-4/ тренувань, тобто сам період складається з серії міжзмагальних циклів /по числу змагань/. Тому у кожному міжзмагальному циклі мають бути виділені передзмагальний і змагальний етапи. Тривалість передзмагального етапу – від закінчення одних змагань до початку других /тобто від декількох днів до 4-5 тижнів/, змагального – по кількості днів змагань.

Приблизне співвідношення показників обсягу тренувального навантаження у висококваліфікованих плигинів у воду по періодах річного циклу наведено у табл. I3.

Таблиця I3

Співвідношення /приблизне/ основних показників обсягу тренувального навантаження у висококваліфікованих плигинів у воду по періодах річного циклу, %

Показник і розділ підготовки	I макроцикл		II макроцикл	
	Період	Підго- змага- переход- змага- пере- готовчий	Період	Підго- змага- переход- змага- пере- готовчий
I. Навантаження на суші та на воді				
Обсяг навантажень на суші	70	30	80	30
Обсяг навантажень на воді	30	70	20	70
II. Часткові навантаження на воді				
Навчальні та допоміжні стрибки	30	15	30	15
Підвільні стрибки /"темпи" довільних/	25	15	20	15
Стрибки обов'язкової программи	30	40	30	40
Стрибки довільної програми	15	30	20	30

Перехідний період потрібний для того, щоб зняти втому та нервове напруження, що накопичуються внаслідок систематичних тренувань і участі у змаганнях протягом тривалого часу, а також з метою профілактичних і оздоровчих заходів, які дозволяють створити умови для зростання спортивної майстерності у наступному річному циклі тренування. Тут корисний і пасивний, і активний відпочинок, проте останній більш ефективний.

Досвід свідчить, що на перехідний період потрібно відводити півмісяця-місяць, відразу ж після закінчення другого змагального періоду /середина серпня-середина вересня/.

У перехідний період кваліфіковані досвідчені плигуни за узгодженням з тренером різко змінюють характер своєї діяльності і зовсім не займаються стрибками у воду. Доцільно рекомендувати спортсменам фізичні вправи та види спорту, рідко або зовсім не використовувані у тренуваннях, що справляють всебічний вплив на організм спортсмена, розвивають переважно загальну витривалість, спритність, швидкість і, що особливо важливо у цей період, викликають емоційне піднесення, добрий настрій. Це насамперед спортивні ігри /волейбол, баскетбол, футбол, бадміnton тощо/, купання, катання на водних лижах, гребля, кроси. Бажано проводити туристичні походи.

Головне завдання цього періоду – повноцінний відпочинок з його оздоровчою та емоційною сторонами.

На тиждень можна провести декілька занять. Проводяться вони по декількох схемах, наприклад:

на водно-спортивній базі: 15-20 хв. розминка у спокійному темпі з поступовим залученням до роботи всіх груп м'язів, прогулянка на човні або водних лижах, плавання-купання;

на спортивному майданчику: розминка, спортивні ігри чи легкоатлетичні вправи, душ.

У перехідно-підготовчому періоді суміщають вирішення завдань, які ставляться у кожному з них окремо. Проте перша частина періоду суттєво відрізняється від розглянутого вище перехідного періоду річного циклу – незважаючи на те, що завдання їх збігаються: в одному випадку найближчі змагання з основних приладів мають відбутися через місяць-півтора, а в другому – через 4-5 місяців. Таким чином, ця частина перехідно-підготовчого періоду має бути значно коротшою – 1-2 тижні, бо наступний підготовчий період буде тривати приблизно 1 місяць.

З самого початку, поряд з різким скороченням обсягу та інтенсивності навантажень у стрибках у воду /тренування на воді можна або зовсім припинити, або звести до мінімуму – 1-2 рази на тиждень, удосконалюючи лише засади техніки – навчальні стрибки та півоберти з висоти до 5 м/, потрібно збільшити використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Це дозволить поряд з рішенням суттєвих оздоровчих завдань не тільки зберегти, але й поліпшити більшість компонентів спортивної форми.

Доцільно, щоб першу частину перехідного періоду плигун знаходився поза звичною обстановкою – у спортивно-оздоровчому таборі чи на іншій спортивній базі. Досвід показує, що за умов такої організації відпочинку, який супроводжується більш чи менш суттєвим зниженням тренованості, функціональної готовності, після тренування протягом другої частини цього періоду /приблизно 1 місяць/ ці компоненти спортивної форми не тільки повертаються до попереднього рівня, але не рідко навіть перевершують його.

Планування другої частини перехідно-підготовчого періоду має бути скеровано на повне відновлення спортивної форми плигуна і, зокрема, на його підготовку до найближчих змагань другого піврічного циклу тренування. У принципі воно нічим не відрізняється від

планування передзмагального етапу підготовки.

Нижче наведені варіанти побудови тижневого тренувального циклу у підготовчому періоді на етапах базової /табл. I4/ і спеціалізованої /табл. I5/ підготовок.

Особливості планування та побудови тренувального процесу у змагальному періоді викриваються у розділі "Організаційно-методичні рекомендації".

3.5.2. Загальна фізична підготовка

Загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, що впливають на всі групи м'язів, кістково-з'язковий апарат, органи дихання та кровообігу /основні, що стали звичними, вправи, засвоєні у навчально-тренувальних групах 3-го та 4-го років підготовки/, які використовуються як у ранковій зарядці, так і у розминці перед тренуванням.

Легка атлетика. Біг на швидкість з прискоренням на 30-60 м, 100 м, біг на 1-3 км по пересіченій місцевості.

Стрибки у довжину та висоту з місця і з розбегу.

Лижі. Ходьба на лижах 5-10 км /у вигляді прогулінок/, катання з гір.

Плавання. 200-400 м без урахування часу, 25 м на час.

Рухливі та спортивні ігри. Ігри типу естафет з подоланням перешкод, лазанням, метанням, акробатичними вправами, волейбол, баскетбол, футбол, ручний м'яч /за спрощеними правилами/, настільний теніс, бадміnton тощо - згідно з наявними умовами та бажанням.

3.5.3. Спеціальна фізична підготовка

Вправи на гімнастичних приладах /бруси різної висоти, поперечка, стрибок/ - за програмою для навчально-тренувальних груп.

Акробатика, батут - удосконалення основних вправ і стрибків, засвоєних у навчально-тренувальних групах, в тому числі - комбіна-

Таблиця I4

Варіант побудови тижневого тренувального циклу у підготовчому періоді на етапі базової підготовки для пішунів у виду груп спортивного удосконалення

День тижня	Перше тренування	Друге тренування	Зміст заняття		Час, хв.	Час, хв.
			Час, хв.	Час, хв.		
I	2	2	3	3	4	5
Понеділок	На суші:					
	Колективна розминка з елементами акробатики	25	Колективна розминка	15		
	Багут: елементи та зв."ჯекі комбінацій	40	Спеціальні вправи для розвитку	30		
	І-ІІ розрізів		кінно-спортивних якостей			
	Спеціальні вправи для розвинення силы та	25	Гімнастика: вправи у висихах	10		
	гнучкості		Волейбол	50		
На воді:						
	Трамплін I м: темпові пісковки, розбіг-наскок, зіскоки з розбегу та з заштою	45	Колективна розминка	30		
	стінки, півобороти I-ІІ класів С і В	15	Біг на швидкість 30-60 м			
	Етапка 5 м: яскока та спади вперед і назад 30		Стрибки у довжину з місця та з розбегу	35		
			Спеціальні вправи для розвинення сили та гнучкості. Довгий біг 2 км			
Субота:						
	Хореографія	45				
	Вправи у висихах на гімнастичних приладах	15				
	"Суручі" трамплін/на гірку матів/: удосконалення засад технік розбегу/наскоку-					
	попаху. Попаху з зеленої стінки, сальто вперед і назад С і В					
На волі:						
	Трамплін 3 м: темпові пісковки, 100 з роз-	40				

Продовження табл. I4

		2	3	4	5
біту і 200 А, півоберти І-ІІІ класів С і В 80					
Середа	На супн:				
	Колективна розминка	15			
	Акробатика: перекиди, перевороти, сальто				
	вперед з розбігу С і В, сальто С з розбігу	45			
	Багут: елементи та зв."язки комбінацій				
	І-ІІІ розрізів	30			
На воді:					
	Трамплін І М: темпovі підскоки, півоборти				
	І-ІІІ класів С і В, темпи довільних стрибків				
	І-ІІІ класів.				
	Вишка 5-7 М: спади вперед	90			
Четвер	На суші:				
	Колективна розминка з елементами аеродинаміки				
	Спеціальні вправи для розвинення швидкісно-силових якостей	25			
	"Сутий" трамплін/на гірку матів/: темпової підскоки з зіскоком на мати, розбіг-наскок і зіскоки з розбігу та з задньої стійки, сальто вперед і назад С і В	30			
		45			
ІІІ'ятниця					
	На супн:				
	Колективна розминка				
	Акробатика: перекиди, перевороти, сальто				
	вперед з розбігу С і В, сальто назад з				
	місця, переворот з поворотом-сальто назад С і В, переворот вперед-сальто вперед С і В				

		2	3	4	5
ІІІ'ятниця На воді:					
	Вишка 5-7 М: зіскоки, спади вперед та				
	назад				
	трамплін 3 М: темпovі підскоки півоборти І-ІІІ класів, 103 і 403 В, 5132, 5233				
Субота	На суші:				
	Колективна розминка з елементами аеродинаміки				
	Багут: елементи та зв."язки комбінацій				
	І-ІІІ розрізів темпи довільних стрибків				
	І-ІІІ класів.				
	Спеціальні вправи для розвинення сили та гнучкості				
На воді:					
	Вишка 5 М: зіскоки та спади, півоборти				
	І-ІІІ класів С				
	Трамплін І М: темпovі підскоки, ГОІ				
	401 С і В, темпи довільних стрибків				
	І-ІІІ класів				
	Парна лазня, масаж	90			
Неділя	Активний відпочинок				

		2	3	4	5
Продовження табл. I4					
І	На суші:				
	Хореографія				
	Багут: елементи та зв."язки комбінацій				
	І-ІІІ розрізів				
	Темпи довільних стрибків І і у класів				
	30				
	Гімнастика: вправи у висках				
	Волейбол				
ІІІ'ятниця	На суші:				
	Хореографія				
	Багут: елементи та зв."язки комбінацій				
	І-ІІІ розрізів				
	Темпи довільних стрибків І і у класів				
	30				
	Гімнастика: вправи у висках				
	Волейбол				
Субота	На суші:				
	Хореографія				
	Багут: елементи та зв."язки комбінацій				
	І-ІІІ розрізів				
	Темпи довільних стрибків І і у класів				
	30				
	Гімнастика: вправи у висках				
	Волейбол				
Неділя	Активний відпочинок				

- 82 -

		2	3	4	5
Продовження табл. I4					
ІІІ'ятниця	На суші:				
	Хореографія				
	Багут: елементи та зв."язки комбінацій				
	І-ІІІ розрізів				
	Темпи довільних стрибків І і у класів				
	30				
	Гімнастика: вправи у висках				
	Волейбол				
Субота	На суші:				
	Хореографія				
	Багут: елементи та зв."язки комбінацій				
	І-ІІІ розрізів				
	Темпи довільних стрибків І і у класів				
	30				
	Гімнастика: вправи у висках				
	Волейбол				
Неділя	Активний відпочинок				

- 83 -

Таблиця 15

Варіант побудови тижневого тренувального циклу у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої підготовки спортсменів у волу груп спортивного удосконалення

ДЕНЬ тижня	Перед тренуванням	Друге тренування			Час, хв.	Час, хв.
		Зміст заняття	Зміст заняття	Зміст заняття		
I	2	3	3	4	4	5
Понеділок	На суші:					
	Колективна розминка	15	Самостійна розминка	15		
	Аеродатка: переворот, стійка		Бауту: спеціальна розминка, темпи пів-			
	на руках, сальто назад та вперед С з міс-		оберів I-II класів з місця, З. насоку,			
	ц., переворот з поворотом-салто назад В,		ІО4 і 204 С і В	45	84	
	переворот з поворотом-попіднє сальто на-	40	Комбінації II розряду			
	над З. С					
	"Сухий" трамплін /на ямі/: удосконалення					
	засад II техніки, темпи довільних стрибків					
	I, IV і V класів					
	На воді:					
	Трамплін 3 м: стрибки обов'язкової частини програми	45	Випіка 5-7 м: спади, зіскоки, півобороти			
	Трамплін 1 м: темпи довільних стрибків		I-IV класів			
	Випіка 3-7 м: спади, темпи довільних стрибків	60	Трамплін 1 м: удосконалення засад техніки, навчання нових стрибків			
	Кількість: 90					
Вівторок	На суші:					
	Колективна розминка з елементами акробатики	25	Хореографія	45		
	Бауту: темпи півоборотів I-II класів з місця та насоку, темпи довільних стрибків I, II і V класів	3	Спеціальні вправи для розвинення сили та гнучкості	25		
	Комбінації II розряду	45	Волейбол	50		
	На суші:					
	Гімнастика: вправи у висах	10				
	Імітація техніки наступних стрибків	10				
	На воді:					
	Трамплін I-3 м: довільні стрибки I-II і У класів, удосконалення обов'язкової частини програми	90				
	Випіка 7-10 м: спади					
Середа	На суші:					
	Колективна розминка	10	Відпочинок	10		
	Індивідуальна розминка	10				
	Аеродатка: переворот, стійка на руках, сальто назад і вперед С з місця, переворот з поворотом-попіднє назад С, пів оборот з поворотом-попіднє назад С					
	"Сухий" трамплін /на ямі/: удосконалення засад II техніки, темпи довільних стрибків II і III класів	35				
	Імітація техніки наступних стрибків	5				
	На воді:					
	Випіка 5-7 м: спади					
	Трамплін I-3 м: IО і 40I, довільні стрибки II і III класів					
	Випіка 10 м: стрибки обов'язкової частини програми					
	Випіка 3-5 м: темпи довільних стрибків I-III класів					
	Парна лазяка, масаж					
Четверг	На суші:					
	Колективна розминка					
	На суші:					
	Хореографія	10				

	I	: 2	: 3	: 4	: 5
Четвер	Індивідуальна розмінка всіх стрибків програми, ком- бінатії I-II розряду Гімнастика: вправи у висах Імітація техніки наступних стрибків	10 45 10 5	Спеціальні вправи для розвинення швидкіс- ті-силиових якостей Імітація техніки наступних стрибків	20 5	
	На воді:				
	Трамплін 3 м: стрибки обов'язкової частини програми	15	Вишка 3-7 м: спади, темпи довільних стриб- ків		
	Трамплін 1-3 м: всі довільні стрибки	40	Трамплін I м: засади техніки, півоберти, поза- программи стрибки	60	
	Вишка 7-10 м: спади	100			
П'ятниця	На суші:				
	Колективна розмінка з елементами акроба- тики "Сухий" трамплін /на темі/; темпові підко- ри, темпи довільних стрибків	25	На суші:		
	Гімнастика: вправи у висах	40	Індивідуальна розмінка Батут: елементи та зв'язки комбінацій	15	
	Імітація техніки наступних стрибків	5	І-ІІ розрядів, темпи півоберти і поль- них стрибків	40	
	На воді:				
	Вишка 5-10 м: спади, обов'язкові стрибки /по I-2/, довільні стрибки I-II класів, у і у I класів, півоберти II і III класів, спади	100	На воді:		
			Трамплін 3 м: півоберти I-II класів, поза- програмні стрибки		
			Трамплін I м: засади техніки		
			Вишка 5-7 м: спади	50	
Субота	На суші:				
	Колективна розмінка Змагання з контролючих вправ СРЛ	10 35	Культурно-масові заходи		
	Імітація техніки наступних стрибків	5			
	На воді:				
	Вишка 3-10 м: спади, темпи і човнові стриб-				

	I	: 2	: 3	: 4	: 5
Субота	чи І-ІІІ класів				
	Трамплін 3 м: вся програма стрибків на піонку	120	Продовження табл. I5		
	Дарна лазня, масаж				
Неділя	Посилена ранкова гімнастика, відпочинок				
	Відпочинок				

- 87 -

ції на батуті II розряду, елементи та зв'язки комбінацій I розряду.

Хореографічні вправи та вправи для розвинення спеціальних фізичних якостей – основні, вибрані з засвоєних раніш вправ, які стали звичними для спортсмена. Виконуються самостійно, з керованістю головним чином на удосконалення легкості, чистоті та витонченості рухів під час усіх стрибків індивідуальної програми.

3.5.4. Технічна підготовка

Імітаційні вправи

Імітація окремих елементів та усіх стрибків I-II класів з трампліна та вишкі, що складають програмний матеріал для груп спортивного удосконалення.

Засвоєння зasad техніки стрибків у воді з використанням акробатики та батута

Акробатика. Удосконалення стійки на руках, оберти вперед і назад С і В з місця /унаки/ та з розбігу на акробатичній доріжці та у яму з поролоном.

Батут. Удосконалення засад і окремих елементів техніки стрибків у воді, "темпів" усіх обов'язкових стрибків I-II класів. Удосконалення раніш засвоєних і навчання "темпів" нових довільних стрибків у воді, у тому числі з максимальним КЕТ, що увіходять у програмний матеріал для груп спортивного удосконалення – з місця, на-

скоку та одного качу.

"Сукий" трампін /з вистрибуванням на гірку
матів і в поролонову яму/

Удосконалення техніки розбігу, наскоку, поштовху, а також техніки поштовху з задньої стійки з використанням вибраних зіскоків, одноразових і подвійних обертів I-II класів.

Удосконалення раніш засвоєних і навчання "тепів" нових довільних стрибків, у тому числі з максимальним КЕТ, що увіходить у програмний матеріал для груп спортивного удосконалення.

Стриби у воду

Див. зведену табл. I6.

3.5.5. Теоретична підготовка /основні теми/

Список відомості про побудову та функцію

організму людини. Вивів фізичних вправ на

організм тих, хто займається

Провідна роль центральної нервової системи у діяльності організму. Поняття про "біологічний годинник".

Значення систематичних занять фізичними вправами для укріплення здоров'я, розвинення фізичних здібностей і досягнення високих спортивних результатів.

Гігієна, загартування, режим харчування спортсменів

Гігієнічні засади режиму, тренування та відпочинку. Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв. Гігієна у період менструацій /бесіди лікаря з дівчатами/.

Загартування та його значення для поліпшення працездатності людини та підвищення опірності організму щодо простудних захворювань.

Харчування спортсмена як чинник зберігання та зміцнення здоров'я. Поняття про основний обмін, енергетичні витрати під час різних фізичних навантажень і відновлення енергетичних затрат спортсменів.

Призначення та роль основних компонентів харчування – білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей і вітамінів.

Поняття про калорійність іжі.

Режим харчування плигуня у воду під час інтенсивних тренувальних навантажень, у період змагань і у перехідний період.

Самоконтроль, спортивний масаж

Поняття про "спортивну форму", в тому та перевтомлення.

Відновлювальні заходи: гігієнічні, психологічні, медико-сіюлогічні.

Значення парної лазні, сауни. Правила користування ними.

Засади спортивного масажу. Масаж перед тренуванням, змаганням, після тренування.

Засоби самомасажу.

Перша допомога при спортивних травмах

Засоби зупинення кровотечій, перев'язування, накладання первинної шини, звільнення від захватів потопаючого, буксування потопаючого у воді. Прийоми штучного дихання. Перевезення потерпілого.

Керування рухами у стрибках у воду

Керування рухами у польоті, під час підготовки до входу у воду та занурювання з точки зору біомеханічних закономірностей. Залежність кутів входу у воду та лінії тіла від висоти прилада, характеру стрибка, швидкості та напрямку обертання.

Керування рухами при стрибках у воду з точки зору сучасної фізіології.

Гідродинамічні умови занурювання тіла спортсмена у воду. Прийоми, потрібні для виконання "погашеного" входу у воду.

Особливості тренування плигуня у воду

Різноічна фізична підготовка – основа спортивних досягнень плигуня у воду.

Загальна фізична підготовка як основа виховання фізичних якостів.

тей спортсмена. Критерії їх оцінки /контрольні нормативи/.

Спеціальна фізична підготовка та її роль у тренуванні плигунів у воду. Критерії їх оцінки.

Методи виховання основних фізичних якостей: сили, швидкості, гнучкості, спеціальної витривалості.

Взаємозв'язок загальної фізичної та технічної підготовки плигунів у воду.

Відмінності у використанні акробатики та стрибків на батуті плигунами у воду, акробатами та батутистами.

Особливості використання та взаємозв'язок батута і "сухого" трампліна у підготовці плигунів у воду.

Психологічна підготовка плигунів у воду

Тісний зв'язок розвинення вольових якостей та виховання у процесі навчання та тренування. Основні методи розвинення та удосконалення вольових якостей.

Основні прийоми саморегуляції внутрішнього стану.

Планування спортивного тренування

Поняття про перспективне та поточне планування, періодизацію навчально-тренувального процесу, закономірності розвинення, збереження та відродження спортивної форми.

Індивідуальний план тренування на рік.

Завдання та зміст кожного періоду тренування.

Індивідуальний план підведення спортсмена до найближчих змагань

Правила змагань, їх організація та проведення

Вимоги до обладнання та місце змагань.

Організація та проведення змагань. Робота секретаріату. Робота суддів на лінії, при учасниках, коменданта.

Мінімальні розміри басейну чи водоймища, його глибина під трампліном і вишками. Мінімальна вільна площа під поверхні води під

приладами /від середини переднього краю трампліна чи площинок вишок до стінок басейну/.

Розміри трампліна та площинок вишок.

Перевірка справності обладнання та інвентаря, дна відкритого водоймища.

3.5.6. Психологічна підготовка

На етапах спортивного удосконалення психологічна підготовка здійснюється не тільки тренером, але й нерідко фахівцем-психологом. За допомогою спеціальних інструментальних і бланкових методик, а також спостережень за поведінкою спортсменів на тренуваннях і змаганнях спеціаліст-психолог визначає важливі для плигунів у воду особливості психіки: мотивацію спортивної діяльності, товариськість, зрівноваженість процесів гальмування та збудження, емоційність і лідерство, неспокій чи упевненість у поведінці, рівень самоконтролю тощо.

Важливим критерієм поточного психологічного стану спортсмена є показники графіка його самоспостережень.

Порівняння педагогічних, медико-біологічних і психологічних даних дає змогу зробити глибокі висновки про особистість плигунів у воду, править за об'єктивну підставу не тільки для індивідуалізації поточної підготовки, але й для перспективного планування, проведення навчання прийомам саморегуляції внутрішнього стану, навіяного сну, відпочинку /з метою найскорішого відновлення/ та іншого.

3.5.7. Виховна робота

Зміст і методи виховної роботи для груп спортивного удосконалення загалом лишаються тими ж, що й для навчально-тренувальних груп 3-го і 4-го років навчання. Декілька змінюються тільки форми цієї роботи, які мають враховувати підростання плигунів у воду, підвищенню

щення їх загальноосвітньої та спортивної підготовки. Тут, окрім по-точних бесід тренера та самих спортсменів на теми найважливіших міжнародних подій та подій внутрішнього життя нашої країни, потрібно, особливо під час тренувальних зборів, проводити спеціальні заняття, бесіди, доповіді з запрошенням лекторів, ветеранів праці, війни та спорту. На цих етапах підготовки вже самі спортсмени мають самостійно готуватися та проводити політінформацію з оглядом важливіших подій у світі за тиждень, розбирати окремі питання техніки, методики тренування.

3.6. Планування та зміст занять у групах вищої спортивної майстерності /ГВСМ/

Планування та зміст занять у ГВСМ у принципі нічим не відрізняється від викладеного для груп спортивного удосконалення. У деякій мірі змінюється лише співвідношення окремих обсягів тренувальних навантажень у бік їх спеціалізованості /див. табл. 3, I2, I3/, що має найти відображення також у річних планах-схемах підготовки ГВСМ.

Разом з тим зростає значення урахування закономірностей становлення, зберігання та втрачення спортивної форми. Особливу значущість набувають питання передзмагальної підготовки – безпосереднього підведення спортсмена до участі у відповідальних змаганнях.

Враховуючи, що оптимальна готовність пов'язана у першу чергу з підвищеним рівнем працездатності спортсменів, а він – несталий і багато у чому залежить від ритму тренувань, при плануванні передзмагальної підготовки, поряд з іншими елементами структури тренувань, важливо передбачити виховання у плигинів підвищеного рівня працездатності та психічної напруженості на дні тижня, що відповідають дням цільових змагань.

Техніка планування /див.малюнок/. Насамперед у клітинки форми, що відповідають усім дням змагального етапу, уписується "модель" змагань – зміст того, що буде виконуватися усі ці дні, причому у такій послідовності: програма змагань, тривалість розминки на суші та зміст розминки на воді з приблизною кількістю спроб на кожний з стрибків, місце та зміст тренувань між стартами тощо. Потім послідовно: заповнюються клітинки /дні/ моделювання умов і регламенту змагань /відповідні дні попередніх двох-трьох тижнів/, позначаються останній день відпочинку, місце та зміст останнього /"настровального"/ тренування, дні та зміст решти одноразових і двохразових на день тренувань, розподіл засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки тощо, аж до визначення місця парної лазні. Тим самим план складається не у напрямку до цільових змагань, а у протилежному порядку. Основні переваги такої форми плану: простота /може виконуватися на розгорнутому аркуші зошита у клітинку/, наочність і доступність.

Моделювання дій плигуня, режиму його поведінки у дні наступних відповідальних змагань має бути по можливості більш повним як у відношенні часу та умов проведення тренувань у дні моделювання, так і, головне, їх змісту /тривалості та послідовності розминки на суші і на воді, кількості спроб на пробні стрибки, тривалості відпочинку до початку стрибків на оцінку тощо/. У процесі виконання серії програмних стрибків на оцінку непропустимо опробування їх "темпів" чи переривання вже початого стрибка /повторення розбігу тощо/.

При моделюванні в умовах тренування неможливо достатньо повно відтворити атмосферу офіційних змагань. Компенсувати недостатню напруженість навантажень у деякій мірі можна як повторним "проходженням" програмних стрибків на оцінку, так і переходом до тренування.

Одним з шляхів контролю за рівнем технічної підготовленості

	2I-27.УІ	28.УІ-4.УП	5-II.УП
Понеділок	2I	28	{ 5 B.Зм: 100, 200 - по 3-4 спади - 2-3 6-5 м: темпи /усі/ - по 2-3 10 м:- уся програма-по 2-3 Tr.I м: 10I-40I
Вівторок	22	29	{ 6 B.3 м: 100, 200 - по I-2 спади - 4-6 10 м: обов'язк. - по 3 3 м: спади - 4-6 B.Зм: 100, 200 - по I-2 спади - 2-3 6-5 м: темпи /вибр./ - по 3-4 10 м: довільн. - по 3
Середа	23	30	{ 7 B.3 м: 100, 200 - по I-2 спади - I-2 10 м: уся програма - 3 Tr.I м: 10I-40I - по 2-3 Лазня, масаж
Четвер	24 День відпочинку	I День відпочинку	8 День відпочинку
П'ятниця	25 МОДЕЛЮВАННЯ	2	{ 9 B.3 м: 100, 200 - по 2-3 3-5 м: спади - 4-6 10 м: обов'язк. - по 2-3 6-5 м: темпи - по 2-3 10 м: довільн./вибр./ - по 2
Субота	/Див. 9.УП/ змагального	3 ЕТАПУ	{ 10 B.3 м: 100, 200 - по 2-3 103 3-5 м: спади сидячи - 2 20I 10 м: обов'язк. - по I 632 3 м: спади - 2 30I B.3 м: 100, 200 - по I 307 С 3-5 м: спади - по I 407 С 6: 202, 203-по I-2 107 В 5 м: 202 А - 2 207 С 10 м: довільн./вибр./-I 634 С 5237
Неділя	/Див. 10.УП/	4	{ II B.3 м: 100, 200 - по I Уся 10 м: вибр. стрибки програма 6-5 м: 202 В і А 3 м: спади - 2-3 10 м: 103

План підведення МСМХ О.В. до літнього чемпіонату України
1993 р. /змагання - 9 і II липня/

Таблиця І6
4. РОЗПОДІЛ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ З ЗАСВОБІНЯ
ТА УДОСКОНАЛЕННЯ СТРИБКІВ У ВОДУ ПО ГРУПАХ
І РОКАХ НАВЧАННЯ

Група початкової підготовки			
I-й рік навчання	2-й рік навчання	Стрибки	Висота, м
Зіскоки з передньої стійки з/м - А, С	Зіскоки з/м і з/р	б-І	6-3
Зіскоки з/ст - А, С	Зіскоки з/ст - А, С	б-І	6-3
Зіскок з півгвинтом з п/ст- А	Зіскок з півгвинтом з/р - I	б-І	A
Зіскок з півгвинтом з/ст- А	Спади вперед сидячи - С	б-І	3-5
Спади вперед сидячи та при- сівши - С	Спади вперед стоячи на од-нозі-С і А	б-І	3-5
Спади вперед стоячи В, руки I-3 зведені над головою та у боки	10I - А без рухів рук	I	6-І
Спад назад стоячи В без роз-б криття /у сід на воду/	20I - А без рухів рук	I	6-І
Спад назад А через місток	I клас	I	
Спад назад сидячи - С	10I з/м і з/р - С, В, А	I	I-3
	II клас		
	20I С, В, А	I	
	III клас		
	30I С, В	I	
	IV клас		
	40I С, В	I	
Навчально-тренувальна група			
I-2-й роки навчання	3-4-й роки навчання	Стрибки	Висота, м
100 з/р /вибрані/	I-5	Удосконалення А	I-10
200 /вибрані/	I-5	Удосконалення А	I-10
100 і 200 з півгвинтом і гвинтом	I-3	Удосконалення /вибрані/	3-10

Продовження табл. I6

Навчально-тренувальна група			
1-2-й роки навчання		3-4-й роки навчання	
Стрибики	Висота, м	Стрибики	Висота, м
Спади вперед /вибрані/	3-7	Удосконалення /вибрані/	3-5
Спади назад стоячи - С, В, А	3-5	Удосконалення	6
Темпи на 20I, 30I - А, В	6	I клас	
<u>I клас</u>		10I - С, В, А	I-I0
10I з/р - С, В, А	I-3	103 - С, В	I-I0
102 з/м, з/р - С, В	I	105 - С, В	I-I0
103 з/р - С, В	I-3	107 - С	3
104 з/р - С	I	II клас	
105 з/р - С	3	20I - С, В	5-I0
<u>II клас</u>		202 /вибрані/	3-I0
20I - С, В, А	I-3	203 - С, В	3-7
202 - С, В, А	I-3	204 - С	I-3
203 - С, В	I-3	205 - С	3
<u>III клас</u>		III клас	
30I з/р - С, В, А	I-3	30I - С, В, А	I-I0
302 - С, В	I-3	302 /вибрані/	3-I0
303 - С	I-3	303 - С, В, А	3-7
<u>IV клас</u>		304 - С	I-3
40I - С, В, А	I-3	305 - С	3
402 - С, В	I	IV клас	
403 - С, В	I-3	40I - С, В	I-I0
<u>V клас</u>		403 - С, В	I-I0
52II, 53II - А	I-3	404 - С	I
5122, 522I, 532I - Д	I	405 - С	3, IO
5132, 523I - Д	3	У клас	
<u>VI клас</u>		5112 - А	I-3
6II - А	3-5	5124 - Д	I
6I2 - С	5	5134 - Д	3
63I - С	3-5	5223 - Д	I
632 - С	5	5233 - Д	3
		533I - Д	3
		5323 - Д	I

Продовження табл. I6

Навчально-тренувальна група			
1-2-й роки навчання		3-4-й роки навчання	
Стрибики	Висота, м	Стрибики	Висота, м
		5333 - Д	3
		УІ клас	
		632, 6I4 - С, В	5-I0
Група спортивного удосконалення		Група вищої спортивної майстерності	
Стрибики	Висота, м	Стрибики	Висота, м
Удосконалення вибраних зіс- коків, спадів і допоміжних стрибків	I-I0	Удосконалення вибраних зіс- коків, спадів і допоміжних стрибків	I-I0
Удосконалення вибраних стри- бків з усіх класів	I-I0	Удосконалення вибраних стри- бків з усіх класів	I-I0
Засвоєння та удосконалення:		Засвоєння та удосконалення:	
<u>I клас</u>		<u>I клас</u>	
105 С, В	5	107 С, В	3-I0
107 С, В	3, IO	109 С ^X /	IO
<u>II клас</u>		<u>II клас</u>	
203 /вибрані/	3, IO	206 С ^X /	3-7
204 С, В, А	3, IO	207 С ^X /	IO
205 С, В	3, IO	<u>III клас</u>	
<u>III клас</u>		304 С, В	I-I0
303 /вибрані/	3, IO	305 С, В ^X /	3-I0
304 С, В	I, 7	306 С ^X /	3-I0
305 С, В ^X /	3, IO	307 С ^X /	3-I0
<u>IV клас</u>		<u>IV клас</u>	
405 С, В ^X /	3, IO	407 С ^X /	3, IO
407 С ^X /	3, IO	У клас	
<u>У клас</u>		5138 Д ^X /	IO
5134 Д	3, IO	5154 Д ^X /	3, IO
5126 Д	I	5227 Д ^X /	I-5
5136 Д	3, IO	5237 Д ^X /	3, IO
5225, 5325 Д	I	5327 Д ^X /	I

Продовження табл. I6

Групи спортивного удосконалення		Групи вищої спортивної майстерності	
Стрибки	Висота, м	Стрибки	Висота, м
5235, 5335 Д	3, IO	5337 Д ^X /	3-IO
5152; 5154	3, IO	5337 Д ^X /	3
VI клас		• 5432 Д ^X /	IO
6I4 В	IO	УІ клас	
634 С	IO	6I6 С ^X /	IO

x/ За бажанням

Примітка. У кожній групі окрім засвоєння наведених для неї нових стрибків триває удосконалення раніш засвоєних. Відповідно складається й індивідуальна програма стрибків для виконання на змаганнях.

спортсмена та вчасного вилучення помилок чи недоліків /якщо вже вони виникли/ є розробка технічних карток – своєрідних "паспортів" на індивідуальну змагальну програму його стрибків /див. розділ.

"Контроль за рівнем технічної підготовленості"/.

5. КОНТРОЛЬ ЗА РІЗНИМИ СТОРОНАМИ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

СПОРТСМЕНІВ

Комплексний контроль за станом і різними сторонами підготовленості спортсменів, у тому числі систематичний облік і аналіз тренувальних навантажень і показників самоспостережень, може стати об'єктивною основою для раціонального планування та регулювання тренувального процесу.

5.1. Контроль за рівнем фізичної підготовленості

Фізична підготовленість /ФП/ є одним з головних компонентів спортивної техніки. Контроль за рівнем ФП має проводитися на кожному етапі підготовки, тобто не рідше одного разу у два місяці. Контрольні нормативи з ФП мають складатися з вправ основних розділів наземної підготовки /акробатика, батут, "сухий" трамплін/ та спеціальних вправ, що відображають рівень розвинення основних фізичних якостей спортсмена /сили, гнучкості, швидкості, стрибучості/.

Потрібні дві програми контрольних нормативів з ФП: одна /"тестова"/ для використання на усіх етапах підготовки /не потребує спеціально скерованої підготовки/, тобто така, що складається з переважно нескладних вправ; друга /"цільова"/, що націлює спортсменів на засвоєння та удосконалення підвідних вправ /з акробатики, стрибків на батуті й з "сухого" трампліна/ максимальної складності, що потребують спеціально скерованої підготовки, змагання з якою можуть проводитися лише два рази на рік – наприкінці підготовчих періодів.

5.2. Контроль за рівнем технічної підготовленості

Узагальненим критерієм підготовленості плигуня у воду є спортивний результат, показаний в основному для спортсмена виді програми змагань – на трампліні чи виши. Потрібно фіксувати результати цих змагань: загальну суму балів, зайняте місце та середні оцінки суддів за кожний стрибок без урахування КЕТ, що дозволяє визначити середні оцінки за обов'язкову та довільну частини програми стрибків.

Важливо також враховувати рівень володіння зasadами техніки стрибків у воду, у першу чергу розбігу – насоку – поштовху з трампліна, поштовху з задньої стійки з трампліна та вишки, а також входу у воду. Тому під час контрольних змагань з ФП потрібно проводити й контрольні змагання з засад техніки стрибків у воду, включаючи у програму зіскоки з розбігу та з задньої стійки /у першу чергу з трампліна I м чи 3 м/, а також спади з висоти 3–7 м.

Відомо, що на спортсменів старших розрядів /тим більш – на членів збірних команд міста, країни/ мають розроблятися індивідуальні плани підготовки. Важливо для подальшого підвищення спортивно-технічної майстерності плигуня у воду є ретельно складена технічна картка /своєрідний "паспорт"/ індивідуальної програми його стрибків окремо з трампліна та вишки /табл. I7/. У ній по фазах кожного стрибка програми мають бути виявленими характерні помилки чи недоліки та накреслені шляхи їх усунення. Така технічна картка, узгоджена зі спортсменом і щорічно уточнювана, стимулює його активне та усвідомлене відношення до тренувального процесу.

5.3. Контроль за виконанням тренувальних навантажень

Облік тренувальної роботи /як її подальший аналіз/ ґрунтуються на веденні спортивного щоденника. Служнє ведення щоденника передбачає не тільки знання форми записів, підбиття підсумків і аналізу, але й вироблення вміння запам'ятовувати /іноді – до

найдрібніших подробиць/ весь хід тренування, аби по його закінченні зробити відповідні записи. Уміння запам'ятовувати та вести записи потребує певного тренування, а з початку – постійної допомоги та контролю з боку тренера.

Облік тренувальних навантажень має здійснюватися по основних часових відрізках /тренувальний день, тиждень, місяць, рік/, бути по можливості більш повним і відображати як об'єктивні, так і суб'єктивні показники.

Щоденник краще усього вести у загальному зошиті. На кожний тренувальний день відводиться одна сторінка. У верхній $\frac{1}{2}$ половині вказуються дата, тривалість зарядки, зміст і загальний час ранкового тренування; у нижній половині – зміст і тривалість вечірнього тренування. Таке розташування записів полегшує підбиття підсумків і аналіз.

Під час запису змісту тренування на воді фіксуються: прилад, номери стрибків і кількість повторень. Запис стрибків потрібно робити у стовпчик і у послідовності, у якій вони виконувалися на тренуванні. Якщо записується зміст занять на суші, послідовно вказуються: час розминки, вид підготовки /або прилад/, час і зміст занять.

Якщо спортсмен займається на батуті вивченням чи удосконаленням окремого стрибка або декількох, то, як і для "сухого" трампліна, вказуються їх номер і кількість повторень. Для спортивних ігор та інших видів спортивної підготовки враховується тільки загальний час заняття.

Спортсмен має робити записи у щоденнику у зручний для нього час, але у день тренувань. Водночас підбиваються підсумки кожного тренування та за день: загальна кількість виконаних стрибків /окремо-довільних/, загальний час заняття, включаючи час зарядки.

Зразок записів у щоденнику:

II.01.95 Зарядка - 30 хв.

Ранок:

Зал - 40 хв. Розминка - 15 хв.

Вода - I год. 55 хв. "Сухий" трамплін - 32 спробних стрибка

3 м:	IOI C	7	I m:	IOO A	5
	IOI A	I3		IO5 B	IO
	20I B	I4		403 B	I4
	30I B	8		5333	IO
	40I A	IO			
	205 C	4			
	305 C	8			

99/I2^{X/}

Вечір:

Зал - 2 год. Розминка - 20 хв.

Гімнастика - 50 хв.

Батут - 30 хв.

Баскетбол - 20 хв.

ЗЧР^{XX/} - 5 год. 5 хв.

Окрім сухо цифрових даних дуже важливо занотовувати свої думки: як пройшло тренування чи змагання, що пощастило, що ні тощо.

По закінченні чергового тижня навантаження всіх тренувань підсумовується і заноситься до зведені таблиці обліку навантажень, яка знаходиться у кінці щоденника. Треба підкреслити, що у зведену таблицю записуються суми навантажень за повний тиждень, бо порівнюються тільки навантаження, які виконуються за одинаковий проміжок часу.

x/ у чисельнику - загальна кількість стрибків, у знаменнику - довільних.

xx/ ЗЧР - загальний час роботи на день.

Досить важливою умовою успішного засновання та удосконалення стрибків у воду є раціональна методична послідовність в опануванні програмних матеріалів як на суші, так і на воді. Разом з тим виключно важлива наявність на спортивній базі повного комплексу сучасного обладнання та інвентаря, допоміжних і страхувальних засобів. Використання допомоги та страховки значно полегшує та прискорює процес навчання стрибків у воду, є однією з головних умов запобігання травм.

Зміст і техніка ведення графіка самоспостережень викладені в окремій праці X/.

5.4. Контрольні нормативи з загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки

I. З метою спрощення організації та проведення змагань з наземної підготовки у групах початкової підготовки якість виконання тестових вправ /у тому числі гімнастичних і акробатичних, стрибків на батуті, "сухому" трампліні та імітація техніки стрибків у воду/ оцінюється за 5-балльною системою /5, 4, 3/. Стрибки у воду оцінюються згідно правил змагань.

2. Починаючи з навчально-тренувальних груп, результати виконання тестових вправ підлягають якісній оцінці /кількість спроб, см, сек./.

3. Основні положення у повітрі: А - прогнувшись, С - у групуванні, В - зігнувшись.

4. Вихідні положення, спосіб виконання: п/ст - передня стійка; з/ст - задня стійка; з/м - з місця; з/р - з розбігу.

5. Перевірка виконання контрольних нормативів у кожній з-поміж груп проводиться як на навчальних заняттях, так і на спеціально організованих змаганнях у такі приблизні терміни:

x/ Гороховский Л.З., Данилов К.Ю. Учет и анализ тренировочного процесса и результатов соревнований в прыжках в воду. М.: РИО ЦОЛМФК, 1972.

Таблиця 17 /форма/

Технічна картка індивідуальної програми стрибків у воду
з висоти 10 м МСМК /за станом на вересень 1995 р./

Хол стрибка, середня оцінка	В.п.	Розбіг-наскок	Відліт	Розкриття-підготовка	Вхід у воду	Рекомендації щодо усунення помилок, удосконалення майстерності
						з висоти 10 м МСМК
						/за станом на вересень 1995 р./

- 104 -

плавання, імітація техніки – кінець навчального року /на одному з тренувань/.

Решта нормативів наземної підготовки:

у групах початкової підготовки та навчально-тренувальних I-го і 2-го років навчання – у грудні-січні та у травні;

у групах старших розрядів – наприкінці підготовчих періодів /грудень і квітень-травень/.

Стрибки у воду:

виконання розрядних нормативів – згідно календаря змагань;

виконання спеціальної програми – у період складання контрольних нормативів з наземної підготовки.

6. Визначається місце спортсмена як у кожному виді, так і у комплексі за найменшою сумою знятих місць у всіх контрольних нормативах.

7. Під час виконання складних для спортсмена вправ на гімнастичних пристроях, з акробатики, на батуті та "сухому" трампліні страховка /де потрібно – підвісною лонжею/ обов'язкова. Зниження оцінки за страховку робиться залежно від характеру страховки.

8. Результати виконання контрольних нормативів наприкінці навчального року та у кінці підготовчих періодів оформлюються як перевідні.

- 105 -

Тестові вправи для навчально-тренувальних груп і груп спортивного удосконалення

1. Стоячи на узвиші, нахил уперед до торкання лінійки.
2. Стрибок у висоту з місця /см/.
3. З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг до торкання місця хвату 5 разів на час /сек./.
4. З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг до торкання місця хвату /кількість/.
5. Стійка на руках /чоловіки-силові/ – якість входу та зберігання рівноваги 5 сек. /3 рази/.
6. З вису на поперечні підтягування силою /кількість/.
7. Біг 20 м з високого старту /сек./.

Таблиця 18
Контрольні нормативи для груп початкової підготовки з загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки /спортка - сам./

Спорти. ноги випрямлені, накел уперед	Місток з положення: у висі піднімання зігнуті на спині	Стрибок у висоту 3 місця	Біг 20 м.з	Штангани
	: ненех кіт з використанням	: довжини 3	: висотою	: стерту
	: IX у вис кутом	: місця		

I-й рік навчання - дівчата та хлопчики				
Торсана кіт:	Ноги випрямлені, руки прямовисно - 5	Г м 60 см - 5 4,0 сек. - 5	25 м - 5	
грудми - 5	5			
лобом - 4	Ноги зігнуті 7 разів - 4	Г м 50 см - 4 4,2 сек. - 4	15 м - 4	
доловими у стіні рука прямовисно - 4				
ВІГ - 3	Руки погло - 3	Г м 40 см - 3 4,4 сек. - 3	10 м - 3	

2-й рік навчання - дівчата та хлопчики				
Та з	10 разів - 5	Г м 70 см - 5 3,8 /3,6/ - 5	50 м - 5	
	9 разів - 4	Г м 65 см - 4 4,0 /3,8/ - 4	35 м - 4	
	8 разів - 3	Г м 60 см - 3 4,2 /4,0/ - 3	25 м - 3	

X" у пуках - нормативи для хлопчиків

Продовження табл.18				
Гімнастика	Аеродатка	Батут	"Сурий" трамплін	Стрибок у воду
			тегін	
I-й рік навчання - дівчата та хлопчики				
Шартат:	Ліва попереду ред і назад права попереду	Комбінація: тем-пові стрибка, стрибок С, В, У скок А	Г: 5 гальмових Підсічок і зі-хід у воду"	Підсічі:
3 перевида	3 перевида	3. Стійка на коліна, у сід з поворотом рок А	3. Стійка на голові на ноги	1 м - виконати II вимоги
3 перевида	2. 2 повороти боком відво та вправо	3. Стійка на голові у сід	4. Лежачи на скелі	100 з/р А
		3. Стійка на голові у сід	5. Стійка на скелі	2. Розкрепта
		4. Стійка на голові	5 м - скелі вперед	ПЛІС і
		5. Стійка на голові	201 з/р	3. Стійки С 100 А
				3/N, 200 А
				3 м - скелі назад
				4. Стійки С
				5. Стійки С
				6. Стійки С
				7. Стійки С
				8. Стійки С
				9. Стійки С
				10. Стійки С

- I. Поперечна хіdez-Г. З розбігу політ-ка або хіdez кер-перекид дна бруся: з ви-2. 2 переворота вису-2. 2 переворота вису-2. 3/р ПО2 С
- су столчи вису-2. 2 переворота вису-2. 3/р ПО2 С
- группуванні, зіг-нувшись, вис заві-3. 3/р переворот на-ком, опускання у аперек на одну ногу
- вис завіту-1. зі-2. 4. Стійка на руках
2. Кілька у спо-одинє ногом
- кої: розмахування та вис зігнувшись, махом назад - зіс-
- кок

Tadzhikia 19

Контрольні нормативи з спєціальної фізичної та технічної підготовки для наочально-тренувальних груп 1-го і 2-го ро-

Гімнастика	Акробатика	Балет	"Сухий" трамплін	Імітація техніки	Стрибки у воду
I	2	3	4	5	6
I. Доперецька низь- ка або низька жердина- ка або спуск відно- вичі які переворот в упор, махом назад зі скоком 3 поворотом одну ногу вправо /вліво-	I. З/р політ-пере- дорот че-тимпових /послідні 1/2. 3/2 102 В 2/2 202 Б 3/2 302 С 3/2 302 С	I. 3 наскоку 3 наскоку /послідні одороти вперед С 3/2 302 С	3/2 102 В 2/2 202 Б 3/2 302 С 3/2 302 С	I. Виконання I- го ряду півобер- тів 101-401 С	I. Виконання тех- ніки півобер- тів 101-401 С

2-й ВІК НАЗЧАННЯ – ДІВЧАТКА ТА ХЛОПЧИКИ

1. Попречка низь- ка або жердина прути- на від різної висоти: 3 вису стоячи пів- вівторог в упор, спаду- MAX правого, спаду- з поворотом і обертан- ном завісом, пере- махом завісом, пере-	І. 3/р 2 переворот- ки або жердина прути- на однією ногою / у темпі/ второг в упор, спаду- з поворотом і обертан- ном завісом, пере- махом завісом, пере-	І. 3 наскоку 104 С.І. 3/р 104 С 304 С, 5124, 5323 2. 2/3 наскоку 1 I/4 3. оберту назад В на оберту назад 3. Стійка на руках	І. 3/р 104 С 202 А I/4 3. 204 С 4. 402 С 5. 5124, 5223	Імітація техні-І. Виконати "корона- ки з елізованих тів ІІ розряду з довгих трамплінга та ІІІ стриків	Імітація техні-І. Виконати "корона- ки з елізованих тів ІІ розряду з довгих трамплінга та ІІІ стриків
				2. Вишівка 5 м - спад назад У- буд-істоку полу- женні	2. Вишівка 5 м - спад назад У- буд-істоку полу- женні

Продовження табл. I						
I	2	3	4	5	6	
2. Кільця у спокої; на "столиках". розмахування та ма- ком вперед вис на зігнутих руках, мах назад, махом вперед вис зігнувшись, вис погнувшись, опус- кання назив прогнува- лісь у зігнуток	3. Вінка 7,5 м спад, вперед с., 100 A, 200 A.					

Контрольні вправи з спеціальної фізичної та гемічної підготовки навчально-тренувальних груп 3-го і 4-го роців навчання

Гімнастика	Акробатика	"Сухий" трамплін	Батут	Стрибки у воду
I	2	3	4	5
Для навчально-тренувальних з'ясувань				
3-го року навчання - дівчата та хлопчики				
І.	3/р 2 перевороти висхідної лінії на одну ногу - висхідний вискочіт; з висулою стопою на підставку ноги /у	I. 3/р 104 В	I. 3/р 104 В	I. Виконання нормативу
ІІ.	переворот на ободі ноги /у	204 С	2. 3/р 304 С	ІІ розряду з трамплином
ІІІ.	3/р 304 С	3. 3/р 304 С	3. 5323. 5142	на 3 М

2. Виконати нормативи розряду з випускною комбінацією II розряду

3. Вишка 7,5-10 м: споді вперед сидячи

4. Буль-стаки постачання

	1	2	3	4	5
Для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання - юнаки					
Тех					
1.	Поперечна висока: з роз-І. З/р переворот вперед - нахування у висі підйом обергти вперед верхи. 2. обергти назад С. На доріжці /килимі/ з/м обергти назад верхи, перемах обергти назад з поворотом вправо. Мах другого, на масі назад зіскок	3.	На доріжці /килимі/ з/м обергти назад С	4.	5.
2.	Тех, що дівчата	6.	7.	8.	9.

ЛІТЕРАТУРА

- Буров Г.А., Гороховский Л.З., Кузнецова Г.П., Мазуров Г.Г., Яроцкий А.И. Прыжки в воду: Уч. пособ. для тренеров и спортсменов ст. разрядов. М.: ФиС, 1963.
- Буров Г.А., Гороховский Л.З.. Ефимова С.П., Ефимов Л.О., Тилина Л.Н. Прыжки в воду: Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1983.
- Гороховский Л.З. Прыжки в воду: Уч. пособ. для тренеров ДЮСШ. М.: ФиС, 1968.
- Гороховский Л.З. Подготовка прыгуна в воду. М.: ФиС, 1980.
- Гороховский Л.З. Методика обучения "погашенному" /без брызг/ входу в воду в прыжках с трамплина и вышки. М.: Госкомспорт, 1980.
- Гороховский Л.З. Над водой: Альбом кинограмм. М.: ФиС, 1982.
- Гороховский Л.З. Биомеханические основы техники прыжков в воду с винтами. М.: РИО ЦОЛИФК, 1986.
- Гороховский Л.З. Биомеханические основы техники создания вращений в сложнокоординационных видах спорта. М.: "Прометей", 1992.
- Гороховский Л.З., Данилов К.Ю. Учет и анализ тренировочного процесса и результатов соревнований в прыжках в воду. М.: ЦОЛИФК, 1972.
- Гороховский Л.З., Распопова Е.А. Отбор детей для спортивной специализации по прыжкам в воду: Метод. письмо, 1981.
- Данилов К.Ю., Кузнецова Г.П., Фарфель В.С. Основы тренировки прыгунов в воду. М.: ФиС, 1969.
- Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. М.: ФиС, 1978.
- Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1979.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970.

15. Зимкин Н.В. и др. Физиология человека. М.: ФиС, 1975.
16. Курись В.А., Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. М.: ФиС, 1985.
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
18. Миронова З.С., Морозов Е.М. Спортивная травматология. М.: ФиС, 1976.
19. Прыжки в воду. Правила соревнований. М.: ФиС, 1986.
20. Степанова О.Н. Понятие о базовых прыжках в воду. М.: Информационный бюллетень Федерации прыжков в воду России, 1993, № 2.
21. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: ФиС, 1975.
22. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М.: ФиС, 1972.
23. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988.
24. Шлемин А.М. и др. Юный гимнаст. М.: ФиС, 1973.
25. Щербакова Н.А. Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток. К.: КИФК, 1988.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	3
1. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ І СДАЮОР	5
2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	7
2.1. Мета та завдання спортивної підготовки	7
2.2. Зміст спортивної підготовки /загальна схема/	8
2.3. Принципи спортивної підготовки	9
2.4. Планування: етапи, завдання та основна спря- мованість змісту багаторічної підготовки	II
2.5. Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки	I4
2.6. Загальна стратегія підготовки плигунів у воду щодо вікового та методичного аспектів	I6
2.6.1. Використання та взаємозв'язок основних і допоміжних засобів підготовки	I8
3. ПЛАНУВАННЯ ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ	21
3.1. Приблизний навчальний план	21
3.2. Планування та зміст занять у групах початкової підготовки	22
3.2.1. Планування занять у групах початкової підготовки I-го року навчання	22
3.2.2. Планування занять у групах початкової підготовки 2-го року навчання	27
3.2.3. Загальна фізична підготовка	33
3.2.4. Спеціальна фізична підготовка	35
3.2.5. Технічна підготовка	39

	Стор.
3.2.6. Теоретична підготовка /основні теми/	42
3.2.7. Виховна робота	43
3.2.8. Медичне забезпечення	44
3.3. Планування та зміст занять у навчально-тренувальних групах I-го і 2-го років підготовки	44
3.3.1. Планування занять	44
3.3.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка	45
3.3.3. Технічна підготовка	55
3.3.4. Теоретична підготовка /основні теми/	57
3.3.5. Психологічна підготовка	58
3.3.6. Виховна робота	58
3.3.7. Медичне забезпечення, відновлювальні заходи ...	58
3.4. Планування та зміст занять у навчально-тренувальних групах 3-го і 4-го років навчання	59
3.4.1. Планування занять	59
3.4.2. Загальна фізична підготовка	67
3.4.3. Спеціальна фізична підготовка	69
3.4.4. Технічна підготовка	70
3.4.5. Теоретична підготовка /основні теми/	71
3.4.6. Психологічна підготовка	73
3.4.7. Виховна робота	73
3.4.8. Медичне забезпечення	73
3.5. Планування та зміст підготовки у групах спортивного удосконалення	74
3.5.1. Планування підготовки	74
3.5.2. Загальна фізична підготовка	80
3.5.3. Спеціальна фізична підготовка	80
3.5.4. Технічна підготовка	87

	Стор.
3.5.5. Теоретична підготовка /основні теми/	88
3.5.6. Психологічна підготовка	91
3.5.7. Виховна робота	91
3.6. Планування та зміст занять у групах вищої спортивної майстерності /ГВСМ/.....	92
4. РОЗПОДІЛ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ З ЗАСВІДЧЕННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ СТРИБКІВ У ВОДУ ПО ГРУПАХ І РОКАХ НАВЧАННЯ	95
5. КОНТРОЛЬ ЗА РІЗНИМИ СТОРОНАМИ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ	99
5.1. Контроль за рівнем фізичної підготовленості	99
5.2. Контроль за рівнем технічної підготовленості	100
5.3. Контроль за виконанням тренувальних навантажень	100
5.4. Контрольні нормативи з загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки	103
ЛІТЕРАТУРА	113
ДОДАТКИ	115

СТРИБКИ У ВОДУ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності

Відповідальний за випуск

В.Г.Свінцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку 20.01.96р. 60x84/16. Тираж 250 пр.

Замовлення 232. Друк офс. Папір друк. Ум.друк.арк. 7,8

Друкарня Упр. Південно-Західної залізниці, м.Київ, Лисенка, 6

ЗАКОВОЇ підготовки першого року навчання

Додаток 1

Місяць	Спортивно-оздоровчий табір												Серпень													Усього за рік		
	Березень			Квітень			Травень			Липень																		
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Ізагальній												Персональний												Активного відпочинку				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку												І ВОГУ.				
Ізагальній												Активного відпочинку </td																

ІКОВОЇ підготовки другого року навчання

Додаток 2

ЛІНГО-ПРЕМУЗАНИЯ ГРУП ПЕРШОГО РОКУ НАЧАЛЬНЯ *

ІІІІо-тримувальних груп третього року навчання */

	3	2	4	3	1	1																						
	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього за рік																					
	25	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	Змагальний				Перехідно-підготовчий																							
2.	Підготовчої підготовки				Базовий																							
3.	І. Умисловалася вольових якостей	1.3ФП та СФРП.	2.Розвинення спеціальних фізичних якостей	3.	Стипендійованої підготовки	Стипендійованої підготовки																						
4.	5	5	5	5	6	6	6	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	8	8	8	8	8	8	8	4	8	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
6.	250	250	250	250	250	250	250	200	200	300	300	300	300	300	250	250	250	250	250	250	250	250	200	200	200	200	200	
7.	130	130	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	100	100	100	100	100	
8.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	10	10	10	8	8	7	7	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10.	8	10	10	8	8	7	7	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11.	28																											
12.	8																											
13.	8																											
14.	8																											
15.	8																											
16.	8																											
17.	8																											
18.	8																											
19.	8																											
20.	8																											
21.	8																											
22.	8																											
23.	8																											
24.	8																											
25.	8																											
26.	8																											
27.	8																											
28.	8																											
29.	8																											
30.	8																											
31.	8																											
32.	8																											
33.	8																											
34.	8																											
35.	8																											
36.	8																											
37.	8																											
38.	8																											
39.	8																											
40.	8																											
41.	8																											
42.	8																											
43.	8																											
44.	8																											
45.	8																											
46.	8																											
47.	8																											
48.	8																											
49.	8																											
50.	8																											
51.	8																											
52.	8																											

ВІОГО відсоконалення першого року навчання */

Locality 3