

**Міністерство молоді та спорту України  
Республіканський науково-методичний кабінет**

**Федерація воднолижного спорту та вейкбордингу України**

# **ВОДНОЛИЖНИЙ СПОРТ**

**Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл**

Київ 2017

Воднолижний спорт:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

Мартинов О.Г. - президент Федерації воднолижного спорту та вейкбордингу України;

Ковтун О.М. - заслужений тренер України, перший віце-президент Федерації воднолижного спорту та вейкбордингу України;

Семавін М.О. - тренер збірної команди України з воднолижного спорту;

Єремєєв Ю.О. - тренер збірної команди України з воднолижного спорту;

Заболотний В.В. - провідний тренер Мінмолодьспорту з неолімпійських видів спорту;

Бідний М.В. - директор департаменту фізичної культури та неолімпійських видів спорту Мінмолодьспорту.

Програма обговорена та ухвалена на засіданні Федерації воднолижного спорту та вейкбордингу України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О. П. Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет  
Міністерства молоді та спорту України.

## ВСТУП

Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл розроблена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, передового досвіду роботи з юними спортсменами, результатів наукових досліджень і тенденцій розвитку воднолижного спорту та вейкбордингу.

Програма охоплює комплекс параметрів підготовки юних воднолижників та вейкбордистів на весь багаторічний період навчання та тренування – від початкового навчання до спортивного удосконалення. У ній передбачені послідовність та безперервність багаторічного процесу становлення майстерності, спадковість у вирішенні завдань зміцнення здоров'я, створення передумов для досягнення високих спортивних результатів.

Практика роботи спортивних закладів, аналіз їхньої діяльності свідчать, що спортивна майстерність юних воднолижників та вейкбордистів тісно пов'язана з їхнім спортивним стажем, оптимальним віком початку занять та різнобічною підготовкою на початковому етапі спеціалізації. Сучасна підготовка спортивних резервів відбувається на засадах основних методичних положень:

1. Суворі спадковість завдань, засобів та методів тренування дітей, підлітків, юнаків, юніорів та дорослих спортсменів;
2. Неухильне зростання обсягів загальної, спеціальної та технічної підготовки, співвідношення яких змінюється з роками в бік збільшення спеціальної фізичної та технічної підготовки;
3. Поступове зростання фізичних навантажень в процесі багаторічних тренувань юних спортсменів.

Сучасний рівень спортивних досягнень вимагає строгої організації цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору обдарованих юнаків та дівчат, здатних поповнювати ряди провідних спортсменів країни, пошуку більш ефективних засобів та методів навчально-тренувальної роботи.

У програмі визначені етапи багаторічної підготовки воднолижників та вейкбордистів, структура та основні положення роботи спортивних шкіл, зміст навчального матеріалу занять за групами та роками навчання.

В окремих випадках відповідно до конкретних умов роботи дирекція і тренерська рада спортивної школи можуть вносити часткові зміни до плану навчально-тренувальних занять, зберігаючи при цьому його основну спрямованість.

### **1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВОДНОЛИЖНОМУ СПОРТІ ТА ВЕЙКБОРДИНГУ**

Воднолижний спорт - неолімпійський вид спорту, який визнано в Україні, де спортсмени долають дистанцію по поверхні води на лижі спеціальної форми та тросі (його називають "фал"), прив'язаному до катера або іншого буксирного засобу, що забезпечує поступальну ходу.

Водні лижі бувають одиночні та парні. До парних відносяться фігурні та стрибкові, до одиночних - фігурна та слаломна (моно) лижі. Фігурні лижі - короткі, широкі, ледь заломлені з двох кінців, стрибкові - довгі, із сильно заломленим носом; слаломна лижа - довга, із заломленим носом і звужена із заднього боку. На перший погляд водні лижі віддалено нагадують зимові, але вони ширше, мають особливу геометрію і виготовляються із спеціального матеріалу. Крім того, на задній поверхні (на тій стороні, яка ковзає по воді) слаломні лижі мають кіль.

Вейкбординг - комбінація серфінгу, сноубордингу, скейтбордингу і водних лиж. Катер буксирує рейдера, який знаходиться на короткій та широкій дошці. Рухаючись на швидкості 30-40 км/год. з додатковим баластом на борті, катер залишає за собою хвилю, яку рейдер використовує як трамплін. У стрибку вейкбордист виконує різноманітні трюки. Для занять вейкбордингом потрібні: вейкборд, рятувальний жилет, гідрокостюм.

За роки існування воднолижного спорту та вейкбордингу сформована система підготовки, що включає тренувальну і змагальну діяльність.

Системою підготовки слід вважати комплекс заходів, що охоплює безпосередньо тренувальну і змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне та медичне забезпечення тренувань та змагань, для створення умов для досягнення високих спортивних результатів.

Тренувальна діяльність (спортивне тренування) - спеціалізований процес, підґрунтя якого становить використання фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників в обраному виді спорту.

Змагальна діяльність спрямована на виявлення, зіставлення та оцінку найвищих спортивних результатів в умовах, регламентованих правилами виду спорту та положенням про змагання.

Головна мета системи підготовки спортсменів - виховання якостей, розвиток та вдосконалення їхніх здібностей, що забезпечать можливість досягти найвищих спортивних результатів на головних змаганнях.

Основні завдання системи підготовки вихованців у спортивних школах різного рівня:

- виховання почуття патріотизму, належних морально-вольових якостей, всебічний гармонійний розвиток;

- засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;

- формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для досягнення високих результатів;

- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у спорті;

- забезпечення необхідного рівня спеціальної підготовленості;

- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: технічна, фізична, психологічна, інтегральна, тактична та ідіометрична.

Постійний розвиток спорту, зростання конкуренції на світовій арені вимагають постійного удосконалення системи підготовки спортсменів, пошуку шляхів зростання спортивних результатів. Основними напрямками удосконалення системи спортивної підготовки є наступні:

1. Поступове підвищення обсягів тренувальної та змагальної діяльності відповідно до зростання майстерності вихованців;

2. Суворе співвідношення системи тренування спортсменів із специфічними вимогами обраного виду спорту, що виявляється в збільшенні обсягу спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи із зростанням їхньої майстерності;

3. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного вихованця при обранні спортивної спеціалізації, розробці всієї системи багаторічної підготовки, визначенні раціональної структури змагальної діяльності;

4. Постійне збільшення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсменів, стимуляції адаптаційних процесів і підвищення на цій основі ефективності підготовки;

5. Прагнення до суворої збалансованості системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів організму;

6. Побудова системи підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місць, де планується їхнє проведення;

7. Розширення нетрадиційних засобів підготовки: використання приладів, обладнання, методичних прийомів і тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей; проведення тренування в умовах середньо- та високогір'я;

8. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності;

9. Удосконалення системи керування тренувальним процесом на засадах об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в конкретному виді спорту, так й індивідуальних можливостей спортсменів;

10. Динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на підставі постійного вивчення та урахування як загальних тенденцій розвитку спорту, так і особливостей розвитку обраного виду спорту - зміни правил змагань та умов їхнього проведення, використання нового інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

### **1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки у воднолижному спорті та вейкбордингу**

Засобами спортивної підготовки у воднолижному спорті та вейкбордингу є фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на

удосконалення майстерності вихованців. Умовно вправи поділяють на загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні, змагальні.

До *загальнопідготовчих* належать вправи, що забезпечують всебічний фізичний розвиток організму, виховання рухових якостей - сили, витривалості, спритності, гнучкості, координаційних здібностей. В якості загальнопідготовчих вправ у тренувальній діяльності вихованців використовуються біг, вправи з штангою, силові вправи з партнером, спортивні ігри, гімнастичні вправи тощо.

*Спеціально-підготовчі* вправи охоплюють засоби, що мають елементи змагальної діяльності та дії, що наближені до них за формою, структурою, а також характером прояву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Спеціально-підготовчими вправами в тренуванні вихованців є вправи з тренажерами, блочними пристосуваннями, гумовими амортизаторами, плавання з обтяженням тощо.

*Допоміжні* (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого удосконалення спортивної діяльності.

*Змагальні* вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих Правил змагань.

Засоби спортивного тренування поділяються також за напрямками впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості - технічної, фізичної, тактичної й психологічної; спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи спортивної підготовки - це способи організації роботи тренера-викладача і вихованця, за якими набуваються знання, вміння та навички, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

Умовно методи поділяють на словесні, наочні, практичні. Кожен з методів використовують відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у воднолижному спорті та вейкбордингу. При підборі методів необхідно враховувати відповідні завдання, загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові та статеві особливості вихованців, їхню кваліфікацію.

До *словесних методів* належать розповідь, пояснення, лекції, бесіди, аналіз та обговорення.

*Наочні методи* зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них слід віднести методично правильний показ окремих вправ та їхніх елементів, навчальні фільми, відеозаписи, комп'ютерні моделі, рольові ігри.

*Практичні методи* за спрямованістю умовно поділяють на групи: переважно скеровані на засвоєння техніки, тобто на формування рухових вмінь та навичок, що необхідні для воднолижників та вейкбордистів;

для розвитку рухових якостей;  
спрямовані на удосконалення тактичної майстерності. У більшості випадків тренувальні заняття воднолижників та вейкбордистів мають інтегральну спрямованість.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умов додержання принципів, що поділяються на три групи:

1. *Загальнопедагогічні (дидактичні)* - науковості, виховного навчання, доступності, відповідності наявним можливостям, систематичності та послідовності, свідомості та активності, наочності, міцності та прогресування, колективності, індивідуалізації. Крім того, до цієї групи відносяться *загальні принципи фізичного виховання* - всебічного та гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості навчання, взаємозв'язку з трудовою (спортивною) діяльністю;

2. *Специфічні* - спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібності й варіативності навантажень, циклічності тренувального процесу, єдності та взаємозв'язку структур підготовленості й змагальної діяльності;

3. *Методичні* - випередження (випереджальний розвиток фізичних якостей відносно технічної підготовленості), розмірності (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей), сполучення (пошук засобів, що дозволяють вирішувати водночас кілька завдань - поєднання технічної та фізичної підготовки), надмірності (застосування тренувальних навантажень, що в два-три рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів рухової діяльності, що перевищує за інтенсивністю змагальну), моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі), централізації (підготовка найбільш перспективних вихованців на централізованих зборах, із залученням до роботи з ними тренерів-викладачів, що їх підготували).

## **1.2. Адаптація організму до фізичних навантажень в процесі спортивної підготовки у воднолижному спорті та вейкбордингу**

### **1.2.1. Види навантажень**

Ефективність процесу спортивної підготовки вихованців, швидкість, адекватність і спрямованість адаптаційних перебудов у їхньому організмі, досягнутий рівень адаптації зумовлюються характеристиками фізичних навантажень.

*Навантаження* - це зовнішнє завдання, параметри якого не залежать від спортсмена, що виконує роботу. В той же час *робота* - активність, що проявляється як реакція на навантаження, - залежить від індивідуальних особливостей спортсмена. *Напруження*, яке зазнає організм спортсмена під час виконання певної роботи, відображається у змінах фізіологічних функцій. В теорії спорту роботу визначають як "зовнішній", а напруження - як "внутрішній" бік навантаження.

"Зовнішній" бік навантаження характеризується показниками сумарного обсягу роботи, що виконується спортсменом. До таких показників відносяться: загальний обсяг роботи у годинах або кілометрах; потужність роботи у Ватах; кількість тренувальних занять; кількість змагальних стартів. Для оцінки "зовнішнього" боку навантаження при виконанні вправ використовують

показники інтенсивності: потужність, швидкість пересування, темп рухів, швидкість їхнього виконання, час подолання відрізків дистанції та проходження поворотів.

До показників "внутрішнього" боку навантаження відносять інформацію про терміновий ефект навантажень за частотою серцевих скорочень (ЧСС), споживанням кисню, виділенням проміжних продуктів обміну речовин (лактат, сечовина крові), а також інформацію про характер та тривалість відновлення.

Фізичні навантаження класифікуються за наступними характеристиками:

за характером - тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні, статичні та динамічні;

за величиною - малі, середні, значні, великі;

за кінцевим тренувальним ефектом - навантаження, що розвивають; навантаження, що підтримують; навантаження, що відновлюють;

за спрямованістю - розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їхні компоненти (алактатні чи лактатні анаеробні можливості, аеробні можливості); удосконалюють координаційну структуру рухових дій; спрямовані на розвиток компонентів психологічної підготовленості; розвивають тактичну майстерність;

за координаційною складністю - такі, що виконуються за стереотипними умовами чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;

за психічною напруженістю - пред'являють різні вимоги до психічних можливостей спортсменів.

Слід розрізнити навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їхніх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалістю та характером окремих вправ; інтенсивністю роботи під час їх виконання; тривалістю та характером пауз між окремими повтореннями; кількістю вправ у певних утвореннях тренувального процесу (окремих занять та їхніх частин, мікроциклів). Урахування вказаних компонентів у цілому дозволяє виділити окремі *зони інтенсивності тренувальної роботи*.

У практиці підготовки спортсменів виділяють зони інтенсивності роботи на підґрунті дослідження індивідуальних особливостей прояву стомлення організму в спеціальних тестових вправах.

Робота в I зоні інтенсивності може виконуватись до кількох годин. Головна спрямованість роботи в цій зоні пов'язана з активізацією процесів відновлення, стимулювання жирового обміну та аеробних механізмів. Верхньою межею зони прийнято вважати: досягнення кількості лактату в крові близько  $2 \text{ мМоль} \cdot \text{л}^{-1}$ ; частота серцевих скорочень - 60-70 % максимальної; тренувальні відрізки - від 200 до 600 м. Об'єм занять коливається в широкому діапазоні залежно від завдань і змісту конкретного тренувального заняття.



Тренувальна робота в II зоні інтенсивності спрямована в першу чергу на розвиток аеробних можливостей, що складають фундамент загальної й силової витривалості: частота серцевих скорочень - 70-80% максимальної; концентрація лактату в крові - 2-3 мМоль·л<sup>-1</sup>; робота виконується до рівня порогу аеробного обміну; тренувальні відрізки - від 200 до 2000 м; серії - від 1200 до 4000 м.

Типові серії: 200 м х 8-15 (відпочинок 10-20 с); 400 м х 6-10 (відпочинок 30-45 с); 800 м х 3-4 (відпочинок 60 с); 1600 м х 2 (300 м з помірною швидкістю, 100 м вільно і т.п.); 200 м+400 м+800 м+400 м+200 м (відпочинок 10-30 с).

Тренувальні навантаження в III зоні інтенсивності спрямовані на досягнення та утримання стану аеробно-анаеробного переходу, який найбільш ефективно сприяє розвитку аеробних можливостей за рахунок удосконалення механізмів компенсації зрушень кислотно-лужного стану організму. Така робота є найсильнішим чинником впливу на спеціальну витривалість: частота серцевих скорочень - 90-95% максимальної; лактат крові коливається в межах 4,5-6 мМоль·л<sup>-1</sup>; частота серцевих скорочень складає 170-185 уд./хв.<sup>-1</sup>; споживання кисню - близько 65-80% МСК; тренувальні відрізки - від 50 до 400 м; серії - від 400 до 1200 м. Основні методи тренування - перемінний та інтервальний.

Типові серії: 50 м х 8-20 (відпочинок 10-15 с); 100 м х 4-10 (відпочинок 15-30 с); 200 м х 4-6 (відпочинок 30-45 с); 300 м х 3-4 (відпочинок 45-60 с); 400 м х 3 (відпочинок 60 с); 50 м+100 м+200 м+300 м+200 м+100 м+50 м (відпочинок 10-30 с); 1000 м (150 м швидко, 50 м повільно).

Тренувальна робота в IV зоні спрямована на розвиток аеробно-анаеробного плавання з переважною мобілізацією анаеробно-лактатної системи енергозабезпечення: частота серцевих скорочень - 95-100%; концентрація лактату - 7-9 мМоль·л<sup>-1</sup>; тренувальні відрізки - 50-200 м; серії 200-600 м.

Типові серії: 50 м х 6-10 (відпочинок 20-30 с); 75 м х 4-8 (відпочинок 30-45 с); 100 м х 4-6 (відпочинок 60 с); 200 м х 3 (відпочинок 90 с); 600 м (100 м з високою швидкістю, 50 м вільно); 50 м+75 м+100 м+75 м+50 м (відпочинок 30-90 с).

Тренувальна робота в V зоні інтенсивності - це розвиток анаеробних процесів з максимальною активізацією лактатно-анаеробної системи енергозабезпечення. При виконанні тренувальних навантажень в даній зоні лактат крові може досягати 10-12 мМоль·л<sup>-1</sup>, частота серцевих скорочень - 195 уд./хв.<sup>-1</sup>, споживання кисню - близько 90-100% МСК; тренувальні відрізки - 25-100 м, серії 200-400 м. Основний метод тренування - інтервальний.

Типові серії: 50 м х 2-8; 75 м х 2-4, 100 м х 2, 25 м+50 м+75 м+50 м+75 м+25 м; 400 м (50 м з максимальною швидкістю, 50 м повільно).

Тренувальна робота в VI зоні інтенсивності спрямована на розвиток анаеробних алактатних можливостей та рухливості анаеробно-лактатної системи: швидкість - максимальна; частота серцевих скорочень - максимальна; протяжність відрізків 10-12,5 м, 25-35 м; обсяг роботи в серіях 50-150 м.

Типові серії: 15 м х 4-8 (відпочинок 1 хв.); 25 м х 2-4 (відпочинок 2 хв.); 25 м х 6 (12,5 м з максимальною швидкістю, 12,5 м повільно); 2-4 старти

(відпочинок 2-3 хв.); 2-4 повороти - 10-7,5 м, 10-15 м після (відпочинок 2-3 хв.); 2-3 старту - 12-15 м (відпочинок 2-3 хв.).

Виконання тренувальної роботи в різних зонах інтенсивності, поєднання тренувальних занять, різних за обсягом, інтенсивністю, тривалістю та сполученнями, призводять до розвитку стомлення організму, що потребує певного його відновлення. Ефективне поєднання станів стомлення і відновлення в тренувальному процесі є підґрунтям для збільшення функціональних можливостей організму і зростання тренуваності спортсменів.

*Стомлення* - особливий вид функціонального стану людини, який тимчасово проявляється під впливом навантаження, що призводить до зниження ефективності виконання цього навантаження. Стомлення проявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час виконання однієї й тієї самої роботи, сповільненні реакцій та швидкості переробки інформації, ускладненні процесу зосередження й переключення уваги на інший вид діяльності. Відповідно до умов роботи (обсяг, інтенсивність навантаження) чинники, що зумовлюють стомлення спортсмена, можуть бути різними.

Провідні фізіологічні чинники стомлення при виконанні циклічних вправ різної потужності та граничної тривалості

Рівень потужності (гранична тривалість вправи)	Чинники, що лімітують працездатність спортсменів
Максимальна (до 20 с)	Стомлення центральної нервової системи. Неадекватна швидкість ресинтеза АТФ, вичерпання внутрішньом'язових запасів креатинфосфату
Субмаксимальна (20 с-3 хв.)	Неадекватна швидкість ресинтеза АТФ, вичерпання внутрішньом'язових запасів креатинфосфату, ацидоз
Велика (3-10 хв.)	Вичерпання внутрішньом'язових запасів глікогену, ацидоз
Помірна (більше 10 хв.)	Вичерпання внутрішньом'язових запасів глікогену, гіпоглікемія, гіпертермія, дегідратація, кетоз

*Відновлення* - процес, який протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності.

Відновлення після фізичних навантажень - це не тільки повернення функцій організму до початкового чи близького до нього рівня. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витрачанням потенціалу функцій, його відновленням до вихідного рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на вихідному чи близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає й коливання працездатності спортсмена.

Виявляють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації. Фаза суперкомпенсації, яка пов'язана з особливостями адаптаційних процесів в організмі, дозволяє тимчасово збільшити функціональні можливості організму спортсменів, отримувати виражений тренувальний ефект. Час прояву суперкомпенсації пов'язаний як з

індивідуальними особливостями організму спортсменів, так і з особливостями навантажень.

Тривалість постанавантажувального відновлення біохімічних та окремих фізіологічних показників

Відновлення O <sub>2</sub> -запасів в організмі (відтворення оксигемоглобіну та оксиміоглобіну)	10-15 с
Відновлення анаеробних алактатних резервів у м'язах (головним чином ресинтеза креатинфосфату)	2-5 хв.
"Сплата" алактатного O <sub>2</sub> -боргу	3-5 хв.
Ліквідація збиткової молочної кислоти	0,5-1,5 год.
"Сплата" лактатного O <sub>2</sub> -боргу	0,5-1,5 год.
Ресинтез внутрішньом'язових запасів глікогену	12-48 год.
Відновлення запасів глікогену печінки	12-48 год.
Посилення індуктивного синтезу ферментів і структурних білків	12-72 год.

1.2.2. Адаптація організму до фізичних навантажень

Фізичні навантаження викликають термінові реакції різних систем організму, особливо м'язової, серцево-судинної, дихальної, механізмів нейрогуморальної регуляції, які за певних умов призводять до змін у ньому як на клітинному, так і на системному рівнях. Можливість таких змін зумовлена загальнобіологічною властивістю організму людини - адаптацією.

У найбільш загальному сприйнятті під *адаптацією* розуміють процес пристосування організму до певних зовнішніх умов чи до змін, що відбуваються в ньому самому. Метою будь-якого адаптаційного процесу в організмі спортсмена є збереження відносно постійного стану внутрішнього середовища (гомеостазу), особливо за показниками температури, кислотно-лужного стану, електролітного балансу тощо. Всі фізіологічні зміни, що реєструються під час фізичних навантажень, спрямовані саме на підтримання гомеостазу.

За швидкістю реагування визначають два види адаптації - термінову і довгострокову (кумулятивну).

*Термінова адаптація* - пристосувальні реакції організму, які відбуваються безпосередньо під час дії подразників, що викликають напруження. Найчастіше термінові реакції являють собою функціональні та метаболічні зміни в діяльності органів і систем під впливом нейрогуморальних реакцій. До таких реакцій відносяться збільшення інтенсивності серцебиття, артеріального тиску, частоти й глибини дихання, споживання кисню під час виконання роботи. Відносно фізичних навантажень - термінові реакції спрямовані на збереження гомеостазу, поділяються на такі, що забезпечують дефіцит енергії в працюючих м'язах, і на такі, що спрямовані на виведення і ліквідацію токсичних сполук, що створюються у м'язових клітинах під час роботи.

Основними закономірностями термінової адаптації є:  
безперервний перебіг пристосувальних реакцій завдяки саморегулюванню організму;

відносно нестійкий характер пристосувань;  
специфічна психічна, біохімічна, фізіологічна та функціональна відповідність пристосувань характеру й силі зовнішніх впливів;

наявність перехідних (від одного рівня функціонування до нового) і стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування в нових стандартних умовах) режимів;

адекватними реакціями організм може відповідати тільки на ті впливи, які за своїм характером і силою не перевищують функціональних можливостей однієї чи декількох систем організму. В іншому випадку можуть наступити патологічні зміни.

*Довгострокова адаптація* - пристосувальні реакції організму, які відбуваються протягом певного часу за умови, якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з оптимальною частотою. Довгострокова адаптація проявляється перш за все у вигляді морфологічних змін в організмі, що в свою чергу призводять до функціональних і метаболічних перебудов у діяльності органів і систем організму. До таких змін відносяться гіпертрофія серця і м'язів, збільшення щільності капілярної сітки, збільшення запасів енергетичних субстратів, збільшення кількості клітин крові тощо.

Основні особливості перебігу довгострокової адаптації:

у процесі накопичуваної адаптації відбуваються саморозвиток, самовдосконалення організму, що виявляється у підвищенні його функціональних можливостей;

процес накопичуваної адаптації відбувається за умов оптимальної сили окремих впливів, оптимальної частоти й достатньої кількості їхніх повторень;

організм прагне до точної відповідності пристосувань щодо характеру й сили подразників;

у процесі накопичуваної адаптації спостерігаються перехідні й стаціонарні режими діяльності організму: перехідні - відбувається процес пристосування окремих систем і всього організму до впливів, що повторюються; стаціонарні - досягнутий певний, доступний для даних умов, характеру і сили впливів стійкий рівень пристосування.

Для адаптації необхідні достатня кількість часу і повторень, правильний розподіл впливу по етапах підготовки.

У процесі спортивної підготовки адаптація організму спортсменів протікає одночасно у декількох напрямках, залежно від застосовуваних тренувальних програм. Водночас відбуваються морфофункціональні зміни та накопичування енергетичних потенціалів, спеціалізація обмінних процесів відповідно до характеру впливу, вдосконалення регуляторних механізмів організму, розвиток і вдосконалення рухових навичок, психічне пристосування до місця та умов виконання роботи (занять, змагань).

Кожній зовнішній програмі впливу відповідає внутрішня програма пристосування. Зовнішні програми можуть протікати незалежно одна від одної,

підкріпляти чи подавляти одна одну, що потребує раціонального сполучення впливів, використання певної системи навантажень як у межах одного тренувального заняття, так і в системі занять. Організм за рахунок саморегулювання пристосовується до найсильніших програм і може подавляти менш значущі на даний час. За тривалого повторення стандартних подразників адаптаційний ефект знижується.

Допустимі в одному тренувальному занятті сполучення навантажень різної енергетичної спрямованості

Переважаюча мобілізація енергетичних механізмів	Послідовність виконання навантажень
Анаеробні (загальний принцип)	1. Аеробні. 2. Анаеробні
Анаеробний алактатний	1. Аеробні. 2. Анаеробні алактатні
Анаеробний лактатний	1. Аеробні. 2. Анаеробні лактатні. 1. Аеробні. 2. Анаеробні алактатні. 3. Анаеробні лактатні. 1. Анаеробні алактатні. 2. Анаеробні лактатні
Анаеробно-аеробний	1. Аеробні. 2. Анаеробні лактатні
Аеробний	1. Анаеробні алактатні. 2. Аеробні. 1. Анаеробні лактатні. 2. Аеробні. 1. Анаеробні алактатні. 2. Анаеробні лактатні. 3. Аеробні

### 1.3. Структура тренувального процесу і зміст різних сторін підготовки у воднолижному спорті та вейкбордінгу

Багаторічна спортивна підготовка - це сполучення відносно самостійних і водночас взаємозв'язаних етапів, зміст яких залежить від завдань підготовки й характеризується порядком взаєморозташування елементів тренування, співвідношенням параметрів тренувальних навантажень і послідовністю різних ланок тренувального процесу.

Залежно від часу, в межах якого проходить тренувальний процес, доцільно виділяти його макроструктуру (макроцикл і періоди підготовки), мезоструктуру (мезоцикли) і мікроструктуру (мікроцикли підготовки), в які об'єднуються окремі тренувальні заняття.

Тривалість і організація багаторічної підготовки в окремих випадках залежать від:

структури змагальної діяльності - кількості змагань, часу проведення головних змагань тощо;

закономірностей становлення різних боків спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів функціональних систем організму;

індивідуальних та статевих особливостей організму спортсменів, темпів їхнього біологічного дозрівання, зростання спортивної майстерності;

віку, в якому вихованець почав займатися спортом і коли приступив до спеціальних тренувань;

змісту тренувального процесу - складу способів і методів, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, засоби, що відновлюють та стимулюють працездатність).

Раціональна побудова багаторічного спортивного тренування забезпечується за умови досягнення найвищих результатів в оптимальні вікові межі, що є можливим лише за умови достатньої тривалості систематичної підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Етапи багаторічної підготовки вихованців у воднолижному спорті

Етап багаторічної підготовки	Вік вихованців, років	Вікова група
I - початкової підготовки	7-8	Молодша юнацька
II - попередньої базової підготовки	9-12	
III - спеціалізованої базової підготовки	13-15	Середня юнацька
IV- підготовки до вищих досягнень	16 і старші	Старша юнацька

Оптимізація структури багаторічної підготовки у воднолижному спорті та вейкбордінгу пов'язана з урахуванням і дотриманням наступних організаційно-методичних положень:

критерієм ефективності багаторічної підготовки є найвищий спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових межах, що є можливим лише за суворого дотримання принципу поступовості у процесі використання тренувальних і змагальних навантажень, особливо в заняттях з дітьми та підлітками: всебічна підготовленість вихованця неухильно підвищується лише за умови, якщо тренувальні й змагальні навантаження на всіх етапах багаторічного процесу підготовки повністю відповідають його біологічному віку та індивідуальним можливостям - "форсування" підготовки є недопустимим;

цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності в процесі спортивної підготовки для всіх вікових груп;

досягнення оптимального співвідношення різних сторін підготовленості в процесі багаторічної підготовки;

невпинне зростання обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється: збільшується питома вага засобів спеціальної підготовки і відповідно зменшується питома вага загальної підготовки;

одночасне виховання фізичних якостей на всіх етапах багаторічної підготовки, переважне розвинення окремих з них у вікові періоди, які є найбільш прихильними для цього.

### 1.3.1. Загальна характеристика і зміст етапів багаторічної підготовки

Раціональне планування багаторічної спортивної підготовки зумовлене доцільним співвідношенням її видів, роботою різного переважного напрямку, динамікою навантажень. Від етапу до етапу співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися залежно від специфіки виду спорту, індивідуальних особливостей вихованців, способів і методів тренування.

У воднолижному спорті та вейкбордингу виділяють сім етапів багаторічної підготовки, які відрізняються за змістом, співвідношенням засобів підготовки, обсягами тренувальних і змагальних навантажень: 1-й - початкової підготовки; 2-й - попередньої базової підготовки; 3-й - спеціалізованої базової підготовки; 4-й - підготовки до вищих досягнень; 5-й - максимальної реалізації індивідуальних можливостей; 6 - збереження вищої спортивної майстерності; 7 - поступового зниження спортивних результатів.

У процесі планування багаторічного тренування велике значення має суворе додержання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією на 5-му етапі. У цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям вихованця, що забезпечує планомірне підвищення його спортивної підготовленості.

У воднолижному спорті та вейкбордингу використовуються дві самостійні групи засобів підготовки - вправи на суші та вправи на воді. Однією з характерних особливостей сучасного тренування є органічне поєднання великого арсеналу засобів загальнопідготовчого і допоміжного характеру, що створює фундамент для повноцінної підготовки, з використанням комплексу спеціально-підготовчих вправ, що забезпечує вузьку спеціалізацію, обумовлену специфічними вимогами виду спорту. Поряд з традиційними засобами широко використовуються вправи пліометричного характеру з різними додатковими засобами - тумбами, медицинболами, гирями, вправами із системи йоги, пілатесу, фітнесу. Розширилось використання різноманітних тренажерів у процесі базової силової підготовки. Все більше уваги приділяється вправам з інших видів спорту для розвитку координаційних здібностей.

Етап початкової підготовки. Успішна підготовка спортивного резерву включає в себе три етапи багаторічної підготовки.

1-й етап - відбір та початкова підготовка.

Завдання етапу: виявлення задатків та здібностей дітей; зміцнення їхнього здоров'я та сприяння гармонічному фізичному розвитку; різнобічна рухова

підготовка, в процесі якої розвиваються основні фізичні якості; прищеплення інтересу до занять воднолижним спортом та вейкбордингом, опанування засад техніки катання на водних лижах (слалом, фігурне катання, трамплін); виховання дисципліни, організованості, навичок гігієни та самоконтролю.

2-й етап - спеціалізована підготовка.

Даний етап має два періоди - початкової та поглибленої спеціалізації.

Завдання періоду початкової спеціалізації: укріплення здоров'я; підвищення різнобічної фізичної та функціональної підготовленості; виховання вольових якостей - сміливості та рішучості, вміння самостійно працювати; поглиблене вивчення техніки катання на водних лижах; набуття змагального досвіду, навичок суддівської практики.

Підготовка вихованців характеризується різнобічними способами й методами, широким застосуванням вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, гімнастичних вправ, вправ на координацію та гнучкість тощо). Широко застосовується ігровий метод. Переважна спрямованість - загальнопідготовча, що передбачає не менше 50-60 % загальнопідготовчих вправ у загальному обсязі тренувальної роботи.

На цьому етапі не слід планувати заняття із значними фізичними й психічними навантаженнями, які допускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу. Основна увага - розвиткові спритності, гнучкості та швидкості. Робота з розвитку максимальної сили, а також анаеробних можливостей повинна бути обмежена.

Найбільш ефективні засоби розвитку швидкості - рухливі та спортивні ігри; для удосконалення швидкості реакції - вправи зі зміною характеру рухової діяльності за сигналом (біг з виконанням вистрибувань з присіду, стрибки в різні боки, біг зі зміною напрямків руху тощо).

У процесі силової підготовки основну увагу приділяють розвиткові найбільш слабких м'язових груп - м'язи живота, спини, скісні м'язи тулуба, м'язи задньої та передньої поверхонь стегна.

Найбільш ефективними засобами розвитку витривалості у групах початкової підготовки є кросовий біг, спортивні ігри. Розвиток спритності необхідно поєднувати з розвиненням стрибучості для наступного ефективного виконання стартів і поворотів.

Вправи для розвитку гнучкості виконують не менше 3-4 разів на тиждень. Проте необхідно враховувати індивідуальний рівень цих якостей у вихованців.

Технічна підготовка передбачає оволодіння максимально широким арсеналом різноманітних рухових навичок і вмінь, що створює передумови для досягнення в майбутньому високої технічної майстерності, дозволяє сформулювати адекватну морфофункціональним особливостям варіативну техніку.

При підборі вправ, спрямованих на удосконалення техніки, необхідно виділити найбільш значущі її елементи та основні орієнтири в методиці їхнього удосконалення. Вправи для удосконалення техніки воднолижників та вейкбордистів можна поділити на:



спрямовані на навчання раціонального положення тіла і збереження його стійкості при плаванні;

спрямовані на навчання ефективних поворотів тіла навколо поздовжньої осі;

сприятливі до ефективного хвилеутворення рухи тіла;

спрямовані на навчання раціонального поєднання рухів тулуба, ніг і дихання, удосконалення роботи ногами;

спрямовані на удосконалення техніки старту, техніки повороту.

Тактична підготовка передбачає ознайомлення з правилами змагань та їхньою програмою.

Теоретична підготовка передбачає ознайомлення з раціональним режимом дня, засадами гігієни, правилами безпеки на тренувальних заняттях та змаганнях.

Психологічна підготовка є невід'ємним компонентом виховної роботи, спрямована на виховання дисциплінованості й відповідальності.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, проводяться 2-3 рази на тиждень тривалістю до 120 хв. На етапі початкової підготовки можливі залучення юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, змагань з допоміжних видів спорту (спортивні ігри), а також безпосередня участь у змагальній практиці - для оцінки їхньої перспективності. Програма змагань - багатогранна, і кожний її номер дозволяє оцінити ту чи іншу складову здібностей для досягнення високих результатів у воднолижному спорті та вейкбордингу.

Завданнями періоду поглибленої спеціалізованої підготовки є удосконалення техніки слалому, фігурного катання, стрибків на лижах з трампліну, вдосконалення спеціальних фізичних якостей, підвищення функціональної підготовленості, засвоєння допустимих тренувальних навантажень, накопичення змагального досвіду.

На 3-му етапі вирішуються такі завдання: підвищення спеціальної підготовленості, засвоєння підвищених тренувальних навантажень, подальше удосконалення технічної майстерності, набуття змагального досвіду.

Етап попередньої базової підготовки спрямований на різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я вихованців, усунування недоліків в їхньому фізичному розвитку і фізичній підготовленості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу приділяти формуванню стійкого інтересу вихованців до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення. Переважна спрямованість підготовки - допоміжна, що передбачає приблизно таке співвідношення загальнопідготовчих, допоміжних і спеціальних засобів тренування - 30:50:20%.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням спеціальних вправ невеликого обсягу більш сприяє подальшому спортивному вдосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за виконанням розрядних нормативів призводять до швидкого поліпшення результатів у підлітковому віці, але в подальшому негативно впливають на становлення спортивної майстерності.

На цьому етапі підготовки переважна увага приділяється розвитку гнучкості, швидкості, координаційних здібностей та підвищенню аеробних можливостей. Використовуються вправи з навантаженнями (гантелями), стрибкові вправи, що є підґрунтям для наступного якісного виконання стартів і поворотів. Час, що витрачається на силову підготовку в тренувальному занятті на даному етапі, - не більше 20 хв.

Основні засоби розвитку швидкісних здатностей - виконання стартових стрибків.

Велика увага приділяється розвитку гнучкості з використанням вправ, спрямованих на розвиток спеціальної гнучкості (рухливості у плечовому і гомілково-стопному суглобах).

У процесі розвитку витривалості поряд з широким використанням загальнопідготовчих вправ поступово збільшується частка допоміжних і спеціально-підготовчих - виконуються на суші та у воді (пропливання різних відрізків та дистанцій).

Технічна підготовка передбачає засвоєння великої кількості допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Підбирати вправи та завдання треба так, щоб можна було застосовувати наочні орієнтири, рухові або звукові образи. Як орієнтир можуть бути використані звукові відтворення оптимального темпу рухів, особливі відмітки, які орієнтують вихованця щодо вибору правильного положення тулубу чи голови та ін.

Тактична підготовка передбачає вивчення загальних положень тактики у подоланні дистанції.

Етап спеціалізованої базової підготовки. Найважливіший принцип підготовки - створення необхідних передумов для наступної ефективної підготовки до найвищих досягнень.

Основне місце на цьому етапі продовжують займати загальна та допоміжна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, вдосконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою.

На цьому етапі підготовки широко застосовуються способи, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму вихованців без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Треба обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Вихованці у цьому віці легко виконують таку роботу, до того ж у них різко підвищуються спортивні результати. Тренери-викладачі часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю, з невеликою частотою рухів. Це пояснюється необхідністю створення міцної аеробної бази, на ґрунті якої буде підвищуватись здатність до перенесення навантажень і відновлення після них. Вихованці, які спеціалізуються у воднолижному спорті та вейкбордингу, повинні мати певну схильність до швидко-силової та складно-координаційної роботи як у морфологічному, так і функціональному плані.

У процесі силових підготовки необхідно враховувати, що високий рівень силових якостей, які виявляються при виконанні вправ на суші, ще не гарантує

високих силових здібностей спортсменів. Тому основну увагу потрібно приділяти спеціально-підготовчим вправам, що виконуються з використанням блочних пристроїв, ізокінетичних тренажерів.

Для удосконалення швидкісних можливостей використовується подолання відрізків з максимальною або близькою до неї швидкістю. Особливу увагу приділяти удосконаленню стартів і поворотів.

Технічна підготовка передбачає удосконалення рухових дій, стабілізацію їхніх основних ланок. На цьому етапі формується раціональна часова, просторова та динамічна структури рухів.

Тактична підготовка передбачає удосконалення основних варіантів тактики подолання змагальної дистанції.

Заняття комплексної спрямованості широко застосовуються лише в підготовчому періоді річного циклу. Орієнтовне співвідношення занять комплексної та вибіркової спрямованості - 40:60%. Частка занять з великими та значними навантаженнями досягає до кінця навчання 50-60% загальної їхньої кількості.

Етап підготовки до вищих досягнень. На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, підвищується змагальна практика. Зважаючи на основне завдання етапу, що полягає в максимальному використанні засобів, які здатні викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів, сумарні показники обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. Характерними є широке планування занять з великими навантаженнями, збільшення кількості тренувальних занять у тижневих мікроциклах (може досягати 15-20), різке зростання змагальної практики, обсягу психологічної та інтегральної підготовки.

Важливою особливістю занять на даному етапі в сучасному воднолижному спорті та вейкбордингу є його спрямованість на підготовку до чемпіонатів Європи та світу (серед юнаків та дівчат до 18 років). Активізація роботи з вихованцями 16-18 років закладає певні ризики щодо подальшого зростання їхньої майстерності на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Тренеру-викладачу слід пам'ятати, що нераціональне планування або форсування підготовки на цьому етапі є причиною значного пригнічення адаптаційних можливостей організму, припинення росту результатів, скорочення тривалості виступу вихованця на рівні вищих досягнень, появи перед- і патологічних змін в організмі. Відомо, що форсована підготовка на даному етапі сполучена з розвитком у вихованців синдрому хронічної втоми, функціональних порушень серцевої діяльності, розвитком хронічних патологій ендокринної та імунної систем, збільшенням травматизму й захворювань опорно-рухового апарату. З оглядом на вказані положення, створення підґрунтя майбутніх елітних спортивних результатів на етапі підготовки до вищих досягнень є можливим тільки за умов застосування засобів підготовки в науково обґрунтованих обсягах і режимах, за раціонального медико-біологічного супроводу, а провідною метою тренування вихованців слід вважати не досягнення високого результату на міжнародних змаганнях, а в

першу чергу - завершення формування достатньої функціональної бази для успішної спортивної діяльності в подальшому.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Тренування на даному етапі пов'язане з пошуком нових можливостей для зростання спортивної майстерності - перш за все за рахунок індивідуалізації та удосконалення якісних сторін системи спортивної підготовки. Основне завдання етапу - знайти приховані резерви організму в різних ланках його підготовленості (фізичній, технічній, тактичній, психологічній) та забезпечити їхнє ефективне проявлення в умовах змагальної діяльності

Обсяг тренувальної та змагальної діяльності стабілізується на рівні, характерному для попереднього етапу, або може бути незначною мірою збільшений або зменшений (на 5-10%).

Етап збереження досягнень. Підготовка на цьому етапі характеризується суцільно індивідуальним підходом. Велику увагу приділяють удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, мотивації до подальших виступів на міжнародному рівні.

Потрібно прагнути до змін засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ, які ще не використовувались, нових тренажерів, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Вирішенню цих завдань можуть сприяти суттєві коливання тренувальних навантажень. Наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- і мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням.

Етап поступового зниження результатів. Підготовка на цьому етапі характеризується ще більшим сумарним зменшенням обсягів тренувальної та змагальної діяльності, більш виразним індивідуальним підходом. Важливим моментом може бути переформатування річної підготовки в бік зменшення циклів і кількості змагань, що дозволяє зробити підготовку сконцентрованою на головних змаганнях сезону з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму вихованців.

Таким чином, при побудові багаторічної підготовки повинна бути забезпечена така організація тренувального процесу, що дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу макроциклу підготовки до іншого. У цьому випадку можна домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здатностей вихованців, підвищення функціональних можливостей основних систем їхнього організму. Тому варто чітко виділити напрями, за якими повинна відбуватись інтенсифікація тренувального процесу протягом усього спортивного удосконалення. До основних з них відносяться:

планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, виконуваної протягом окремого тренувального року або макроциклу;

своєчасна вузька спортивна спеціалізація - відповідно до етапу підготовки до вищих досягнень;

поступове збільшення кількості тренувальних занять у мікроциклах;

планомірне збільшення в мікроциклах кількості тренувальних занять з великими навантаженнями;

планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять вибіркової спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію функціональних можливостей організму;

широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного удосконалення;

збільшення загальної кількості основних змагань, що відрізняються високим психологічним тиском, жорсткою конкуренцією;

поступове введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність, прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень, збільшують реакцію організму на навантаження;

збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності;

планомірне підвищення психічної напруженості в тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і конкуренції в кожному занятті.

Підводити вихованців до параметрів тренувальної роботи, характерних для етапів підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, необхідно поступово. На жаль, це правило часто ігнорується в практиці. Прагнення багатьох тренерів-викладачів будь-якими шляхами домогтися високих результатів у вихованців на догоду рішенню приватних завдань (виконання класифікаційних нормативів, участь у комерційних змаганнях і т.п.) призводить до того, що воднолижники, починаючи з 15-19 років, постійно, нерідко по декілька разів на рік, виступають у змаганнях, до яких повинна бути організована спеціальна підготовка. Така орієнтація є помилковою, тому що призводить до експлуатації найбільш потужних засобів впливу на організм вихованців.

Раціональному використанню різних напрямів інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного удосконалювання може допомогти доцільна націленість змагань, що відповідає завданням конкретного етапу. За правильного визначення мети змагань на різних етапах багаторічної підготовки, ролі спортивного результату вдається не тільки раціонально визначити загальну спрямованість підготовки (табл. 2), але й уникнути необґрунтованого форсування результатів і передчасного вичерпання адаптаційних ресурсів вихованців.

Таблиця 2

Націленість змагань і підготовки до них  
на різних етапах багаторічного удосконалення

Етап багаторічної підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Напрямок підготовки
Початкова підготовка	Виявлення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі в змаганнях	Заохочення до занять спортом, зміцнення здоров'я дітей, навчання засад техніки плавання, розвиток фізичних якостей та ін.

Етап багаторічної підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Напрямок підготовки
Попередня базова підготовка	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання заданих нормативів	Різнобічний розвиток фізичних якостей, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації тощо
Спеціалізована базова підготовка	Досягнення заданого рівня спортивних результатів	Місце і результат у головних змаганнях, виконання заданих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різнобічне технічне удосконалення, тактична і психологічна підготовка
Підготовка до вищих досягнень	Досягнення високих результатів	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону; місце в світовому рейтингу	Досягнення високого рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Досягнення найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону; місце в світовому рейтингу	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Збереження вищої спортивної майстерності	Збереження найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону; місце в світовому рейтингу	Збереження максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Поступове зниження досягнень	Збереження високих результатів	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону; місце в світовому рейтингу	Протидійні заходи щодо зниження рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань

### 1.3.2. Макроструктура підготовки

Макроструктура підготовки вихованців на кожному етапі багаторічної підготовки у воднолижному спорті та вейкбордингу пов'язана з підготовкою до змагань, що проводяться один раз на рік і є головними змаганнями національного рівня для певного етапу: чемпіонат України серед юнаків по трьох вікових групах (етап попередньої базової підготовки); чемпіонат України серед юнаків (етап спеціалізованої базової підготовки), чемпіонат України, фінал Кубка України (етап підготовки до вищих досягнень, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей). Вихованці, результати яких дозволяють їм успішно виступати на міжнародних змаганнях, складають основу збірних команд України (юніорської, основної) і готуються до виступу на чемпіонатах світу та Європи, етапах Кубка світу, Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту.

Макроструктура підготовки у воднолижному спорті та вейкбордингу складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, кожен з яких будується на основі відносно самостійних структурних утворень

(макроциклів), усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням - досягнення конкретного стану підготовленості спортсменів, який забезпечить успішний виступ у головних змаганнях.

У річному періоді підготовки вихованців в воднолижному спорті та вейкбордінгу виділяють три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи - загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь в головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалів вихованців після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що скеровані на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки є різною. Так, на початковому етапі та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

### 1.3.3. Мезоструктура підготовки

Мезоцикл - відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів. Найбільш поширеними у спорті є чотирьохтижневі мезоцикли, межі яких зумовлені тривалістю місяця.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти потрібної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють утягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Основне завдання *утягувальних мезоциклів* - поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується за допомогою вправ, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, вибіркового удосконалення швидкісно-силових якостей та гнучкості, становлення рухових навичок та умінь.

У *базових мезоциклах* провадиться робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великою за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості спортсменів, досягнуті у попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

*Передзмагальні мезоцикли* призначені для усунення незначних недоліків у підготовці спортсменів, удосконалення їхніх технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна і тактична підготовка. Залежно від стану вихованця, в якому він підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися на навантажувальних або відновлювальних мікроциклах.

Кількість і структура змагальних мезоциклів визначаються специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем підготовленості вихованців: за достатньої кваліфікації за 2-3 міс. змагального періоду плануються 2-4 змагальні мезоцикли, що чергуються з мезоциклами інших типів.

#### 1.3.4. Мікроструктура підготовки

Мікроцикл - серія занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, які стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів.

Розрізняють такі типи мікроциклів: утягувальний, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний (табл. 3).

Таблиця 3

Сполучення та сумарне навантаження тижневих мікроциклів у базових мезоциклах на різних етапах багаторічної підготовки

Етап багаторічної підготовки	Мікроцикл (тип і сумарне навантаження)			
	I	II	III	IV
Попередньої базової підготовки	Утягувальний - середнє навантаження (заняття з великим навантаженням не плануються)	Ударний - велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний - значне навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний - мале навантаження
Спеціалізованої базової підготовки	Утягувальний - середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Ударний - велике навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний - значне навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний - мале навантаження
Підготовки до вищих досягнень	Ударний - велике навантаження (4 заняття з великим навантаженням)	Ударний - значне навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний - велике навантаження (6 занять з великим навантаженням)	Відновлювальний - мале навантаження



*Утягувальний мікроцикл* спрямований на підведення організму вихованців до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли. Ці мікроцикли відрізняються невисоким сумарним навантаженням стосовно навантажень наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів - на початку року після перехідного періоду. В подальшому, з підвищенням підготовленості вихованців, сумарне навантаження утягувальних мікроциклів може підвищуватися і досягти 70-75 % навантаження наступних ударних мікроциклів.

*Ударні мікроцикли* широко застосовуються в змагальному періоді. Характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція адаптаційних процесів в організмі вихованців, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли являють собою основний зміст підготовчого періоду.

*Підвідні мікроцикли (підготовка на воді)* спрямовані на безпосередню підготовку спортсменів до змагань. Зміст таких мікроциклів є досить різноманітним і залежить від системи підведення вихованців до змагань, їхніх індивідуальних особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих причин у мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення і психічного настрою. Такі мікроцикли становлять зміст 2-3-тижневого мезоциклу, який передує головним змаганням. Перші 2-3 мікроцикли на воді передбачають вузькоспеціалізовану підготовку до конкретних змагань за відносно невисокого навантаження й загального обсягу роботи, але високої спеціалізованості програм окремих занять, їхньої максимальної націленості на спеціальну підготовку вихованців до конкретної змагальної діяльності. Заключні мікроцикли мезоциклу, що передує стартам у головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних. Проте на тлі загального фізичного навантаження на початку або в середині мікроциклу можна планувати заняття з великим або значним навантаженням. Перед стартами мікроцикли підготовки на воді мають індивідуальний характер.

*Відновлювальні мікроцикли* завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання - забезпечення оптимальних умов для проходження відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі вихованців. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

*Змагальні мікроцикли* будують згідно з програмою змагань. Структура і тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань, загальною кількістю стартів та паузами між ними. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань. Залежно від кількості змагальних стартів можна виділити одно-, дво- або багатопікові мікроцикли. При плануванні таких мікроциклів більшу увагу приділяють повноцінному відновленню та забезпеченню умов для піку працездатності вихованців у дні

основних стартів, а це потребує організації спеціального режиму загальних стартів, відпочинку й тренувальних занять, раціонального харчування, психічного настрою, використання засобів відновлення.

Структура мікроциклів визначається особливостями виду спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом мікроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями вихованців. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, на їхні переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості сполучення окремих занять (табл. 4, 5).

Таблиця 4

Приблизні схеми тренувальних мікроциклів

День мікроциклу	Мікроцикл					
	Утягувальний		Ударний		Відновлювальний	
	Напрямок занять	Величина навантаження	Напрямок занять	Величина навантаження	Напрямок занять	Величина навантаження
1-й	Удосконалення технічної майстерності	Значна	Удосконалення технічної майстерності	Велика	Комплексний (з послідовним вирішенням завдань)	Середня
2-й	Підвищення витривалості при роботі аеробного характеру	Велика	Розвиток спеціальної витривалості	Велика	Підвищення витривалості при роботі аеробного характеру	Середня
3-й	Підвищення швидкісних можливостей	Середня	Комплексний (з послідовним вирішенням завдань)	Середня	Підвищення швидкісних можливостей	Мала
4-й	Комплексний (з послідовним вирішенням завдань)	Значна	Підвищення швидкісних можливостей	Велика	Комплексний (з послідовним вирішенням завдань)	Мала
5-й	Комплексний (підвищення швидкісних і анаеробних можливостей)	Велика	Комплексний (паралельне підвищення швидкісних і анаеробних можливостей)	Велика	Комплексний (з послідовним вирішенням завдань)	Середня
6-й	Підвищення аеробних можливостей	Мала	Підвищення аеробних можливостей	Значна	Комплексний (з послідовним вирішенням завдань)	Мала
7-й	Відпочинок	-	Контрольні змагання	Середня	Відпочинок	-

Таблиця 5

## Приблизні тижневі мікроцикли занять в річному циклі тренувань

День тижня	Вересень-листопад	Грудень-лютий	Березень-травень	Червень-серпень
Понеділок	Відпочинок			
Вівторок	Сила, швидкість	Сила, швидкість	Сила, швидкість, техніка	Сила, швидкість, техніка
Середа	Спеціальна силова витривалість	Загальна чи спеціальна витривалість	Спеціальна витривалість	Спеціальна силова і швидкісна витривалість
Четвер	Удосконалення координації рухів, спритність, техніка	Удосконалення координації рухів, гнучкість, техніка	Удосконалення координації рухів, гнучкість, техніка	Дистанційна витривалість, рухливість суглобів, техніка
П'ятниця	Спеціальна силова витривалість	Спеціальна силова витривалість	Спеціальна силова витривалість	Швидкісна витривалість
Субота	Швидкісна витривалість	Швидкісна витривалість	Спеціальна швидкісна витривалість	Швидкість, швидкісна витривалість
Неділя	Загальна або спеціальна витривалість	Загальна витривалість	Спеціальна витривалість	Швидкість, спеціальна дистанційна витривалість

#### 1.4. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності у воднолижному спорті та вейкбордингу

Засоби відновлення поділяються на три основні групи - педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце у проблемі відновлення належить педагогічним засобам, які припускають управління працездатністю вихованців та відновлювальними процесами шляхом організованої м'язової діяльності.

Можливості педагогічних засобів відновлення є різноманітними. Це вибір, варіативність та особливості сполучення методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять, різноманітність й особливості сполучення навантажень при побудові мікроциклів, застосування відновлювальних мікроциклів при плануванні мезоциклів.

За допомогою психологічних засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, психічне пригнічення, швидше відновити нервову енергію, сформувати чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі індивідуальної норми напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі. До важливих засобів психічного відновлення відносяться аутогенне тренування,

психорегулювальне тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, відеоопсихологічний вплив. Після інтенсивних фізичних та психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного м'язового розслаблення, заснований на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

У спортивних школах посилюється роль тренера-викладача в управлінні вільним часом вихованців, знятті емоційного навантаження. Дуже важливим є виявлення психологічної сумісності вихованців.

Медико-біологічні засоби відновлення можуть сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального і місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів слід розрізняти гігієнічні засоби, фізичні засоби, харчування, фармакологічні засоби.

Гігієнічні засоби відновлення детально розроблені. Це вимоги до розпорядку дня, праці, навчальних занять, відпочинку, харчування. Необхідно обов'язково дотримуватись гігієнічних вимог до місця занять, побутових приміщень, інвентарю.

Під час організації харчування на навчально-тренувальних зборах необхідно враховувати рекомендації Інституту харчування, в підґрунтя яких покладені принципи збалансованого харчування. Додаткове введення вітамінів здійснюється у зимово-весняний період, а також в період напружених тренувань.

Фізичні чинники є великою групою засобів, що використовуються у фізіотерапії. У спортивній практиці широко застосовуються різні види масажу, душ, ванни, сауна, локальні фізіотерапевтичні сприяння (гальванізація, іонофорез, солюкс), електростимуляція.

Медико-біологічні засоби відновлення призначаються лікарем та здійснюються під його наглядом. Засоби відновлення використовуються лише при зниженні спортивної працездатності або погіршенні перенесення тренувальних навантажень.

### **1.5. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки**

Ефективність адаптації в процесі багаторічного тренування певною мірою пов'язана з наявністю сенситивних періодів у відношенні рухових функцій, що розглядаються як фази найбільшої реалізації можливостей організму в онтогенезі, в яких специфічні впливи призводять до більш виразних адаптивних реакцій. Ефект вибірково спрямованого розвинення фізичних якостей у дітей, підлітків та юнаків (7-17 років) виявляється найбільшим у тих випадках, коли засоби впливу на розвиток конкретних якостей поєднуються з періодами їхнього максимального природного приросту.

Діти 8-12 років відрізняються високим рівнем рухової реакції, схильні до роботи над розвитком гнучкості, різних видів координаційних здібностей.

У дітей 11-12 років швидке стомлення викликають силові та статичні вправи, тому тренувальні вимоги треба підвищувати повільно, в тренуванні бажано дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження обмежити. Велику увагу необхідно приділяти формуванню правильної статури рухів, м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів. Для успішного спортивного удосконалення потрібно ефективно навчати їх нових складних рухів, активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.

Потрібно цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість. При виконанні рухів з великим розмахом треба вводити в рухову діяльність невеликі дози дрібних та точних рухів.

Підлітки 13-14 років найбільш схильні до роботи аеробної спрямованості. У зв'язку з цим рекомендується поєднувати використання засобів інтенсивного педагогічного впливу, спрямованих на удосконалення різних якостей і здібностей, з періодами природно підвищених темпів їхнього розвитку. У цьому випадку визначається найбільша ефективність фізичного удосконалення спортсменів.

Особливістю фізичного розвитку дітей 13-15 років є також наявність процесів статевого дозрівання, що суттєво впливає на ефективність спортивної підготовки. Цей віковий період характеризується інтенсивним ростом тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищеним обміном речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою усіх систем організму.

Під впливом статевих гормонів відбувається перебудова діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливим є погіршення деяких фізичних якостей. Нерівномірність у розвитку серцево-судинної системи може призводити до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення. В центральній нервовій системі збудженість має перевагу над гальмуванням, реакції за силою та характером частіше є неадекватними подразникам, що їх викликали. Аби уникнути порушень процесів росту та розвитку організму в період статевого дозрівання, потрібно чітко дотримуватись принципів поступового підвищення тренувальних навантажень. Основні навантаження спортивного тренування повинні опанувати нові складні рухові дії, підвищувати загальну фізичну підготовку, розвивати гнучкість та швидкісно-силові якості. Треба обережно й індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. У соціальному аспекті - в тренуванні потрібні спокійна ділова обстановка, доброзичливість та виховання якостей особистості.

Віковий період 16-18 років характеризується поступовим підвищенням функціональних можливостей більшості систем організму. В цьому віці є можливим досягнення певних високих спортивних результатів, але вимоги повинні відповідати нормативам вікової групи, тому що функціональні можливості спортсменів ще не досягають рівня дорослих. Спрямоване форсування навантажень у цьому віці призводить до зриву адаптаційного процесу на подальших етапах спортивного удосконалення.

У тренуванні необхідно планомірно чергувати режими роботи та відпочинку, враховувати закономірності підвищення інтенсивності навантажень. Важливою для цього періоду є психологічна підготовка спортсменів до участі у змаганнях. Треба враховувати, що 16-18 років - це період закінчення школи, вступу до середніх та вищих навчальних закладів - важливих подій в житті, які потребують психічного напруження та навантаження. Необхідно також обмежувати участь у змаганнях з дорослими вихованцями, тому що вік 19-22 років є критичним для подальшого спортивного життя.

## 2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ В ДЮСШ У ВІДДІЛЕННЯХ ВОДНОЛИЖНОГО СПОРТУ ТА ВЕЙКБОРДИНГУ

### 2.1. Режим та наповнення груп

Згідно з вимогами до спортивної підготовки комплектуються навчальні групи (табл. 6): початкової підготовки (ПП); базової підготовки (БП); спеціалізованої підготовки (СП); підготовки до вищої спортивної майстерності (ПВСМ).

Таблиця 6

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп з воднолижного спорту та вейкбордингу

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й	7	10	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1	8	10	8	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
<b>Групи базової підготовки</b>				
1-й	9	10	12	II юн. розряд
2-й	10	8	14	I юн. розряд
3-й	11	8	18	III розряд
Більше 3	12	6	20	II розряд
<b>Групи спеціалізованої підготовки</b>				
1-й	13	6	24	I розряд
2-й	14	4	26	I розряд, КМСУ
Більше 2	15	4	28	Підтвердження КМСУ
<b>Групи підготовки до вищої спортивної майстерності</b>				
Увесь строк	16 і старші	4	32	МСУ

## 2.2. Засади організації навчально-тренувального процесу

Організація процесу спортивної підготовки передбачає створення потрібних умов для проведення занять і вирішення завдань навчання та тренування, які передбачають:

- матеріально-технічне забезпечення;
- вибір місця занять;
- урахування метеорологічних умов;
- забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань та нещасних випадків.

Від якості підготовки інвентарю значною мірою залежить успішність проведення занять. При навчанні та удосконаленні техніки можуть використовуватись лижі для плавання, гумовий трос (еспандер). Необхідно враховувати рівень спеціальної та загальної фізичної підготовленості вихованців. Удосконалення техніки у воднолижників на заключних етапах підготовки перед змаганнями повинно здійснюватися в основному стилі плавання на лижах з урахуванням їхніх особистих особливостей.

Місце проведення занять має обиратися за умов забезпечення безпеки вихованців і вирішення завдань навчання та тренувань у конкретному занятті з урахуванням контингенту та кількості вихованців.

У системі цілорічної навчально-тренувальної роботи використовують спортивні зали, тренажерні зали, стадіони, ігрові майданчики, траси для легкоатлетичних кросів. Контрольні тренування мають проводитися згідно з планом підготовки.

Визначення місця перебування тренера-викладача під час занять: вихованці мають добре його бачити та чути його вказівки. Керування групою - за допомогою команд і вказівок. Вони повинні бути небагатослівні, подаватися чітким, рівним голосом і за можливістю підсилюватися рупором, мегафоном або по рації.

Під час проведення занять на відкритих водоймах тренер-викладач зобов'язаний оцінити стан водоймища й урахувати метеорологічні умови.

Сила й напрям вітру та течії істотно впливають на проведення занять, техніку. Кожний вихованець повинен уміти враховувати ці чинники, а також температуру води, які впливають на результат подолання дистанції.

При проведенні навчально-тренувальних занять у басейні відповідальність за безпеку покладається на тренерсько-викладацький склад.

До основних заходів забезпечення безпеки відносяться інструктаж вихованців з техніки безпеки під час тренувань та змагань, чітке визначення часу, місця, завдань тренування.

Складовими організації занять є:

- підготовка до занять;
- комплектування груп;
- визначення типу та форм проведення занять;
- визначення місця перебування тренера-викладача під час занять;
- контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою роботи у спортивних школах є навчальні заняття. Залежно від завдань, що вирішуються, виділяють наступні типи занять:

тренувальні - головним завданням є розвиток фізичних якостей: спритності, витривалості, сили, гнучкості та координаційних здібностей. Застосовуються переважно в підготовчому та спеціально-підготовчому періодах річного циклу підготовки;

навчально-тренувальні - навчання техніки володіння лижами та розвиток фізичних якостей, а також здійснення інтегральної, теоретичної підготовки спортсменів. Є основними для всіх етапів багаторічного удосконалення;

контрольні - передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки воднолижників. Залежно від змісту можуть бути пов'язані з оцінкою технічної, фізичної підготовленості, прийманням контрольних нормативів відповідно до плану підготовки.

У підготовці спортсменів-воднолижників застосовують наступні методи організації занять: фронтальний, груповий, індивідуальний.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних годин (академічних) на тиждень.

Тривалість навчальної години в спортивній школі становить 45 хв. Тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не повинна перевищувати 2 год., в групах базової підготовки - 3, групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності - 4.

Крім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом, вихованці повинні виконувати індивідуальні завдання тренера-викладача з удосконалення окремих елементів та розвитку необхідних фізичних якостей.

Тренер-викладач має право:

не допускати до занять вихованців з ознаками гострого респіраторного захворювання;

зменшити для окремих вихованців час та кількість спортивних занять перед іспитами;

визначати для вихованців індивідуальні домашні завдання.

### **2.3. Планування процесу підготовки з воднолижного спорту та вейкбордингу**

У плануванні навчально-тренувальної роботи використовують: перспективне планування (комплексні програми багаторічної підготовки на 4 і більше років); річне (план підготовки на рік, в якому зазначені обсяг навантажень, їхні види, календар змагань, навчально-тренувальні збори, поглиблені медичні обстеження, контрольні тренування); оперативне (робочі плани на період, етап, місяць підготовки); поточне планування (на підставі робочого плану складаються плани тижневого тренувального циклу, окремого тренувального заняття).

Планування навчально-тренувального навантаження на рік здійснюється виходячи із загальних обсягів роботи за видами підготовки (табл. 7).



## Орієнтовний навчальний план підготовки (52 тижні), год.

Вид підготовки	Групи									
	ПП		БП				СП			ПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь строк
Теоретична	10	14	20	24	28	30	30	34	38	40
Загальна фізична	80	114	164	180	240	260	300	314	330	300
Спеціальна фізична	38	68	120	160	232	302	400	460	500	580
Технічна	176	200	280	318	370	370	400	410	442	528
Участь у змаганнях, складання перевірних нормативів	8	20	40	46	56	66	98	110	120	180
Інструкторська та суддівська практика	-		-	-	10	12	20	24	26	36
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

## 2.4. Структура навчально-тренувального заняття

Для кожного навчально-тренувального заняття складається модель, в якій надається розгорнута характеристика основної тренувальної вправи (вправ) без зазначення змісту вступної та заключної частин заняття.

Вступна частина заняття спрямована на підготовку органів та систем організму вихованців до роботи в основній частині заняття, містить комплекс загальнорозвивальних і спеціальних рухових дій. Вона може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній вступній частині використовуються загальнорозвивальні вправи, у спеціальній - спеціальні (вправи основного стилю плавання на лижах), у комбінованій - розвивальні та спеціальні.

## Модель навчально-тренувального заняття

Характеристика	Зміст
Спрямованість заняття	Технічна підготовка, навчання, розвиток фізичних якостей
Метод тренування	Безперервний (рівномірний або перемінний), інтервальний, повторний, метод змагання
Характер вправ	СФП, ЗФП, ігри тощо
Тривалість вправ	Час, загальна кількість кілометрів, довжина тренувальних відрізків, їхня кількість
Величина навантаження (інтенсивність)	Час подолання дистанції, довжина дистанції, періоди відпочинку між дистанціями, темп, ЧСС
Тривалість та характер відновлення	Час між завершенням вправи та початком наступної, відновлення за ЧСС; активна (із зазначенням інтенсивності), пасивна фази
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Характер рухів плавця у ластах, час, темп і ритм плавання, самопочуття, ЧСС тощо

Основну частину заняття складає рухова діяльність вихованців, що скерована на вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки циклу рухання спортсмена, виховання загальних та спеціальних фізичних якостей, тактичну підготовку.

Заключна частина має за мету зниження навантаження, відновлення систем організму, що активно функціонують в основній частині заняття.

Підбір, розподіл та інтенсивність виконання вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку вихованців.

## **2.5. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи**

Контроль - педагогічний, медико-біологічний - передбачає систематичні спостереження за спортсменами, збирання, обробку та аналіз даних про проведення тренувань, аналіз результатів продемонстрованих на тренуваннях чи змаганнях. Тільки на підставі зібраних даних можливо визначити ступінь ефективності застосування засобів та методів тренування.

Основними документами, за якими ведуть облік, є журнали обліку та вахтовий, щоденник тренера-викладача, особистий щоденник спортсмена.

## **2.6. Організація та методика відбору в процесі багаторічних тренувань**

Відбір дітей, здібних до високих спортивних досягнень у воднолижному спорті та вейкбордингу, тісно пов'язаний з багаторічним тренуванням від новачка до спортсмена високого класу і поділяється на кілька етапів (табл. 8). Етап первинного відбору пов'язаний із знаходженням хлопчиків і дівчаток за зовнішніми ознаками здатних в майбутньому показати високі спортивні результати у воднолижному спорті та вейкбордингу.

Важливими показниками відбору на даному етапі є: вік вихованця, антропометричні показники (зріст, вага тощо), конституція тіла. Важливим чинником при зарахуванні до спортивної школи є бажання займатися. Перевага надається пропорційно складеним дітям високого зросту з невеликою масою тіла, гладкою мускулатурою, тонкими щиколотками та зап'ястками, великими розмірами стоп та кистей. Особливу увагу слід звернути на рухливість у плечовому та гомілковостопному суглобах.

Показники для оцінки схильності дітей 10-12 років до занять

	Хлопчики	Дівчата
Довжина тіла, см	164,4-174,4	162,2-173,3
Обхват грудної клітини, см	84,4-91,9	84,1-91,0
Маса тіла, кг	44,5-52,4	44,3-51,5
Рухливість у суглобах, град.:		
плечовому	147-163	144-166
гомілковостопному	175-205	174-205
Довжина ковзання, м	8,3-10,5	8,8-11,0

## Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
Етап	Завдання	
Первинний	Визначення доцільності спортивного удосконалення	Початкової підготовки
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередньої базової підготовки
Проміжний	Виявлення здібностей для досягнення високих спортивних результатів	Спеціалізованої базової підготовки
Основний	Встановлення здібностей для досягнення результатів міжнародного рівня	Підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей

При організації процедури відбору на всіх етапах підготовки слід пам'ятати, що через порушення принципу поступовості, форсування та ранньої спеціалізації підготовки вихованці можуть досягти високих результатів в юнацькому віці (на чемпіонаті світу або Європи серед юнаків), але у подальшому вони дуже рідко демонструють високі результати серед вихованців старших вікових категорій. Тому в інтересах збереження спортсменів, що в подальшому можуть скласти основу збірної команди України з воднолижного спорту та вейкбордингу, тренери-викладачі мають поступово підвищувати фізичні навантаження для вихованців, жорстко дотримуватись педагогічних принципів спортивного удосконалення, використовувати індивідуальний підхід до кожного вихованця з урахуванням його морфофункціонального розвитку.

На етапі попереднього відбору основним критерієм оцінки перспективності вихованців є наявність здібностей до ефективного спортивного удосконалення: морфологічні, функціональні та психічні особливості, адаптаційні можливості, реакції на тренувальні та змагальні навантаження, здібність до навчання. Спортивний результат на даному етапі відбору не може бути критерієм перспективності, так як порівняно високий спортивний результат у даному віці може бути зумовлений явищем акселерації.

## Показники для оцінки схильності вихованців 13-15 років до успішного спортивного удосконалення

	Хлопчики	Дівчата
Довжина тіла, см	171-177,3	167,2-176,8
Обхват грудної клітини, см	93,5-99,6	92,5-99,0
Маса тіла, кг	55,7-62,9	52,9-60,0
Рухливість у суглобах, град.:		
плечовому	146-155	145-153
гомілковостопному	173-200	169-200
Довжина ковзання, м	10,1-12,8	11,0-13,4

На проміжному етапі відбираються вихованці, які здатні досягти високих результатів у воднолижному спорті та вейкбордингу. Показниками, що використовуються при відборі, є: рівень розвитку фізичних якостей (сили, спритності, загальної та спеціальної витривалості); рівень технічної підготовленості; спортивні результати. Досягнення модельних показників дозволить вихованцям конкурувати на міжнародній арені серед спортсменів до 18 років.

Комплексна система тестів дозволяє в інтегральних оцінках у балах виявити потенційні можливості спортсменів, що пройшли початкову підготовку і мають певну спортивну кваліфікацію. Це дає можливість виявити в даній категорії вихованців тих, хто спроможний у найближчі роки увійти до складу національної збірної команди та демонструвати результати міжнародного рівня.

Формування інтегральної оцінки за даними педагогічних показників

	Оцінка, бал.
Характер попередньої підготовки .....	1-5
Темпи становлення спортивної майстерності .....	1-5
Рівень розвитку спеціальних фізичних якостей .....	1-5
Рівень специфічних для обраного виду спорту здібностей (морфологічні якості й спеціалізовані сприйняття) .....	1-5

Система тестів включає три блоки показників - педагогічні, фізіологічні та психологічні. По кожному з показників розраховується інтегральна оцінка, а індекс перспективності обчислюється за величиною отриманих спортсменом інтегральних оцінок.

Рівень індивідуальних можливостей (перспективності) спортсменів залежно від величини інтегральної оцінки за педагогічними критеріями

Інтегральна оцінка, бал.	Рівень перспективності
8 і більше	Високий
6-7,9	Вище середнього
4-5,9	Середній
2-3,9	Нижче середнього
Менше 1,9	Низький

### 3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

#### 3.1. Організація та методика відбору

Відбір до груп початкової підготовки спрямований на заохочення до занять воднолижним спортом та вейкбордингом більшої кількості бажаючих займатися в ДЮСШ.

Основними завданнями цього етапу підготовки є:

- зміцнення здоров'я;
- різнобічна фізична підготовка;
- навчання плавання;
- розвиток координації рухів;

навчання засад техніки фігурного катання, слалому;  
прищеплення навичок гігієни;  
виховання сміливості, працелюбства та дисципліни;  
виявлення задатків, здібностей та спортивної обдарованості.

Основною формою навчання є заняття з чітко вираженими частинами. Основним методом навчання є ігровий, а для проведення занять - груповий.

На етапі відбору та початкової спортивної підготовки (табл. 9) ведеться орієнтація вступників на багаторічний тренувальний процес, виявляються найбільш обдаровані діти, закладається фундамент фізичної й технічної підготовленості, починається адаптація до специфічних умов рухової діяльності. У зв'язку з цим етап початкової спортивної підготовки необхідно розглядати як найбільш важливий та відповідальний в процесі багаторічних спортивних тренувань юних воднолижників та вейкбордистів.

Таблиця 9

Орієнтовний тематичний план навчально-тренувальних занять  
для груп початкової підготовки, год.

Розділ підготовки	Рік навчання	
	1-й	Більше 1
<u>Теоретична підготовка</u>		
1. Історична довідка про виникнення водних лиж і воднолижного спорту та вейкбордингу. Воднолижний спорт і вейкбординг в Україні.	2	4
2. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях. Воднолижний інвентар та одяг.	4	4
3. Гігієна, закалювання, режим дня, лікарський контроль та самоконтроль спортсмена.	3	4
4. Стисла характеристика видів воднолижного багатоборства. Змагання з водних лиж та вейкбордингу	3	4
Разом ...	12	16
<u>Практична підготовка</u>		
1. Загальна фізична підготовка.	100	166
2. Спеціальна фізична підготовка.	30	70
3. Вивчення техніки катання на водних лижах.	20	46
4. Навчання плавання.	36	-
5. Участь в змаганнях та контрольних стартах	8	10
Разом ...	194	292
Поглиблене медичне обстеження	2	4
Усього:	208	312

Нормативні вимоги за видами підготовки

Контроль з теоретичної підготовки можна здійснювати у вигляді бесід, гри та опиту вихованців.

Для контролю за рівнем розвитку фізичних якостей проводиться тестування. Необхідно створити єдині умови для виконання вправ для всіх

вихованців. Тестування проводять відповідно до внутрішнього календаря змагань ДЮСШ. Результати тестування заносяться до особистої картки вихованця, яка зберігається в навчальній частині школи. У разі переходу вихованця до іншої спортивної школи вона є підставою для зачислення його до групи базової підготовки.

Для оцінки фізичної підготовленості вихованців пропонуються такі тести:  
швидкість (стрибки на скакалці 15 с чи подвійні прокручування на скакалці 15 с);

вибухова сила м'язів нижніх кінцівок, стрибучість (стрибок у довжину з місця та стрибок угору з місця за Абалаковим);

силова витривалість м'язів верхніх кінцівок (підтягування, віджимання);  
швидкісна витривалість м'язів черевного пресу (з положення лежачи піднімання тулуба 30 с);

чіпкість (вис на перекладині).

Методика проведення контрольних тестів:

1. Стрибок у довжину з місця, см.

Вихованець стає на лінію старту, ноги на ширині плечей. Без розбігу поштовхом обох ніг стрибає вперед на дальність. Відстань від лінії старту до лінії торкання п'яток після стрибка є показником стрибка. Даються три спроби, краща з них - у залік.

2. Стрибок вгору з місця за Абалаковим, см.

На стіні кріпиться сантиметрова стрічка. Вихованець стає до стіни правим або лівим боком з піднятою відповідно правою чи лівою рукою. На висоті витягнутої доверху руки робиться відмітка "1". З напівприсіду, ноги на ширині плечей, з махом рук виконує стрибок угору і торкається рукою максимально можливої висоти (відмітка "2"). Різниця між відміткою "2" та відміткою "1" є висотою стрибка. Даються три спроби, краща з них - у залік.

3. Підтягування у висі на перекладині, кількість разів.

Виконується з положення вис хватом зверху, руки на ширині плечей. Темп виконання довільний. Підтягування вважається виконаним, якщо під час згинання рук підборіддя знаходиться вище перекладини. Не зараховуються спроби при допоміжних рухах ніг та тулуба.

4. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів.

З положення упор лежачи виконуються згинання та розгинання рук. Згинання повинно виконуватись до кута в ліктьовому суглобі не більше 90°, розгинання - повністю. Визначається кількість віджимань.

5. Піднімання тулуба 30 с, кількість разів.

Вихідне положення лежачи на спині на маті, руки "у замок" за голову. Другий спортсмен тримає тестованого за коліна. За сигналом тестований виконує сід з торканням ліктями колін, а потім повертається у вихідне положення з торканням плечима мата. Підраховується кількість разів. Спроба не зараховується, якщо спортсмен не торкнувся ліктями колін, роз'єднавши руки із "замка" за головою, не торкнувся мата плечима.

#### 6. Стрибки на скакалці 15 с. Подвійне прокручування на скакалці 15 с.

За сигналом тестований виконує у максимальному темпі максимальну кількість стрибків на двох ногах через скакалку з обертанням її вперед. Підраховується загальна кількість стрибків за 15 с. Якщо в процесі виконання стрибків спортсмен збився на якомусь рахунку, то він повинен продовжити тест, а підрахунок кількості стрибків продовжується з того рахунку і до закінчення 15 с. Даються дві спроби, краща з них - у залік.

Подвійне прокручування виконується за тим самим принципом, але під час одного стрибка скакалка повинна виконати два обертання.

#### 7. Вис на перекладині.

Виконується з положення вис хватом зверху, руки на ширині плечей, підборіддя "на себе". Коли спортсмен зіскакує, то час зупиняється і записується в протокол.

Після проведення тестів тренер-викладач порівнює отримані результати з контрольними нормативами, кожний результат відповідає оцінці від 0 до 10 бал. Кожному балу відповідає певний діапазон результатів. Усі отримані оцінки сумуються. Отримані бали відповідають конкретному рівню фізичного розвитку.

#### Оцінка рівня фізичної підготовленості воднолижників

Загальна сума балів	Рівень розвитку
60-70	Відмінний
50-59	Добрий
35-49	Задовільний
34 та менше	Незадовільний

Відбір до груп початкової підготовки визначається наступними завданнями: набір дітей, комплектування груп початкової підготовки, створення мотивації до занять воднолижним спортом та вейкбордингом.

Дітей, у яких відмічається дуже велике прагнення до занять, рекомендується зараховувати до спортивних шкіл навіть з невисокими показниками у контрольних вправах, але за рішенням тренерської ради.

Для зарахування до групи вступник надає довідку від лікаря за місцем проживання та загальні відомості про себе.

Після зарахування до ДЮСШ вихованець проходить медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки два рази на рік.

Таким чином критеріями відбору на етапі початкової підготовки є:

стан здоров'я;

мотивація до занять спортом;

вік початку занять спортом (мінімальний вік зарахування дітей до груп початкової підготовки - 6 років);

морфологічні показники (довжина тіла, маса тіла, розмах рук, співвідношення обхвату грудної клітини та зросту, відчуття води, вміст жирової маси, гідродинамічні якості);

рівень розвитку рухових якостей.

### 3.2. Навчально-тренувальна робота в групах початкової підготовки

По завершенні комплектування груп з юними вихованцями починають заняття за програмою початкової підготовки. Напрямок і зміст початкової підготовки мають виключне значення для спортивного майбутнього вихованця, сприяючи його зацікавленості до занять і допомагаючи виявити в нього здібності, що зумовлюють досягнення високих спортивних результатів.

Головна мета початкової підготовки - всебічна і систематична підготовка юних воднолижників та вейкбордистів до високих спортивних досягнень в оптимальному віці. На цьому етапі вирішуються такі завдання: зміцнення здоров'я, всебічне розвинення фізичних і особистих якостей, засвоєння техніки воднолижників та вейкбордистів.

Орієнтовне співвідношення

основних показників обсягу тренувальних навантажень:

Кількість:

тренувальних днів за рік .....	138-184
тренувальних занять за рік .....	138-184
змагань .....	3-4 із СФП
стартів за рік із СФП .....	12-16
тренувальних днів за тиждень .....	3-4
занять на день .....	1
Річний обсяг катання, км .....	276-368

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки:

технічна підготовка - оволодіння засадами техніки обраного виду спорту, навичками допоміжних і спеціально-підготовчих дій воднолижників та вейкбордистів, підготовкою інвентарю до використання в змаганнях;

фізична підготовка - всебічний розвиток рухових якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей) за допомогою засобів загальної фізичної підготовки, спортивних і рухливих ігор, роботи на тренажерах;

психологічна підготовка - зростання рівня мотивації до занять, виховання працелюбності, здатності працювати в команді, волевих якостей;

тактична підготовка - створення загального уявлення про тактику змагальної діяльності;

теоретична підготовка - розповіді про історію розвитку воднолижного спорту та вейкбордингу в Україні та світі, створення уявлення про систему підготовки плавців.

Очікувані результати:

укомплектування навчальних груп;

гармонійний розвиток, оволодіння засадами техніки обраного виду спорту;

виконання контрольних нормативів;

після 2-го року навчання переведення 50% загальної кількості юних спортсменів до наступної групи.



### 3.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки

Орієнтовні навчальні плани та розподіл годин за видами підготовки для груп початкової підготовки надані в табл. 10, 11.

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу носить умовний характер - планується як суцільний підготовчий період. Контрольні змагання провадяться за поточним матеріалом занять, без цілеспрямованої підготовки до них. План-схема підготовки спортсменів в групах початкової підготовки передбачає таку структуру річного циклу:

підготовчий період - вересень-березень (7 міс.);

змагальний період - квітень-липень (4 міс.);

перехідний період - серпень (1 міс.).

Зміст занять залежить від року навчання і періоду підготовки.

1-й рік навчання

#### Підготовчий період (вересень-березень)

Мета підготовки - підготування вихованців до початкового навчання.

Завдання: комплектування груп; оволодіння засадами техніки допоміжних і спеціально-підготовчих дій, техніки плавання на лижах; гармонійний розвиток вихованців, підвищення рівня фізичної підготовленості; формування стійкої мотивації до занять в спортивній школі.

Зміст роботи: набір вихованців, приймання нормативів, попередній відбір, медичне обстеження; вивчення техніки обраного виду спорту в цілому, робота на тренажерах, на суші, виконання імітаційних вправ, ознайомлення з правилами поведінки у басейні; загальна фізична підготовка та складання контрольних нормативів.

#### Змагальний період (квітень-липень)

Мета підготовки: завершення початкового навчання, створення необхідних умов для роботи в групі 2-го року навчання.

Завдання: стабілізація складу групи; оволодіння засадами техніки обраного виду спорту, формування специфічних відчуттів, сприяння всебічному розвитку та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; придбання навичок участі у змаганнях; підготовка до складання перевідних нормативів.

Зміст роботи: всебічне вивчення техніки в цілому та її елементів; загальна фізична підготовка; спеціальна плавальна підготовка; участь у змаганнях групи, школи; складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП.

#### Перехідний період (серпень)

Активний відпочинок.

2-й рік навчання

#### Підготовчий період (вересень-березень)

Мета: завершення початкової підготовки, формування навичок з обраного виду спорту, розвиток фізичних якостей, вивчення техніки плавання.

Завдання: добір вихованців у групи; закріплення навичок техніки з обраного виду спорту та специфічних відчуттів, розвиток загальної витривалості; підвищення рівня фізичної, тактичної, психологічної підготовленості.

Таблиця 10

## Навчальний план за видами підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
основні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
контрольні	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Медичні обстеження	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Навчально-тренувальні збори	За призначенням									СОТ			
Період річного циклу	Підготовчий								Змагальний			ПП	
Загальна фізична підготовка, год.	4	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	4	80
Спеціальна фізична підготовка, год.	-	-	-	-	-	6	6	6	6	6	6	2	38
Технічна підготовка, год.	16	16	16	16	18	16	16	16	16	16	14	-	176
Теоретична підготовка, год.	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Складання перевідних нормативів, год.	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4	-	8
Усього:	22	22	24	22	26	30	32	34	32	30	32	6	312

Примітка. Тут і далі: СОТ - спортивно-оздоровчий табір; ПП - перехідний період.

Таблиця 11

## Навчальний план за видами підготовки для груп початкової підготовки більше 1 року навчання

Показник	Місяць												Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Змагання:														
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	
основні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
контрольні	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
Медичні обстеження	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин													
Навчально-тренувальні збори	За призначенням									СОТ				
Період річного циклу	Підготовчий								Змагальний			ПП		
Загальна фізична підготовка, год.	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	114	
Спеціальна фізична підготовка, год.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	-	68	
Технічна підготовка, год.	10	12	18	20	20	20	20	20	20	20	20	-	200	
Теоретична підготовка, год.	-	-	2	-	2	-	2	-	2	2	2	2	14	
Складання перевідних нормативів, год.	-	-	2	2	2	4	2	2	2	2	2	-	20	
Усього:	24	28	38	38	40	40	40	38	40	40	42	8	416	

Зміст роботи: вивчення техніки обраного виду спорту, поворотів, стартів; загальна фізична підготовка, складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП.

#### Змагальний період (квітень-липень)

Мета: якісне завершення початкової підготовки, створення умов для наступної навчально-тренувальної роботи.

Завдання: повне оволодіння технікою обраного виду спорту, ознайомлення з темпом, ритмом; сприяння формуванню специфічних відчуттів, удосконалення координації рухів під час тренувань, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

#### Перехідний період (серпень)

Активний відпочинок.

### **3.4. Змагальна практика**

У групах початкової підготовки проводять змагання із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Мета змагань із загальної фізичної підготовки - оцінка розвитку рухових якостей вихованців. Проводяться змагання з бігу на різні дистанції, турніри зі спортивних ігор (баскетбол, міні-футбол, волейбол, теніс, стрибки на батуті).

Мета змагань із спеціальної фізичної підготовки - оцінка розвитку спеціальних фізичних якостей. Проводяться змагання з плавання на різні дистанції.

Головна мета змагань у воднолижному спорті та вейкбордингу в групах початкової підготовки полягає у навчанні юних вихованців правил змагань, оцінці їхньої технічної, тактичної, спеціальної фізичної та психологічної підготовленості, відповідності їх віковим і кваліфікаційним вимогам. Рационально проводити змагання різного масштабу, на дистанціях 50-800 м.

Умови проведення змагань з плавання в групах початкової підготовки

Показник змагань	Умови проведення
Дистанція	50 м в/л, 100 м в/л, 200 м в/л, 400 м в/л, 800 м в/л
Масштаб	Змагання групи, спортивної школи, міста, країни
Кількість на рік	3-4
Перерва між змаганнями	Не менш 1 міс. (під час змагань дозволяються 1-2 старту на день)

При оцінці технічної підготовленості на змаганнях слід враховувати виконання стартів, поворотів та координацію рухів. Інтегральна оцінка технічних дій вихованців протягом пропливання дистанції:

- "відмінно" - не порушуються основні вимоги техніки;
- "добре" - іноді спостерігаються порушення основних вимог техніки;
- "задовільно" - часто спостерігаються порушення техніки, які призводять до погіршення результату;
- "незадовільно" - спостерігаються порушення техніки, які призводять до невиконання поставленого завдання.

### 3.5. Контроль навчально-тренувальної роботи

У групах початкової підготовки використовують такі методи контролю: візуальне спостереження, реєстрація частоти серцевих скорочень, часу проходження відрізків; виконання контрольних нормативів і ЗФП та СФП; методи самоконтролю спортсмена. Двічі на рік проводиться поглиблений медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері.

Контрольні вправи із СФП для груп початкової підготовки

	Хлопчики	Дівчата
Присідання на одній нозі (лівій/правій), к-сть разів	7/7	6/6
Час пропливання відрізків 25м, с	30	32
Стрибок у довжину, см	170	160
Підтягування на перекладині, к-сть разів	6	5
Плавання в/л, хв. с:		
100 м	1.09,0	1.13,0
200 м	2.35,0	2.40,0
400 м	5.40,0	5.50,0
800 м	12.00,0	12.20,0

Для оцінки фізичної підготовленості, оперативного контролю фізичного стану вихованців використовують прості рухові тести й функціональні проби (Руф'є, із затримкою дихання, ортостатична).

### 3.6. Основний програмний матеріал

Програмний матеріал охоплює всі напрями підготовки вихованців: технічну, фізичну, тактичну, психологічну, теоретичну. Також планується проведення заходів з виховної роботи.

#### Технічна підготовка

Мета - оволодіння елементарними засадами техніки обраного виду спорту.

Навчання техніки виду спорту, знайомство з обладнанням, правилами його експлуатації, правилами поведінки в басейні, термінологією.

Оволодіння технікою спеціально-допоміжних вправ. Навчання виконанню стартів, поворотів, формування специфічних комплексів відчуттів.

Напрацювання стійкості техніки в умовах стомлення.

#### Фізична підготовка

Мета - забезпечення всебічного розвитку рухових якостей.

Загальна фізична підготовка: біг по місцевості або на стадіоні; спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру, спрямовані на розвиток координаційних здібностей.

Спеціальна фізична підготовка: вправи, спрямовані на підвищення аеробної витривалості; виконання технічних вправ - стартів, поворотів.

#### Тактична підготовка (1-й рік навчання)

Мета - формування елементарних знань з тактики обраного виду спорту. Створення загального уявлення про тактичні дії шляхом придбання

теоретичних знань із залученням наочних методів і моделюванням ситуацій на макетах, переглядом відеозаписів.

#### Тактична підготовка (більше 1 року навчання)

Мета - формування елементарних тактичних умінь.

Рівномірне проходження дистанції, формування вміння розподіляти сили у тренувальному занятті та під час проходження змагальної дистанції, поняття про старт і фініш. Загальне уявлення про організацію і проведення змагань.

#### Психологічна підготовка

Мета - формування психологічної настанови на тренувальну та змагальну діяльність.

Головними методами психологічної підготовки є психолого-педагогічні методи навчання, переконання, педагогічного навіювання, моделювання змагальної ситуації через гру. Психологічна підготовка здійснюється тренером-викладачем.

#### Теоретична підготовка

Мета - створення уявлення про обраний вид водного спорту.

Зміст теоретичної підготовки:

1. Фізична культура та спорт у світі та в Україні.

Значення фізичної культури та спорту для розвитку суспільства. Розвиток спорту в світі, видатні спортсмени сучасності. Розвиток спорту в Україні, успіхи українських спортсменів на світовій арені.

2. Загальне уявлення про олімпійський та неолімпійський спорт.

Виникнення Олімпійських ігор. Сучасні ігри Олімпіад і зимові Олімпійські ігри; Всесвітні ігри.

3. Єдина спортивна класифікація.

Поняття про спортивні розряди і спортивні звання. Спортивні звання і розряди у воднолижному спорті та вейкбордингу. Умови виконання спортивних розрядів та отримання спортивних звань.

4. Гігієна тіла та режим юного воднолижника та вейкбордиста.

Догляд за шкірою, волоссям. Гігієнічне значення використання природних чинників з метою загартовування організму. Сонячні, повітряні ванни та водні процедури. Заходи профілактики травм і захворювань. Режим дня юного спортсмена; режим праці та відпочинку.

5. Планування та облік спортивного тренування.

Характеристика багаторічного тренування: основна мета, завдання, засоби їхнього розподілення за роками. Спортивний щоденник спортсмена, основні його показники: зміст тренувального заняття, частота серцевих скорочень, самопочуття, режим. Організація, зміст і спрямованість навчально-тренувальних занять в період початкового навчання та тренування.

6. Засади техніки обраного виду спорту.

Техніка стартів і поворотів: спеціальна термінологія; помилки, шляхи та методи їхнього усунення.

7. Методика навчання і початкового тренування.

Єдність навчального та виховного процесів у системі навчання та тренування. Дидактичні принципи, які використовуються в процесі навчання.

Методика початкового навчання: організація занять, структура тренувального заняття; побудова, зміст, тривалість та розподіл фізичних навантажень; варіанти проведення тренувальних занять з плавання. Значення розминки залежно від метеорологічних умов і характеру тренування. Особливості вміння розслабляти м'язи в циклічних рухах.

8. Фізична підготовка, її значення в спортивному тренуванні.

Фізичні якості спортсмена. Класифікація фізичних вправ. Загальна і спеціальна фізична підготовка, їхня взаємодія в навчально-тренувальній роботі з молодими спортсменами.

9. Змагання.

Змагальна діяльність у плаванні на лижах.

10. Матеріально-технічне забезпечення підготовки воднолижників і вейкбордистів. Загальна характеристика басейнів.

11. Правила безпеки при проведенні занять у басейні.

#### Виховна робота

Мета - виховання позитивних особистісних якостей в юних спортсменів.

Проводиться протягом усього навчального року як під час теоретичних занять по перелічених вище темах, так і під час самого навчання. Мають виховуватися охайність, чесність, організованість, колективізм, дисциплінованість, цілеспрямованість і працьовитість.

Методи виховання: особистий приклад тренера-викладача, бесіди, колективні відвідування змагань, виїзди на природу, колективне читання книжок про видатних спортсменів, участь у змаганнях.

### **3.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу**

Попередній медичний допуск до занять в дитячо-юнацьких спортивних школах надає лікар-терапевт після проходження вступниками медичного огляду в медичних закладах за місцем проживання.

Проходження медичного обстеження у міських або республіканському лікарсько-фізкультурних диспансерах є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу. Мета обстеження - виявити придатність дітей до занять воднолижним спортом та вейкбордингом за станом здоров'я, функціональним станом організму, фізичним розвитком. Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку вказаних критеріїв.

Поточні обстеження можуть здійснюватись як у диспансерах, так і поліклініках за місцем проживання - дають змогу вчасно прийняти потрібні медично-профілактичні заходи, призначити лікування і внести корекції в хід навчального процесу.

### **3.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять**

Для кожного навчально-тренувального заняття складається модель, в якій надається характеристика основної тренувальної вправи або комплексу вправ без зазначення допоміжних вправ, змісту вступної та заключної частин заняття.

### Заняття 1

Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості.
Метод тренування:	рівномірний.
Характер вправи:	біг.
Тривалість вправи:	30 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 130-150 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	до ЧСС менше 120 уд./хв. <sup>-1</sup> ; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	відсутність зупинок та переходів на ходьбу; утримання вказаної інтенсивності вправи.

### Заняття 2

Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості.
Метод тренування:	перемінний.
Характер вправи:	біг з виконанням вправ ЗФП по ходу.
Тривалість вправи:	30 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 130-150 уд./хв. <sup>-1</sup> ; під час виконання вправ - до 170 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	до ЧСС менше 120 уд./хв. <sup>-1</sup> ; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	відсутність зупинок та переходів на ходьбу; утримання вказаної інтенсивності вправи.

### Заняття 3

Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	спортивна гра.
Тривалість вправи:	2 рази по 15 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС до 170 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	15 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	вірне виконання технічних елементів гри; взаємодія між спортсменами під час гри; утримання вказаної інтенсивності вправи.

### Заняття 4

Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	вправи ЗФП.
Тривалість вправи:	250 рухів, серіями по 25 рухів.



Величина навантаження (інтенсивність):	темп - довільний; ЧСС 130-150 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	до ЧСС менше 120 уд./хв. <sup>-1</sup> ; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	виконання завдання; утримання вказаної інтенсивності вправи.
<u>Заняття 5</u>	
Спрямованість заняття:	розвиток технічної підготовленості.
Метод тренування:	рівномірний.
Характер вправи:	плавання в ластах.
Тривалість вправи:	40 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 130-150 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	до ЧСС менше 120 уд./хв. <sup>-1</sup> ; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	вірне виконання елементів техніки плавання; утримання вказаної інтенсивності вправи.
<u>Заняття 6</u>	
Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості та технічної підготовленості.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	10 x 100 м плавання в ластах.
Тривалість вправи:	1 хв. 40 с.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 130-150 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	до ЧСС 120 уд./хв. <sup>-1</sup> ; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	вірне виконання елементів техніки плавання; утримання вказаної інтенсивності вправи.

### 3.9. Моделі програм тижневих мікроциклів

Модель 1 - три заняття з постійним рівнем навантаження в мікроциклі

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (100%)	Вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
Четвер	Розвиток загальної витривалості (100%)	Біг, плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія

Модель 2 - три заняття із зростальним рівнем навантаження в мікроциклі

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг, плавання
Четвер	Розвиток загальної витривалості (80%)	Біг, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Спортивні або рухливі ігри, плавання, акробатика, хореографія

Модель 3 - чотири заняття із зростальним рівнем навантаження в мікроциклі

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг, плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної витривалості (80%)	Біг, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
П'ятниця	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг, спортивні або рухливі ігри, плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Біг, спортивні або рухливі ігри, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія

Примітка. В усіх моделях за 100% інтенсивності прийняте навантаження найбільш напруженого тренувального заняття на тижні.

## 4. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 4.1. Організація та методика відбору

Формування груп базової підготовки здійснюється з-поміж вихованців, які завершили навчання у групах початкової підготовки, виконали контрольні-перевідні нормативи з фізичної й технічної підготовки.

Водночас може проводитись додатковий набір за встановленими контрольні-перевідними нормативами з урахуванням антропометричного та загальнофізичного розвитку вихованців.

Відбір у групи базової підготовки має за мету оцінку перспективності воднолижників і вейкбордистів за критеріями наявності здібностей до ефективного спортивного удосконалення. На даному етапі необхідно правильно зорієнтувати підготовку вихованців. Ці питання можна вирішити тільки шляхом комплексного аналізу, при якому враховуються морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їхні адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та удосконалення нових рухів. Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

При відборі до груп базової підготовки виникає необхідність у визначенні будови тіла спортсмена (морфотип). Потрібно також приділяти увагу функціональним і психофізіологічним показникам, які характеризують ступінь розвитку центральної нервової та кардіореспіраторної систем. Слід враховувати результати щорічних медичних оглядів у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки (2 рази).

Таким чином основними критеріями відбору на етапі попередньої базової підготовки є:

- виконання перевідних нормативів;
- відповідність морфологічних показників віково-статевим нормам (довжина тіла, маса тіла, розмах рук, вміст жирової маси);
- відповідність функціональних показників віково-статевим нормам (життєва ємність легень, частота серцевих скорочень у спокої, працездатність при стандартному навантаженні);
- стан здоров'я.

#### **4.2. Навчально-тренувальна робота в групах базової підготовки**

Мета підготовки в групах базової підготовки - гармонійний розвиток організму юних спортсменів, виховання рухових якостей, глибоке оволодіння технікою обраного виду спорту. Вихованці виконують навчально-тренувальну роботу в межах етапу поглибленої спеціалізації. Особливістю цього етапу є зростання кількості змагань, підготовка до яких стає більш спрямованою. Можливо використання короткочасних навчально-тренувальних зборів.

Групи комплектуються з меншою кількістю вихованців. Збільшується кількість навчальних годин і занять на тиждень. Зростає обсяг тренувального навантаження з основних засобів підготовки.

Орієнтовне співвідношення

основних показників обсягу тренувальних навантажень

Кількість:

тренувальних днів за рік .....	184-230
тренувальних занять за рік .....	184-230
змагань .....	5-7 із СФП
стартів за рік із СФП .....	20-35
тренувальних днів за тиждень .....	4-5
занять на день .....	1
Річний обсяг катання, км .....	460-575

На заняттях у групах базової підготовки приділяється увага всім сторонам підготовки воднолижників і вейкбордистів:

технічна підготовка - поглиблене оволодіння технікою обраного виду спорту з урахуванням індивідуальних особливостей вихованців; засвоєння великої кількості різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ;

фізична підготовка - збільшення обсягу спеціальної фізичної підготовки із застосуванням загальнопідготовчих і допоміжних вправ, обсяг яких має

складати близько 80% загального обсягу тренувальної роботи. Переважна увага приділяється розвитку гнучкості, швидкості, координаційних здібностей та підвищенню аеробних можливостей;

психологічна підготовка - підтримання стійкої мотивації до занять плаванням; підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень; виховання психічної стійкості до специфічних навантажень;

тактична підготовка - вдосконалення тактичної майстерності за рахунок засвоєння та деталізації деяких тактичних прийомів та умінь;

теоретична підготовка - поглиблене ознайомлення із системою підготовки воднолижників і вейкбордистів.

Очікувані результати:

підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;

оволодіння технікою воднолижників і вейкбордистів;

виконання контрольних нормативів;

після 1-го року навчання виконання II юн. розряду;

після 2-го - I юн. розряду;

після 3-го - III розряду;

більше 3 років навчання - підтвердження II розряду.

#### **4.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки**

Орієнтовні навчальні плани та розподіл годин по видах підготовки для груп базової підготовки надані у табл. 12-15.

У групах базової підготовки вихованці проходять етап попередньої базової підготовки. Практично в ці роки закладаються засади спортивно-технічної майстерності.

Етап попередньої базової підготовки характеризується підвищенням обсягів вправ спеціальної підготовки.

Для груп базової підготовки передбачається така структура річного циклу:

підготовчий період - вересень-березень (7 міс.);

змагальний період - квітень-липень (4 міс.);

перехідний період - серпень (1 міс.).

Зміст занять залежить від періоду підготовки вихованців.

##### Підготовчий період (вересень-березень )

Мета підготовки: закріплення мотивації до занять воднолижним спортом та вейкбордингом, створення передумов для удосконалення технічної майстерності та комплексного розвитку фізичних якостей з акцентом на розвинення гнучкості, швидкості, координаційних здібностей.

Зміст роботи: вивчення елементів техніки плавання на суші, тренажерах, тривале плавання з використанням рівномірного та перемінного методів; виконання спеціальних вправ на тренажерах. Загальна фізична підготовка з використанням спеціальних вправ з штангою, на тренажерах, бігу. Складання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки.

Участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вивчення правил змагань, інструкторська та суддівська практика.

Таблиця 12

## Навчальний план за видами підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
основні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	3
контрольні	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	5
Медичні обстеження	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Навчально-тренувальні збори	За призначенням									СОТ			
Період річного циклу	Підготовчий								Змагальний			ПП	
Загальна фізична підготовка, год.	16	16	14	14	14	14	14	14	14	14	12	8	164
Спеціальна фізична підготовка, год.	10	10	12	10	12	10	12	12	12	10	10	-	120
Технічна підготовка, год.	20	20	20	20	20	30	30	30	30	30	30	-	280
Теоретична підготовка, год.	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Складання перевідних нормативів, год.	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	6	-	40
Усього:	48	48	50	50	52	60	62	62	62	60	60	10	624

Таблиця 13

## Навчальний план за видами підготовки для груп базової підготовки 2-го року навчання

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
основні	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	4
контрольні	-	1	-	1	-	2	-	2	-	1	-	-	7
Медичні обстеження	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Навчально-тренувальні збори	За призначенням									СОТ			
Період річного циклу	Підготовчий								Змагальний			ПП	
Загальна фізична підготовка, год.	20	18	16	16	16	16	16	16	16	10	10	10	180
Спеціальна фізична підготовка, год.	12	12	12	12	12	14	14	18	18	18	18	-	160
Технічна підготовка, год.	20	28	30	30	30	30	30	30	30	30	30	-	318
Теоретична підготовка, год.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Складання перевідних нормативів, год.	-	2	2	4	2	6	6	6	6	6	6	-	46
Усього:	54	62	62	64	62	68	68	72	72	66	66	12	728

Таблиця 14

## Навчальний план за видами підготовки для груп базової підготовки 3-го року навчання

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
основні	-	-	-	-	1	-	-	1	1	1	1	-	5
контрольні	-	1	1	1	-	2	2	-	-	1	-	-	8
Медичні обстеження	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Навчально-тренувальні збори	За призначенням									СОТ			
Період річного циклу	Підготовчий								Змагальний			ПП	
Загальна фізична підготовка, год.	24	24	24	24	24	24	12	18	22	22	10	12	240
Спеціальна фізична підготовка, год.	20	20	20	20	20	20	22	22	22	22	24	-	232
Технічна підготовка, год.	30	30	30	30	34	36	36	36	36	36	36	-	370
Теоретична підготовка, год.	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	-	28
Складання перевідних нормативів, год.	-	4	4	4	4	6	6	6	6	8	8	-	56
Інструкторська та суддівська практика, год.	-	-	-	-	2	-	-	2	2	4	-	-	10
Усього:	76	80	80	82	86	90	80	86	90	94	80	12	936

Таблиця 15

## Навчальний план за видами підготовки для груп базової підготовки більше 3 років навчання

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
основні	-	-	-	-	1	-	-	1	1	1	1	-	5
контрольні	-	1	1	1	-	2	2	-	-	1	-	-	8
Медичні обстеження	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Навчально-тренувальні збори	За призначенням									СОТ			
Період річного циклу	Підготовчий								Змагальний			ПП	
Загальна фізична підготовка, год.	24	24	24	26	26	26	22	20	22	22	12	12	260
Спеціальна фізична підготовка, год.	26	26	26	26	26	26	30	30	32	26	28	-	302
Технічна підготовка, год.	30	30	30	30	34	36	36	36	36	36	36	-	370
Теоретична підготовка, год.	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	30
Складання перевідних нормативів, год.	-	6	6	6	6	8	6	6	6	8	8	-	66
Інструкторська та суддівська практика, год.	-	-	-	-	2	-	2	2	2	2	2	-	12
Усього:	82	88	88	92	96	100	100	96	100	96	88	14	1040



### Змагальний період (квітень-липень )

Мета підготовки: вдосконалення техніки, розвиток спеціальної фізичної підготовленості.

Завдання: закріплення специфічних відчуттів, розвиток спеціальних фізичних якостей; вдосконалення тактичної майстерності; підготовка до участі в кваліфікаційних та інших змаганнях, виявлення найбільш обдарованих вихованців; виконання планових спортивних нормативів, створення передумов до спортивного вдосконалення.

Зміст роботи: вивчення елементів техніки, розвиток швидкісної та силової витривалості; підвищення спритності з використанням різних методів тренування; спеціальні вправи на суші, тренажерах для розвитку сили, швидкості, витривалості.

### Перехідний період (серпень)

Мета підготовки: створення сприятливих умов для тренування.

Завдання: відновлення перед новим циклом тренувань.

Зміст роботи: заходи активного відпочинку із застосуванням загальної фізичної підготовки; профілактичні лікарські заходи.

### **Групи базової підготовки 1-2-го років навчання**

Головними завданнями етапу початкової спеціалізації є:  
подальше підвищення рівня всебічного фізичного розвитку, удосконалення основних фізичних та морально-вольових якостей;

удосконалення техніки;

набуття досвіду участі у змаганнях;

набуття досвіду в організації та проведенні змагань;

базова технічна підготовка (на рівні 1-2-го юнацьких розрядів).

Основними засобами підготовки на суші залишаються акробатика, гімнастика, батут, хореографія.

Ефективність спортивного тренування на даному етапі обумовлена раціональним співвідношенням процесів опанування технікою фігурного катання, слалому, стрибків на лижах з трампліну і фізичною підготовленістю спортсменів. У цей період необхідно використовувати вправи з різних видів спорту та комплекси спеціальних підготовчих вправ і методів тренування, які повинні бути спрямовані на виховання швидкісно-силових і координаційних здібностей спортсменів. Проте прагнення занадто збільшити обсяг спеціальних засобів підготовки призводить до відносно швидкого зростання спортивних результатів, що в подальшому негативно відбивається на становленні спортивної майстерності. Збільшення обсягу повинно проходити без форсування загальної інтенсивності тренування.

Групи базової підготовки комплектуються з вихованців, які пройшли навчання у групах початкової підготовки не менше двох років.

Зарахування вихованців на наступний рік навчання та підготовки (початкової та поглибленої спеціалізації) відбувається у разі покращення ними результатів виступів у змаганнях і тестування із загальної, спеціальної та технічної підготовленості, а також виконання вимог рівня спортивної майстерності по етапах підготовки.

Вихованці, які не виконали вимог для зарахування на наступний рік навчання, можуть бути залишені на повторний рік навчання (не більше 1 разу) або переведені в абонементні групи. У разі покращення своїх спортивних результатів вони можуть бути відновлені на той рік та етап навчання, з яких були переведені.

#### **Групи базової підготовки 3-го та більше 3 років навчання**

Завдання та переважна спрямованість тренування:

удосконалення техніки фігурного катання, слалому, стрибків на лижах з трампліну;

укріплення здоров'я;

підвищення фізичної та функціональної підготовленості;

набуття змагального досвіду;

набуття навиків суддівської практики;

виконання I спортивного розряду.

Завершення етапу початкової спеціалізації припадає на період, коли в основному завершується формування всіх функціональних систем організму, які забезпечують високу працездатність в процесі напруженого тренування.

Обсяг спеціальної підготовки зростає за рахунок збільшення відведеного на неї часу, виконання спеціальних і змагальних вправ. Після завершення етапу початкової спеціалізації спортсмен має володіти міцними руховими навиками фігурного катання, слалому, трампліну,

#### **4.4. Змагальна практика**

На етапі попередньої базової підготовки вихованці беруть участь у змаганнях різного рангу: від змагань спортивної школи до змагань національного рівня - чемпіонатах України серед юнаків та дівчат, Кубка України, чемпіонаті України.

Умови проведення змагань з воднолижного спорту та вейкбордингу в групах базової підготовки

Масштаб змагань	До національних включно
Кількість змагань на рік	5-7
Перерва між змаганнями	Не менше 2 тижнів (під час змагань дозволяються 1-3 старти на день)

#### **4.5. Контроль навчально-тренувальної роботи**

Для контролю використовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності, фізичної підготовленості, особистих якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я вихованців. Не рідше ніж двічі на рік здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

### Характеристика видів контролю процесу підготовки

Вид контролю	Критерії, що контролюються
Організаційний	Наповнюваність груп, чергування спрямованості навантажень
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки в побуті, навчанні, під час занять спортом, успіхи в школі, ставлення до інвентарю; ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Стійкість рухових навичок, у тому числі при навантаженні, якість виконання елементів техніки (збереження темпу, ритму тощо); експерта оцінка техніки
Фізичної підготовки	Виконання контрольних і перевідних нормативів із ЗФП та СФП, спеціальних тестів
Тактичної підготовки	Ступінь реалізації тактичних варіантів у змаганнях
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, що запланований програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, контроль пропливання дистанції змагань відповідно до заданої моделі: час подолання "стартового" відрізка; час подолання поворотного відрізка; результати на дистанції
Медичний	Здійснюється для визначення стану здоров'я, профілактики захворювань, перенесення тренувальних навантажень

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який включає виконання простих рухових тестів і функціональних проб з оцінкою функціонального стану організму за показниками електрокардіографії, частоти серцевих скорочень тощо.

Впродовж року проводять поточний, етапний та поглиблений педагогічний контроль. Контролюють обсяг і характер тренувальних навантажень, дані щоденників самоконтролю спортсменів, результати змагань.

#### 4.6. Основний програмний матеріал

##### Технічна підготовка

Мета - удосконалення техніки дисциплін обраного виду спорту.

Удосконалення елементів техніки слалому, трампліну, фігурного катання. Оволодіння технікою старту, фінішу, поворотів.

##### Фізична підготовка

Мета - розвиток фізичних якостей, необхідних для подальшого спортивного удосконалення.

Загальна фізична підготовка: біг по місцевості, на стадіоні, швидкість перемінна або рівномірна, середньої інтенсивності; спортивні та рухливі ігри, вправи загальнорозвивального характеру; вправи з штангою або обтяженням;

вправи на тренажерах; виконання спеціальних вправ із загальної фізичної підготовки; складання контрольних і перевідних нормативів.

Спеціальна фізична підготовка: плавання на лижах, контрольні проходження відрізків, дистанції, участь у змаганнях.

#### Тактична підготовка

Мета - формування умінь використовувати стандартні тактичні дії в умовах змагальної діяльності.

Основними методами є наочні із застосуванням словесних методів. На цьому етапі тактичні дії удосконалюються і доводяться до рівня навичок за допомогою таких засобів: індивідуальних, із застосуванням впливу товаришів по команді, в умовах моделювання змагальної діяльності.

Ознайомлення зі стандартними тактичними варіантами проходження змагальної дистанції; оволодіння тактичними варіантами проходження дистанції змагань; вивчення й опрацювання варіантів старту; вивчення взаємозв'язку між умовами й тактикою змагань.

#### Психологічна підготовка

Мета - закріплення настанови на спортивну діяльність у воднолижному спорті та вейкбордингу.

Головними методами є психолого-педагогічні, за рахунок яких досягається розвиток якостей особистості, що забезпечують стійкість до тренувальних та змагальних навантажень. Впливи спрямовані на розвиток якостей особистості, які є домінантними у спортсменів високого класу: загальна емоційна стійкість, незалежність, почуття відповідальності, стійкість до фізичного дискомфорту. Форми впливу можуть бути різними - від створення відповідних ситуацій у ході тренування до соціальних бесід, які проводяться тренером-викладачем або запрошеною особою, спрямованих на розвиток домінантних рис.

#### Теоретична підготовка

Мета - удосконалення знань щодо плавання на лижах як виду водного спорту.

Для теоретичної підготовки плавців використовуються вивчення методичної літератури з питань навчання та тренування, розбір та аналіз техніки, методів навчання та тренування.

Зміст теоретичної підготовки:

1. Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання у водному спорті.

Місце, роль та значення спортивної класифікації у розвитку масовості спорту та підвищенні майстерності спортсменів України. Принципи побудови спортивної класифікації, її зміст. Причини періодичних змін спортивної класифікації та перспективи її удосконалення.

2. Відомості про будову та функції організму людини.

Кісткова система, м'язи та їхня побудова, основні функції та їхня взаємодія. Основні відомості про серцево-судинну систему та її функції, кров та кровообіг, дихання та газообмін, значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення та обмін речовин, органи виділення. Відомості про центральну нервову систему, її керівну роль у діяльності всього організму.

Вікові особливості дітей та підлітків. Вплив занять плаванням на лижах на системи організму людини.

3. Гігієна тренувальних занять та відпочинку спортсменів.

Основні гігієнічні вимоги до проведення тренувальних занять. Гігієнічні вимоги до інвентарю та місця проведення занять. Дозування тренувальних навантажень залежно від віку, статі, рівня фізичної підготовленості. Рациональне поєднання роботи та відпочинку. Харчовий раціон та режим харчування; тижневий режим спортсменів. Профілактика шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотиків).

4. Лікарський контроль та самоконтроль під час занять воднолижним спортом.

Необхідність лікарського контролю та самоконтролю. Значення та зміст лікарського контролю та самоконтролю. Правила самоконтролю - спостереження за масою тіла, сном, апетитом, пульсом, диханням, спірометрією. Правила надання першої допомоги при спортивних ушкодженнях. Правила транспортування, надання першої допомоги за неприємності. Прийоми штучного дихання, профілактика інфекційних та простудних захворювань.

5. Планування спортивного тренування у воднолижному спорті.

Завдання, засоби та методи, динаміка тренувальних і змагальних навантажень, тренувальний мікроцикл. Напрямок, величина, характер тренувального навантаження в мікроциклах, їхня взаємозалежність. Роль і значення контрольних нормативів із ЗФП та СФП.

6. Основні документи обліку навчально-тренувальної роботи.

Звіт за навчальний рік та по місяцях, звіт за період перебування на навчально-тренувальному зборі. Щоденник обліку навчально-тренувальної роботи (напрямок та зміст тренування, його дозування, оцінка результатів роботи над технікою, тактикою, режим, сон, його тривалість та якість, час підйому, самопочуття, харчування, відпочинок, аналіз обліку і використання отриманих даних у плануванні тренувань).

7. Правила проведення змагань у воднолижному спорті та вейкбордингу.

#### Виховна робота

Продовжується процес виховання моральних якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій, міжнародних спортивних змагань. Чинники, що великою мірою впливають на формування особистості спортсмена:

- особистість тренера-викладача;
- організація навчально-тренувального процесу;
- колектив;
- ставлення до традицій;
- наставництво.

#### Інструкторська та суддівська практика

Передбачає завершення вивчення правил змагань, участь спортсменів у суддівстві чемпіонатів шкіл (як помічник секретаря, секретар, секундометрист), проведення за завданням тренера-викладача окремих частин навчально-тренувального заняття.

#### 4.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу

Проходження медичного обстеження у міських та республіканському лікарсько-фізкультурних диспансерах є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу в групах базової підготовки. Мета обстеження - виявити придатність вихованців до подальших занять воднолижним спортом та вейкбордингом за станом здоров'я, функціональним станом, фізичним розвитком. Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку вказаних критеріїв.

Поточні обстеження можуть здійснюватись як у диспансерах, так і поліклініках за місцем проживання вихованців і дають змогу вчасно провести потрібні медично-профілактичні заходи, призначити лікування і внести корекції в хід навчального процесу. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Планується використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Особлива увага - засобам відновлення та профілактики перетренування - фізичним (масаж, сауни, гідропроцедури, що загартовують), фармакологічним (полівітамінні комплекси, адаптогени), за вказівкою лікаря - лікувально-профілактичним (кардіопротектори, гепатопротектори).

#### 4.8. Моделі програм тренувальних занять

##### Заняття 1

Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості.
Метод тренування:	рівномірний.
Характер вправи:	біг, вправи ЗФП.
Тривалість вправи:	40 хв.; 250 рухів.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 150-170 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	до ЧСС менше 120 уд./хв. <sup>-1</sup> ; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи.

##### Заняття 2

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної витривалості.
Метод тренування:	перемінний.
Характер вправи:	плавання в ластах.
Тривалість вправи:	40 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 130-150 уд./хв. <sup>-1</sup> ; під час прискорення - до 170 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	до ЧСС менше 120 уд./хв. <sup>-1</sup> ; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження техніки плавання.

### Заняття 3

Спрямованість заняття:	розвиток силової витривалості.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	вправи ЗФП з обтяженням і без.
Тривалість вправи:	4 кола по 6 вправ, тривалість кожної 2 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 150-170 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	2 хв., між колами 8 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи.

### Заняття 4

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної витривалості.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	вправи ЗФП.
Тривалість вправи:	4 рази по 8 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 150-170 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	6-8 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження частоти рухів.

### Заняття 5

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної витривалості.
Метод тренування:	інтервальний.
Характер вправи:	вправи СФП.
Тривалість вправи:	4 x 400 м.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 150-170 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	7 хв.; активний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження техніки плавання.

### Заняття 6

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної витривалості та технічної майстерності.
Метод тренування:	перемінний.
Характер вправи:	вправи СФП.
Тривалість вправи:	200 м.
Величина навантаження (інтенсивність):	перші 100 м - ЧСС 120-140 уд./хв. <sup>-1</sup> ; другі 100 м - ЧСС 150-170 уд./хв. <sup>-1</sup>

Тривалість відновлення,  
характер фази відновлення: до ЧСС 120 уд./хв.<sup>-1</sup>; пасивний.  
Критерії оцінювання якості утримання вказаної інтенсивності вправи;  
виконання вправи: збереження техніки плавання.

#### Заняття 7

Спрямованість заняття: розвиток спеціальної силової витривалості  
Метод тренування: інтервальний.  
Характер вправи: вправи СФП.  
Тривалість вправи: 5 x 100 м.  
Величина навантаження  
(інтенсивність): ЧСС 160-170 уд./хв.<sup>-1</sup>  
Тривалість відновлення,  
характер фази відновлення: 20-30 с; активний.  
Критерії оцінювання якості утримання вказаної інтенсивності вправи;  
виконання вправи: варіювання контрольного часу подолання  
відрізків - не більш 10% найкращого часу.

#### Заняття 8

Спрямованість заняття: розвиток швидкісної витривалості.  
Метод тренування: повторний.  
Характер вправи: вправи СФП.  
Тривалість вправи: 8 x 25 м.  
Величина навантаження  
(інтенсивність): ЧСС 170-180 уд./хв.<sup>-1</sup>  
Тривалість відновлення,  
характер фази відновлення: 1 хв. 10 с; активний.  
Критерії оцінювання якості утримання вказаної інтенсивності вправи;  
виконання вправи: варіювання контрольного часу подолання  
відрізків - не більш 10% найкращого часу.

### **4.9. Моделі програм тижневих мікроциклів**

Модель 1 - чотири заняття (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної витривалості (80%)	Біг, плавання, акробатика, хореографія
П'ятниця	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Спортивні або рухливі ігри, вправи ЗФП, плавання
Субота	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Біг, спортивні ігри, плавання, стрибки, акробатика



Модель 2 - п'ять занять з акцентом на кінець мікроциклу (підготовчий та змагальний періоди)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості та силових здібностей (60%)	Біг, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, плавання, акробатика, хореографія
Четвер	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
П'ятниця	Розвиток загальної витривалості та силових здібностей (80%)	Біг, вправи ЗФП, плавання з гідрогальмом
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, вправи ЗФП на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія

Модель 3 - п'ять занять з акцентом на середину мікроциклу (підготовчий та змагальний періоди)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної, спеціальної та силових витривалості, швидкісно-силових можливостей (60%)	Вправи ЗФП на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
Четвер	Розвиток загальної та силових витривалості (100%)	Біг, вправи ЗФП на тренажерах, плавання
П'ятниця	Розвиток загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових можливостей (60%)	Біг, вправи ЗФП на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія

## 5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 5.1 Організація та методика відбору

Комплектування груп спеціалізованої підготовки здійснюється з вихованців, які завершили підготовку у групах базової підготовки, виконали нормативи з фізичної й технічної підготовки.

Основним завданням відбору є виявлення у воднолижників та вейкбордистів здатностей до досягнення вищих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. На цьому етапі необхідно визначити конкретний вид дисципліни, в якій буде спеціалізуватися спортсмен, а також якості, за рахунок яких переважно планується досягти

високих спортивних результатів. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їхньої спеціальної підготовленості й технічної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей системи енергозабезпечення, досконалості техніки, економічності роботи, здатності до перенесення високих навантажень й ефективного відновлення. Перспективність юного воднолижника та вейкбордиста залежить також від рівня розвитку спеціалізованих відчуттів - часу, темпу, води.

Необхідно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності і спортивних досягнень, але й на темпи їхнього приросту від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп спеціалізованої підготовки збільшується значення показників психічної надійності, мотивуваці, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій тренувальних занять.

Велику увагу приділяють медичному контролю, в першу чергу виявленню захворювань, осередків інфекції в організмі.

Важливою стороною відбору до груп спеціалізованої підготовки є всебічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль воднолижник досяг даного рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досягнув відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок тренувань з малим і середнім обсягом роботи, невеликої змагальної практики, різнобічної технічної підготовки.

## **5.2. Навчально-тренувальна робота в групах спеціалізованої підготовки**

Мета підготовки у групах спеціалізованої підготовки - створення передумов для подальшого підвищення спортивних результатів.

Особливістю навчально-тренувальної роботи є подальше збільшення обсягів тренування з індивідуальною регламентацією інтенсивності навантажень на підставі результатів спеціальних тестів для визначення граничних характеристик зон інтенсивності.

Орієнтовне співвідношення

основних показників обсягу тренувальних навантажень

Кількість:

тренувальних днів за рік .....	184-276
тренувальних занять за рік .....	368-552
змагань .....	8-10 із СФП
стартів за рік із СФП .....	32-50
тренувальних днів за тиждень .....	5-6
занять на день .....	1-2
Річний обсяг катання, км .....	1104-2646

Підготовка на цьому етапі стає більш індивідуалізованою. Завдання навчально-тренувального процесу будуються з урахуванням індивідуальних особливостей вихованців:

технічна підготовка - удосконалення техніки воднолижного спорту та вейкбордингу за рахунок індивідуалізованого підходу до навчання;

фізична підготовка - індивідуалізована загальна та спеціальна фізична підготовка з переважним використанням спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Диференціюється тренувальний процес;

психологічна підготовка - корегування властивостей особистості; підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої спортивної діяльності; підтримання мотивації до досягнення високих спортивних результатів;

тактична підготовка - формування індивідуальної тактики воднолижного спорту залежно від індивідуальних функціональних можливостей організму; оволодіння обраними тактичними варіантами, розширення діапазону тактичних умінь та навичок, які сприяють відпрацюванню тактики "лідирів" з різними за силою суперниками, оволодіння "пильнувальною" тактикою з бурхливим фінішуванням в кінці дистанції, відпрацювання подовженого фінішу; теоретична підготовка - поширення знань щодо використання методів і засобів тренування, науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів; поглиблений аналіз власних тренувань.

Очікувані результати:

підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості до рівня вимог національних збірних команд;

глибоке оволодіння технікою плавання на лижах;

виконання контрольних нормативів;

після 1-го року навчання виконати I розряд;

після 2-го року навчання виконати КМСУ;

більше 2 років - підтвердження КМСУ.

### **5.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки**

Етап спеціалізованої базової підготовки збігається з віком досягнення перших успіхів (виконання нормативу кандидата в майстри спорту, а при певних умовах - майстра спорту). Тому одним з основних напрямів тренувань є спеціальна фізична підготовка і виступи на змаганнях різного рангу. Тренувальний процес має бути більш індивідуалізованим. Використовуються різноманітні, найбільш ефективні спеціальні засоби, методи та форми тренування. Триває вдосконалення спортивної техніки. Особливе місце надається індивідуалізації техніки та підвищенню її надійності в умовах змагань. Також спортсмен має оволодіти різноманітними засобами та методами ведення тактичної боротьби.

На даному етапі відбувається максимальна реалізація індивідуальних здібностей спортсменів і підготовка їх до вищих досягнень.

Орієнтовні навчальні плани та розподіл годин по видах підготовки для груп спеціалізованої підготовки надані у табл. 16-18.

Таблиця 16

## Навчальний план за видами підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
основні	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1	1	-	6
контрольні	-	1	1	1	-	2	2	-	1	1	-	-	9
Медичні обстеження	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	3
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Навчально-тренувальні збори	За призначенням									СОТ			
Період річного циклу	Підготовчий								Змагальний			ПП	
Загальна фізична підготовка, год.	24	24	24	24	24	26	28	26	26	26	26	22	300
Спеціальна фізична підготовка, год.	30	30	30	30	30	36	40	46	46	46	36	-	400
Технічна підготовка, год.	30	30	30	30	30	36	40	46	46	46	36	-	400
Теоретична підготовка, год.	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	-	30
Складання перевідних нормативів, год.	-	8	8	8	8	10	10	10	12	12	12	-	98
Інструкторська та суддівська практика, год.	-	-	-	2	2	-	-	4	4	4	4	-	20
Усього:	86	94	94	96	96	110	120	136	138	138	118	22	1248

Таблиця 17

## Навчальний план за видами підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
основні	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1	1	-	6
контрольні	-	1	1	1	-	2	2	-	2	1	-	-	10
Медичні обстеження	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	3
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Навчально-тренувальні збори	За призначенням									СОТ			
Період річного циклу	Підготовчий								Змагальний			ПП	
Загальна фізична підготовка, год.	26	26	26	26	26	28	30	28	26	26	26	20	314
Спеціальна фізична підготовка, год.	30	40	40	42	42	42	40	46	46	46	46	-	460
Технічна підготовка, год.	30	30	30	30	30	36	40	46	46	46	46	-	410
Теоретична підготовка, год.	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	-	34
Складання перевідних нормативів, год.	-	10	10	10	10	12	12	10	12	12	12	-	110
Інструкторська та суддівська практика, год.	-	-	-	2	2	2	2	4	4	4	4	-	24
Усього:	88	108	108	112	112	124	128	138	138	138	138	20	1352

Таблиця 18

Навчальний план за видами підготовки для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
основні	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1	1	-	6
контрольні	-	2	1	2	-	2	2	-	2	1	-	-	12
Медичні обстеження	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	3
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Навчально-тренувальні збори	За призначенням									СОТ			
Період річного циклу	Підготовчий								Змагальний			ПП	
Загальна фізична підготовка, год.	30	30	30	28	28	30	28	26	26	26	26	22	330
Спеціальна фізична підготовка, год.	42	42	48	46	46	46	46	46	46	46	46	-	500
Технічна підготовка, год.	34	34	34	34	34	40	44	50	46	46	46	-	442
Теоретична підготовка, год.	2	2	2	2	2	4	4	6	6	4	4	-	38
Складання перевідних нормативів, год.	-	12	12	12	12	14	14	10	14	10	10	-	120
Інструкторська та суддівська практика, год.	-	-	-	2	2	2	2	4	6	4	4	-	26
Усього:	108	120	126	124	124	136	138	142	144	136	136	22	1456

Основними завданнями груп спеціалізованої підготовки є:  
подальше підвищення рівня загальної та спеціальної технічної підготовленості;

досягнення високого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння зростальних тренувальних навантажень, що перевершують змагальні; розвиток спеціальних фізичних якостей, швидкості, спритності, стрибучості, сили, швидкісно-силових якостей;

удосконалення координації рухів, м'язових відчуттів, сприйняття простору і часу, здатності до керування рухами;

набуття досвіду участі у великих міжнародних змаганнях;

удосконалення базової психологічної підготовки, придбання досвіду формування стану бойової готовності до змагань, самообілізації та зосередженості.

Для груп спеціалізованої підготовки річна підготовка передбачає таку структуру річного циклу:

підготовчий період - вересень-березень (7 міс.);

змагальний період - квітень-липень (4 міс.);

перехідний період - серпень (1 міс.).

Зміст занять залежить від періоду підготовки вихованців:

#### Підготовчий період (вересень-березень)

Мета роботи: формування відповідного рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості з акцентом на розвиток швидкості, спеціальної та силової витривалості, спеціальної сили.

Завдання: удосконалення елементів техніки, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, розвиток загальної та спеціальної сили, силової витривалості, спеціальної витривалості, швидкості, координаційних здібностей; підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП, участь у змаганнях.

Зміст роботи: використання різних методів і спеціальних вправ; спеціальних вправ на тренажерах; участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

#### Змагальний період (квітень-липень)

Мета роботи: створення передумов для зростання індивідуальних показників спортивної майстерності.

Завдання: подальше удосконалення техніки воднолижників та вейкбордистів: підвищення рівня спеціальної витривалості, спеціальних швидкісно-силових можливостей; тактична, психологічна підготовка, підготовка до участі в головних та інших змаганнях.

Зміст роботи: тренувальний процес з використанням всіх методів, спеціальних вправ; участь у змаганнях всіх рівнів.

#### Перехідний період (серпень)

Мета роботи: створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді підготовки.

Зміст роботи: активний відпочинок, поглиблений медичний огляд, диспансеризація, лікування, використання засобів ЗФП і СФП.

## 5.4. Змагальна практика

На етапі спеціалізованої базової підготовки вихованці беруть участь у змаганнях різного рангу: від змагань спортивної школи до змагань міжнародного рівня - чемпіонат України серед юнаків та дівчат по трьох вікових категоріях, чемпіонат України серед юнаків та дівчат, фінал Кубка України, чемпіонат України, етапи Кубка світу з воднолижного спорту та вейкбордингу.

## 5.5. Контроль навчально-тренувальної роботи

Для контролю в групах спеціалізованої підготовки застосовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності, фізичної підготовленості, особистісних якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я. Не рідше ніж двічі на рік здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який включає в себе комплексну оцінку функціонального стану організму за показниками електрокардіографії, спірометрії, динамометрії, пульсометрії, аналізу крові, сечі тощо.

### Характеристика видів контролю процесу підготовки

Вид контролю	Критерії, що контролюються
Організаційний	Кількість обдарованих спортсменів, їхня підготовка
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки в побуті, навчанні, під час занять спортом, ставлення до інвентарю; ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Якість плавання у ластах, підтримання дистанційної швидкості, фінішу, виконання поворотів
Фізичної підготовки	Складання нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки; оцінка динаміки спортивної форми та її відповідності до календарю змагань
Тактичної підготовки	Демонстрація тактичних прийомів і ступінь їхньої реалізації в змаганнях
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, що запланований програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, контроль відповідності проходження дистанції змагань до заданої моделі
Медичний	Здійснюється для визначення стану здоров'я, профілактики захворювань, перенесення тренувальних навантажень

Впродовж року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль. Контролюють обсяг і характер тренувальних навантажень, дані щоденників самоконтролю вихованців, результати змагань.



Важливою частиною етапного і поточного педагогічного контролю в групах спеціалізованої підготовки є використання медико-біологічних методик - ергометрії, пульсометрії, лактатометрії для глибокого аналізу функціональних можливостей організму спортсменів, оцінки їхньої функціональної підготовленості, оцінки ефективності підготовки та визначення граничних рівнів інтенсивності навантажень різної спрямованості.

## **5.6. Основний програмний матеріал**

### Технічна підготовка

Мета - удосконалення техніки воднолижного спорту та вейкбордингу.

Удосконалення техніки виконання руху, елементів руху, детальне вивчення рухової дії, стабілізації її основних ланок. Формування раціональної часової, просторової та динамічної структур рухів. Оволодіння високою технічною майстерністю з використанням різноманітних вправ.

### Фізична підготовка

Мета - досягнення рівня фізичної підготовленості, достатнього для подальшого спортивного вдосконалення.

Загальна фізична підготовка: біг по місцевості, на стадіоні з перемінною або рівномірною швидкістю, середньої та високої інтенсивності; біг на лижах; спортивні ігри; вправи загальнорозвивального характеру; вправи з навантаженням; вправи на тренажерах; виконання спеціальних вправ із загальної фізичної підготовки; складання контрольних та перевідних нормативів; участь у змаганнях.

Спеціальна фізична підготовка - планомірне підвищення аеробних та анаеробних можливостей спортсменів шляхом виконання в басейні таких вправ: інтервальне плавання, серійне виконання вправ та серій, виконання тактичних і технічних вправ.

### Психологічна підготовка

Мета - формування особистості спортсмена з високою психічною стійкістю та вольовими якостями.

Необхідно знати, якими якостями особистості наділений кожний вихованець. Для цього використовуються психологічні тести та схеми психолого-педагогічного нагляду. Проводиться ознайомлення спортсменів із засадами психологічної підготовки, розкриваються можливості їхньої психічної саморегуляції.

У цей період аналізуються соціальні, побутові та кар'єрні настанови спортсменів, стимулюється їхній інтерес до продовження освіти у напрямку фізичного виховання і спорту.

Використовуються методи аутотренінгу, ідеомоторне тренування та управління передзмагальними станами.

### Тактична підготовка

Мета - удосконалення тактичних навичок; виховання здібностей використовувати тактичні варіанти - рівномірного подолання першої половини дистанції, з варіюванням швидкості на різних її відрізках.

Розширення діапазону тактичних умінь та навичок дозволяє відпрацьовувати тактику "лідерування", оволодіти "пильнувальною" тактикою, відпрацювати фініш.

Застосовуються індивідуальні форми роботи із залученням спаринг-партнерів. Головне завдання тренера-викладача - навчити спортсменів вирішувати тактичні завдання та реалізовувати ці навички на практиці.

Вивчення зв'язку між умовами й тактикою катання; відпрацювання тактики під час лідерування, при боротьбі за лідерство.

#### Теоретична підготовка

Для теоретичної підготовки воднолижників і вейкбордистів на додаток до вказаних вище методів застосовуються розбір та аналіз окремих методичних статей, участь у плануванні та аналізі тренування, колективний аналіз кінограм, відеозаписів, а також обговорення книг і статей з питань тренування, розбір тактики спортсменів у змаганнях.

1. Стан та розвиток воднолижного спорту та вейкбордингу в світі та в Україні.

Діяльність Міжнародної та Європейської федерацій. Державне управління збірними командами України. Діяльність головного, старших тренерів, їхні права та обов'язки. Права та обов'язки спортсменів-членів збірної команди України з воднолижного спорту. Виступи українських спортсменів на міжнародних змаганнях.

2. Відомості про вплив фізичних навантажень на будову та функції організму людини.

Адаптація організму людини до фізичних навантажень, зміни в системах та органах, які зумовлені заняттями спортом. Поняття про рухові якості, що зумовлюють високі спортивні результати в воднолижному спорті. Морфофункціональні моделі спортсменів різного віку, статі й кваліфікації.

3. Гігієна тренувальних занять та відпочинку спортсменів.

Основні гігієнічні вимоги до проведення тренувальних занять; гігієнічні вимоги до інвентарю та місця проведення занять. Раціональне поєднання роботи та відпочинку. Харчовий раціон і режим харчування. Використання фармакологічних препаратів для відновлення працездатності. Поняття про допінг та його шкідливий вплив на здоров'я спортсменів; профілактика шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотиків).

4. Лікарсько-педагогічний контроль та самоконтроль на заняттях.

Значення та зміст лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю. Поняття про поглиблені дослідження функціональних можливостей спортсменів. Правила самоконтролю, надання першої допомоги при спортивних ушкодженнях. Правила транспортування, надання першої допомоги за непритомності; прийоми штучного дихання. Профілактика статевих хвороб та СНІДу, інфекційних та простудних захворювань.

5. Система підготовки спортсменів.

Мета і завдання системи підготовки спортсменів. Періоди підготовки, їхній зміст і завдання. Засоби та методи підготовки спортсменів. Система змагань,

правила оцінки успішності спортивного результату; позатренувальні та позазмагальні чинники, що впливають на підготовку спортсменів.

#### Виховна робота

Продовжується процес виховання патріотизму, морально-вольових якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій, міжнародних спортивних змагань.

#### Інструкторська та суддівська практика

Вихованці залучаються в якості помічника тренера-викладача до проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань у групах початкової та базової підготовки, вчать скласти методичні документи (комплекси вправ, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо), виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих змаганнях, отримують звання громадського інструктора і судді зі спорту.

### **5.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу**

Проходження медичного обстеження у міських та республіканському лікарсько-фізкультурних диспансерах є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу в групах спеціалізованої підготовки. Мета обстеження - оцінити стан здоров'я та фізичний розвиток спортсменів, профілактика захворювань.

Поточні обстеження можуть здійснюватись як у диспансерах, так і поліклініках за місцем проживання вихованців і дають змогу вчасно провести потрібні медично-профілактичні заходи, назначити лікування і внести корекції в хід навчального процесу. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Планується використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики перетренування - фізичним (масаж, сауни й гідропроцедури, що загартовують), фармакологічним (полівітамінні комплекси, адаптогени, препарати пластичної та енергетичної дії, антиоксиданти тощо), за вказівкою лікаря - лікувально-профілактичним (кардіопротектори, гепатопротектори).

### **5.8. Моделі програм тренувальних занять**

Для кожного заняття складається модель, в якій надається розгорнута характеристика основної тренувальної вправи або комплексу вправ без зазначення допоміжних вправ, змісту вступної та заключної частин заняття.

#### Заняття 1

Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості.
Метод тренування:	рівномірний.
Характер вправи:	біг, вправи ЗФП.
Тривалість вправи:	60 хв.; 250 рухів.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 150-170 уд./хв. <sup>-1</sup>

Тривалість відновлення, характер фази відновлення: Критерії оцінювання якості виконання вправи:	до ЧСС менше 120 уд./хв. <sup>-1</sup> ; пасивний.  утримання вказаної інтенсивності вправи.
<u>Заняття 2</u>	
Спрямованість заняття: Метод тренування: Характер вправи: Тривалість вправи: Величина навантаження (інтенсивність): Тривалість відновлення, характер фази відновлення: Критерії оцінювання якості виконання вправи:	розвиток спеціальної витривалості. перемінний. 150 м + 100 м, максимально. 2000 м. ЧСС 150-170 уд./хв. <sup>-1</sup> , під час прискорень - без обмеження.  10 хв.; пасивний.  утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження техніки плавання.
<u>Заняття 3</u>	
Спрямованість заняття: Метод тренування: Характер вправи: Тривалість вправи: Величина навантаження (інтенсивність): Тривалість відновлення, характер фази відновлення:  Критерії оцінювання якості виконання вправи:	розвиток силової витривалості. повторний. вправи ЗФП з обтяженням і без. 4 кола по 8 вправ, тривалість кожної 2 хв.  ЧСС 150-170 уд./хв. <sup>-1</sup>  між вправами - 1 хв., між колами - 8 хв.; пасивний.  утримання вказаної інтенсивності вправи; відновлення за 1 хв. за ЧСС до 120-130 уд./хв. <sup>-1</sup>
<u>Заняття 4</u>	
Спрямованість заняття: Метод тренування: Характер вправи: Тривалість вправи: Величина навантаження (інтенсивність): Тривалість відновлення, характер фази відновлення: Критерії оцінювання якості виконання вправи:	розвиток спеціальної витривалості. Повторний. вправи ЗФП. 6 разів по 8 хв.  ЧСС 170-180 уд./хв. <sup>-1</sup>  8 хв.; пасивний.  утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження частоти рухів протягом всієї вправи.
<u>Заняття 5</u>	
Спрямованість заняття:  Метод тренування:	розвиток спеціальної витривалості та технічної майстерності. рівномірний.

Характер вправи: плавання.  
Тривалість вправи: 4 х 400 м.  
Величина навантаження  
(інтенсивність): ЧСС 170-180 уд./хв.<sup>-1</sup>  
Тривалість відновлення,  
характер фази відновлення: 6 хв. 30 с; пасивний.  
Критерії оцінювання якості  
виконання вправи: утримання вказаної інтенсивності вправи;  
збереження техніки плавання.

#### Заняття 6

Спрямованість заняття: розвиток спеціальної витривалості та технічної  
майстерності.

Метод тренування: перемінний.

Характер вправи: плавання.

Тривалість вправи: 3 х 800 м.

Величина навантаження  
(інтенсивність): ЧСС 160-170 уд./хв.<sup>-1</sup>

Тривалість відновлення,  
характер фази відновлення: до ЧСС менше 120 уд./хв.<sup>-1</sup>; пасивний.

Критерії оцінювання якості  
виконання вправи: утримання вказаної інтенсивності вправи;  
збереження техніки плавання; варіювання  
контрольного часу подолання відрізків - не  
більш 10% найкращого часу.

#### Заняття 7

Спрямованість заняття: розвиток спеціальної силової витривалості.  
перемінний.

Характер вправи: плавання з гідрогальмом; вправи ЗФП.

Тривалість вправи: 4 х 600 м.

Величина навантаження  
(інтенсивність): ЧСС 150-170 уд./хв.<sup>-1</sup>

Тривалість відновлення,  
характер фази відновлення: 2 хв.; пасивний.

Критерії оцінювання якості  
виконання вправи: утримання вказаної інтенсивності вправи;  
варіювання контрольного часу подолання  
відрізків - не більш 10% найкращого часу.

#### Заняття 8

Спрямованість заняття: розвиток швидкісної витривалості.

Метод тренування: повторний.

Характер вправи: плавання.

Тривалість вправи: 6 х 100 м.

Величина навантаження  
(інтенсивність): ЧСС 180-190 уд./хв.<sup>-1</sup>

Тривалість відновлення,  
характер фази відновлення: 20-40 с; пасивний.  
Критерії оцінювання якості  
виконання вправи: утримання вказаної інтенсивності вправи;  
утримання правильної техніки плавання;  
варіювання контрольного часу подолання  
відрізків - не більш 10% найкращого часу.

#### Заняття 9

Спрямованість заняття: розвиток спеціальної витривалості.  
Метод тренування: повторний.  
Характер вправи: плавання.  
Тривалість вправи: 6 x 50 м.  
Величина навантаження  
(інтенсивність): ЧСС 180-190 уд./хв.<sup>-1</sup>  
Тривалість відновлення,  
характер фази відновлення: 10-20 с; пасивний.  
Критерії оцінювання якості  
виконання вправи: утримання вказаної інтенсивності вправи;  
утримання правильної техніки плавання;  
варіювання середньої швидкості подолання  
відрізків - не більш 10% найкращого часу.

#### Заняття 10

Спрямованість заняття: розвиток спеціальної витривалості.  
Метод тренування: повторний.  
Характер вправи: плавання.  
Тривалість вправи: 8 x 25 м.  
Величина навантаження  
(інтенсивність): ЧСС 180-190 уд./хв.<sup>-1</sup>  
Тривалість відновлення,  
характер фази відновлення: 10-15 с; пасивний.  
Критерії оцінювання якості  
виконання вправи: утримання вказаної інтенсивності вправи;  
утримання правильної техніки плавання;  
збільшення швидкості подолання дистанції із  
зростанням темпу.

#### Заняття 11

Спрямованість заняття: розвиток спеціальної витривалості.  
Метод тренування: інтервальний.  
Характер вправи: плавання; вправи ЗФП.  
Тривалість вправи: 20 x 100 м.  
Величина навантаження  
(інтенсивність): ЧСС 160-190 уд./хв.<sup>-1</sup>  
Тривалість відновлення,  
характер фази відновлення: 15-30 с; пасивний.

Критерії оцінювання якості виконання вправи:

утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки плавання; варіювання контрольного часу подолання відрізків - не більш 10% найкращого часу.

#### Заняття 12

Спрямованість заняття:

розвиток спеціальної витривалості.

Метод тренування:

повторний.

Характер вправи:

плавання.

Тривалість вправи:

за схемою: 500 м-300 м-200 м-100 м-2 x 50 м.

Величина навантаження (інтенсивність):

ЧСС 180-190 уд./хв.<sup>-1</sup>

Тривалість відновлення,

характер фази відновлення:

до ЧСС менше 120 уд./хв.<sup>-1</sup>; пасивний.

Критерії оцінювання якості виконання вправи:

утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки плавання; варіювання швидкості подолання відрізків - не більш 10% найкращого часу.

#### Заняття 13

Спрямованість заняття:

розвиток спеціальної силової витривалості.

Метод тренування:

інтервальний.

Характер вправи:

плавання з гідрогальмом.

Тривалість вправи:

3 x 1000 м за схемою: 500 м - з гідрогальмом, 500 м - без обтяження.

Величина навантаження (інтенсивність):

ЧСС 150-180 уд./хв.<sup>-1</sup>

Тривалість відновлення,

характер фази відновлення:

до ЧСС менше 120 уд./хв.<sup>-1</sup>; пасивний.

Критерії оцінювання якості виконання вправи:

утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки плавання; варіювання швидкості подолання відрізків - не більш 10% найкращого часу.

### **5.9. Моделі програм тижневих мікроциклів**

Модель 1 - чотири заняття на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної та спеціальної сили (60%)	Біг, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, плавання, акробатика, хореографія

П'ятниця	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Спортивні ігри, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Біг, спортивні або рухливі ігри; плавання, акробатика, хореографія

Модель 2 - чотири заняття на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної та спеціальної сили (80%)	Вправи ЗФП на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, вправи ЗФП на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
П'ятниця	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Спортивні або рухливі ігри, плавання, акробатика, хореографія

Модель 3 - п'ять-десять занять на тиждень (підготовчий період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток силових здібностей (60%)	Плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, вправи ЗФП на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Четвер	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг, плавання, акробатика, хореографія
П'ятниця	Розвиток силової витривалості (80%)	Біг, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія

Модель 4 - шість-дванадцять занять на тиждень (підготовчий період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток силових і швидко-силових здібностей (60%)	Вправи ЗФП на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, вправи ЗФП на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія



Четвер	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
П'ятниця	Розвиток силових та швидко-силових здібностей (60%)	Вправи ЗФП на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Вправи ЗФП на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Неділя	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, вправи ЗФП на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія

**Модель 5 - шість-дванадцять занять на тиждень (змагальний період)**

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Понеділок	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Біг, вправи ЗФП на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Вівторок	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної витривалості та технічної майстерності (60%)	Вправи ЗФП на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Четвер	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Плавання, акробатика, хореографія
П'ятниця	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Біг, плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток спеціальної витривалості (100%)	Біг, плавання, акробатика, хореографія

## **6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

### **6.1. Організація та методика відбору**

Формування груп підготовки до вищої спортивної майстерності здійснюється з вихованців, які завершили підготовку в групах спеціалізованої підготовки та виконали нормативи з фізичної й технічної підготовки.

На даному етапі відбору необхідно визначити, чи здатний вихованець досягти результатів міжнародного класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.

При відборі враховуються морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі досягнення найвищих спортивних результатів. Урахування соматотипу конкретного вихованця, його рівня розвитку

швидкісно-силових якостей та енергетичного потенціалу сприяє формуванню раціональної техніки.

Необхідно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості вихованців. Перевага надається тим вихованцям, які досягли великих зрушень у спортивній майстерності, можливостях функціональних систем при обмеженому використанні найефективніших засобів педагогічного впливу. Звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності й спортивних досягнень, але й на темпи їхнього приросту від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій тренувальних занять.

Велику увагу приділяють медичному контролю, в першу чергу виявленню захворювань, осередків інфекції в організмі.

Важливою стороною відбору є всебічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль вихованець досяг даного рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досягнув відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок тренувань з малим і середнім обсягом роботи, невеликої змагальної практики, різнобічної технічної підготовки.

## **6.2. Навчально-тренувальна робота в групах підготовки до вищої спортивної майстерності**

Мета підготовки в групах підготовки до вищої спортивної майстерності - створення передумов для подальшого підвищення результатів.

Особливістю навчально-тренувальної роботи є досягнення граничних рівнів обсягів тренування з індивідуальною регламентацією інтенсивності навантажень. Використовуються спеціальні тести для визначення граничних характеристик зон інтенсивності.

Орієнтовне співвідношення  
основних показників обсягу тренувальних навантажень

Кількість:

тренувальних днів за рік .....	230-276
тренувальних занять за рік .....	460-552
змагань .....	9-11 із СФП
стартів за рік із СФП .....	36-44
тренувальних днів за тиждень .....	5-6
занять на день .....	1-2
Річний обсяг катання, км .....	1380-1656

Підготовка на цьому етапі є виключно індивідуальною. Завдання навчально-тренувального процесу:

технічна підготовка - подальше удосконалення окремих компонентів техніки;

фізична підготовка - індивідуалізована загальна та спеціальна фізична підготовка, що спрямована на підвищення рівня фізичних якостей які є сильними сторонами вихованця, а також можливе подолання слабких сторін;

тактична підготовка - удосконалення індивідуальних варіантів тактики;

теоретична підготовка - удосконалення знань щодо інноваційних методів і засобів тренувань, науково-методичного забезпечення підготовки вихованців;

психологічна підготовка - підвищення рівня мотивації до досягнень максимальних спортивних результатів та спортивного довголіття, виховання здібностей до саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренувань і змагань.

Очікувані результати:

досконале оволодіння технікою плавання;

виконання контрольних нормативів;

досягнення перших максимальних результатів у складі національних збірних команд;

закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; участь у міжнародних змаганнях.

### **6.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки**

На етап підготовки до вищих досягнень припадає виключно велика напруженість змагальної діяльності спортсменів, пов'язана з гострою конкуренцією та щільністю спортивних результатів на найбільших змаганнях. У зв'язку з цим підвищуються вимоги до якості, стабільності та надійності технічної й тактичної майстерності, морально-вольової та психічної стійкості вихованців в умовах частих і відповідальних стартів.

Головна мета даного етапу підготовки - досягнення високого спортивного результату на найбільших міжнародних змаганнях.

При плануванні навчально-тренувального процесу на етапі підготовки до вищих досягнень необхідно враховувати об'єктивні можливості вихованців, темпи приросту їхніх функціональних характеристик, реально освоєні обсяги тренувальних навантажень на попередніх етапах підготовки, календар змагань.

Засоби та методи підготовки повинні сприяти зростанню рівня спеціальної фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності вихованців.

Орієнтовний навчальний план і розподіл годин по видах підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності надані в табл. 19.

Основними завданнями груп вищої спортивної майстерності є:

засвоєння максимального обсягу тренувальних і змагальних навантажень;

підвищення технічної й тактичної майстерності;

успішний та стабільний виступ на міжнародних змаганнях;

виконання вихованцями планових завдань, передбачених індивідуальними планами підготовки;

виконання функцій інструктора на громадських засадах;

Таблиця 19

Навчальний план та розподіл годин за видами підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
основні	-	-	-	-	-	1	1	2	1	2	1	-	8
контрольні	-	2	2	2	-	-	2	2	2	2	-	-	14
Медичні обстеження	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	3
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Навчально-тренувальні збори	За призначенням									СОТ			
Період річного циклу	Підготовчий								Змагальний			ПП	
Загальна фізична підготовка, год.	26	26	26	26	26	26	26	24	24	24	24	22	300
Спеціальна фізична підготовка, год.	52	42	48	46	56	56	56	56	56	56	56	-	580
Технічна підготовка, год.	40	40	50	50	50	50	50	50	50	50	48	-	528
Теоретична підготовка, год.	2	2	2	2	2	4	4	4	6	6	6	-	40
Складання перевідних нормативів, год.	-	12	12	12	12	14	28	28	24	28	10	-	180
Інструкторська та суддівська практика, год.	-	4	4	4	2	2	2	4	6	4	4	-	36
Усього:	120	126	142	140	148	152	166	166	166	168	148	22	1664

подальше удосконалення координації рухів, м'язових відчуттів, сприйняття простору і часу, здатності до самоуправління рухами.

На етап підготовки до вищих досягнень зараховуються перспективні вихованці дитячо-юнацьких спортивних шкіл, які виконали чи підтвердили у попередньому році навчання звання кандидата у майстри спорту.

Для груп підготовки до вищої спортивної майстерності передбачається така структура річного циклу:

підготовчий період - вересень-березень (7 міс.);

змагальний період - квітень-липень (4 міс.);

перехідний період - серпень (1 міс.).

#### Підготовчий період (вересень-березень)

Мета роботи - формування індивідуального максимального рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості з акцентом на розвиток спеціальної та силової витривалості, спеціальної сили.

Завдання: удосконалення елементів техніки; підвищення рівня загальної фізичної підготовки; розвиток загальної та спеціальної сили й силової витривалості, спеціальної витривалості. Підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП, участь у змаганнях.

Зміст роботи: використання різних методів і спеціальних вправ; спеціальні силові вправи; робота на тренажерах; участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

#### Змагальний період (квітень-липень)

Мета роботи - створення передумов для досягнення перших індивідуальних максимальних показників спортивної майстерності.

Завдання: досконале оволодіння технікою; підвищення рівня спеціальної витривалості, спеціальних швидко-силових можливостей; тактична, психологічна підготовка, підготовка до участі в головних та інших змаганнях.

Зміст роботи: тренувальний процес з використанням всіх методів; спеціальні вправи на суші; участь у змаганнях всіх рівнів.

#### Перехідний період (серпень)

Мета роботи - створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді підготовки.

Зміст роботи: активний відпочинок, поглиблений медичний огляд, диспансеризація, лікування, використання засобів ЗФП і СФП.

### **6.4. Змагальна практика**

На цьому етапі підготовки вихованці беруть участь у змаганнях різного рангу: від змагань спортивної школи до змагань міжнародного рівня - чемпіонати України серед юнаків та дівчат, фінал Кубка України, чемпіонат України, етапи та фінал Кубка світу, чемпіонат світу та Європи, Всесвітні ігри.

Система умов проведення змагань з воднолижного спорту та вейкбордингу  
в групах підготовки до вищої спортивної майстерності

Показник змагань	Умови проведення
Дистанція	Визначається міжнародними вимогами
Масштаб змагань	До міжнародних включно
Кількість змагань на рік	9-11
Перерва між змаганнями	Не менш 2 тижнів (під час змагань дозволяються 1-4 старту на день)

### 6.5. Контроль навчально-тренувальної роботи

Для контролю в групах підготовки до вищої спортивної майстерності використовується комплексний підхід з всебічною оцінкою технічної майстерності, фізичної підготовленості, особистісних якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я. Не рідше ніж двічі на рік здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

#### Характеристика видів контролю процесу підготовки

Вид контролю	Критерії, що контролюються
Організаційний	Ступінь відповідності характеристик до запланованої моделі в даному циклі підготовки
Соціально-психологічний	Контролюється ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Контроль біомеханічних, кінематичних рухів шагу за допомогою технічних засобів. Здійснюється спеціалістами комплексної наукової групи
Фізичної підготовки	Контроль загальної та спеціальної фізичної підготовки, функціональної підготовки шляхом об'єктивної реєстрації показників за допомогою медико-біологічних методів. Проводиться оцінка стану і динаміки спортивної форми та відповідності її до календаря змагань. Контроль здійснюється спеціалістами комплексної наукової групи
Тактичної підготовки	Розробка спортсменом тактичних варіантів, їхня демонстрація і реалізація
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, запланованому програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, контроль відповідності реального проходження дистанції змагань до заданої моделі
Медичний	Здійснюється для визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовки, профілактики захворювань, перенесення тренувальних навантажень

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який передбачає комплексну оцінку функціонального стану організму за показниками електрокардіографії, динамометрії, пульсометрії, аналізу крові, сечі тощо.

Впродовж року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль. Контролюють обсяг і характер тренувальних навантажень, щоденники самоконтролю вихованців, результати змагань.

Важливою частиною етапного і поточного педагогічного контролю в групах підготовки до вищої спортивної майстерності є використання медико-біологічних методик - ергометрії, пульсометрії, аналізу газового складу повітря, що видихується, лактатометрії - для глибокого аналізу функціональних можливостей організму спортсменів, оцінки їхньої функціональної підготовленості, а також ефективності підготовки та визначення граничних рівнів інтенсивності навантажень різної спрямованості.

Важливою частиною контролю в групах підготовки до вищої спортивної майстерності є самоконтроль вихованця. Рекомендуються самостійне щоденне вимірювання маси тіла, частоти серцевих скорочень в базальних умовах (зранку, лежачи, при температурі комфорту; через 10-12 год. після останнього прийому їжі), використання ортостатичної проби для оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи, профілактики перетренованості та перевтоми. Результати вимірювань реєструються в щоденнику вихованця.

Здійснюється контроль за самопочуттям спортсмена, режимом дня, сном, апетитом. Строго контролюється, особливо у змагальний період, режим харчування - кількісний і якісний склад їжі, рівень вживання води, її склад, вживання вітамінів, мікроелементів, фармакологічних препаратів, що відновлюють працездатність.

## **6.6. Основний програмний матеріал**

### Технічна підготовка

Мета - удосконалення техніки.

Удосконалення техніки, підвищення її ефективності; відпрацювання варіантів старту, фінішу та поворотів.

### Фізична підготовка

Мета - розвиток фізичної підготовленості до рівня, достатнього для досягнення перших максимальних результатів.

Загальна фізична підготовка: біг по місцевості, на стадіоні з перемінною або рівномірною швидкістю, середньої та високої інтенсивності; вправи загальнорозвивального характеру; вправи з навантаженням; вправи на тренажерах; виконання спеціальних вправ із загальної фізичної підготовки; складання контрольних та перевідних нормативів.

Спеціальна фізична підготовка: на спеціальних силових тренажерах; контрольне пропливання відрізків, участь у змаганнях.

### Психологічна підготовка

Мета - формування мотивації до вищих досягнень і продовження спортивної кар'єри.

На цьому етапі необхідно спрямувати впливи на особистісні якості вихованців, що сформують у них стійкий інтерес до досягнення максимальних спортивних результатів і тривалої спортивної кар'єри. Використовуються методи психологічних настанов, психічне розвантаження. Проводиться аналіз соціальних, побутових та кар'єрних настанов вихованців, стимулюється їхній інтерес до оволодіння суміжною із заняттями спортом професією, до продовження освіти.

Використовуються методи аутотренінгу, ідеомоторне тренування та управління передзмагальними станами.

#### Тактична підготовка

Мета - удосконалення уміння будувати тактику на підґрунті аналізу власних можливостей.

Вивчення взаємозв'язку функціональних і технічних можливостей; відпрацювання тактики пропливання різних дистанцій.

#### Теоретична підготовка

На додаток до вказаних вище методів застосовуються розбір та аналіз окремих методичних статей, участь у плануванні та аналізі тренування, колективний аналіз кінограм, відеозаписів, а також обговорення книг і статей з питань тренування, розбір тактики пропливання дистанції провідними спортсменами світу.

1. Стан та розвиток воднолижного спорту та вейкбордингу в світі та Україні. Проблеми й перспективи його розвитку.

2. Функціональні можливості організму воднолижника, вейкбордиста. Енергозабезпечення м'язової діяльності: джерела енергії в організмі та їх використання під час тренувальної й змагальної діяльності. Методи контролю та показники функціональних можливостей.

4. Біомеханічні засади пропливання воднолижником та вейкбордистом різних дистанцій.

5. Особливості підготовки кваліфікованих спортсменів.

Етапи максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень. Тренування вихованців на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень. Вплив соціально-побутових чинників на збереження спортивної кар'єри воднолижника та вейкбордиста.

#### Виховна робота

Триває процес виховання патріотичних та морально-вольових якостей, колективне обговорення найважливіших подій, міжнародних спортивних змагань.

#### Інструкторська та суддівська практика

Вихованці залучаються в якості помічника тренера-викладача до проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань у групах попередньої та базової підготовки. Вчать скласти методичні документи (річний план), проводять аналіз обсягів та інтенсивності навантажень тощо. Виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих змаганнях; отримують звання громадського інструктора і судді зі спорту.



## 6.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу

Проходження обстеження у міських та республіканському лікарсько-фізкультурних диспансерах не менш ніж два рази на рік є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу. Мета обстеження - оцінити стан здоров'я та фізичний розвиток вихованців, профілактика захворювань. Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку вказаних критеріїв.

Поточні обстеження можуть здійснюватись як у диспансерах, так і поліклініках за місцем проживання вихованців і дозволяють вчасно провести потрібні медично-профілактичні заходи, призначити лікування і внести корекції в хід навчального процесу. Не можна допускати до занять вихованців, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Планується використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики перетренування - фізичним (масаж, сауни, гідропроцедури, що загартовують), фармакологічним (полівітамінні комплекси, адаптогени, препарати пластичної та енергетичної дії, антиоксиданти тощо), за вказівкою лікаря - лікувально-профілактичним (кардіопротектори, гепатопротектори).

## 6.8. Моделі програм тренувальних занять

### Заняття 1

Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості.
Метод тренування:	рівномірний.
Характер вправи:	біг, вправи ЗФП.
Тривалість вправи:	90 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 170-180 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	до ЧСС менше 120 уд./хв. <sup>-1</sup> ; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи.

### Заняття 2

Спрямованість заняття:	розвиток максимальної сили.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	вправи ЗФП.
Тривалість вправи:	4 вправи на групи м'язів - 6 підходів по 12 разів.
Величина навантаження (інтенсивність):	80-85% максимального в конкретній вправі.
Тривалість відновлення та характер фази відновлення:	2-4 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи.

### Заняття 3

Спрямованість заняття:	розвиток максимальної сили.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	вправи ЗФП.
Тривалість вправи:	4 вправи на різні групи м'язів - 6 підходів за схемою 12-10-8-6-4-2 разів у підході.
Величина навантаження (інтенсивність):	перший підхід - 60%, другий - 65%, третій - 70%, четвертий - 80%, п'ятий - 85%, шостий - 90% максимального в конкретній вправі.
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	2-4 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи.

### Заняття 4

Спрямованість заняття:	розвиток силової витривалості.
Метод тренування:	перемінний.
Характер вправи:	вправи ЗФП.
Тривалість вправи:	3 вправи - 2 рази по 8 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	30-35% максимального в конкретній вправі; ЧСС 160-180 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	8 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи.

### Заняття 5

Спрямованість заняття:	розвиток силової витривалості.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	вправи ЗФП з обтяженням.
Тривалість вправи:	6 кіл по 10 вправ, тривалість кожної 3 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 170-180 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	між вправами - 1 хв., між колами - 8 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи; відновлення за 1 хв. за ЧСС до 120-130 уд./хв. <sup>-1</sup>

### Заняття 6

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної силової витривалості.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	плавання (тренування) 400 м.
Тривалість вправи:	2 серії 12 x 50 м.

Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 170-180 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	10-15 с, між серіями 6-8 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження частоти рухів та техніки плавання.
	<u>Заняття 7</u>
Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної витривалості та технічної майстерності.
Метод тренування:	рівномірний.
Характер вправи:	плавання (тренування) - марафон 1500 м.
Тривалість вправи:	2 x 2000 м.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 160-170 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	4-5 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження техніки плавання.
	<u>Заняття 8</u>
Спрямованість заняття:	розвиток швидкісних можливостей.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	плавання.
Тривалість вправи:	3 серії, 3-4 x 25 м.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 170-180 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	2 хв., між серіями 4-6 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи; перевищення максимальної швидкості.
	<u>Заняття 9</u>
Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної силової витривалості.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	плавання (тренування) 200 м.
Тривалість вправи:	2 серії 6 x 50 м.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 180-190 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	10-15 с, між серіями 6-8 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи та навколомаксимальної швидкості плавання.

### Заняття 10

Спрямованість заняття:	розвиток швидкісної витривалості.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	плавання (тренування) 800 м.
Тривалість вправи:	12 x 100 м.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 170-180 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	2 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи та правильної техніки плавання в ластах.

### Заняття 11

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної витривалості.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	плавання.
Тривалість вправи:	2 рази за схемою: 250 м-500 м-500 м-250 м.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 180-190 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	40-60 с, між серіями 6-8 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи та правильної техніки плавання в ластах.

### Заняття 12

Спрямованість заняття:	розвиток швидкісних можливостей та технічної майстерності.
Метод тренування:	повторний.
Характер вправи:	плавання.
Тривалість вправи:	2 серії 3 x 35 м з тумбочки.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 180-190 уд./хв. <sup>-1</sup>
Тривалість відновлення, характер фази відновлення:	2 хв. 20 с, між серіями 5-7 хв.; пасивний.
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання вказаної інтенсивності вправи та правильної техніки плавання.

### Заняття 13

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної витривалості.
Метод тренування:	інтервальний.
Характер вправи:	плавання в ластах, вправи ЗФП.
Тривалість вправи:	2 x 1000 м за схемою: 250 м - з дистанційною швидкістю; 250 м - повільно.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 180-190 уд./хв. <sup>-1</sup>

Тривалість відновлення, характер фази відновлення: Критерії оцінювання якості виконання вправи:	2 хв.; пасивний.  утримання вказаної інтенсивності вправи та правильної техніки плавання в ластах; варіювання контрольного часу подолання відрізків - не більш 10% найкращого часу.
<u>Заняття 14</u>	
Спрямованість заняття: Метод тренування: Характер вправи: Тривалість вправи: Величина навантаження (інтенсивність): Тривалість відновлення, характер фази відновлення: Критерії оцінювання якості виконання вправи:	розвиток спеціальної витривалості. повторний. плавання. за схемою: 500 м-300 м-200 м-2 x 100 м-6 x 50 м.  ЧСС 180-190 уд./хв. <sup>-1</sup>  до ЧСС менше 120 уд./хв. <sup>-1</sup> ; пасивний.  утримання інтенсивності вправи та правильної техніки плавання; варіювання швидкості подо- лання відрізків - не більш 10% найкращого часу.
<u>Заняття 15</u>	
Спрямованість заняття: Метод тренування: Характер вправи: Тривалість вправи: Величина навантаження: Тривалість відновлення, характер фази відновлення: Критерії оцінювання якості виконання вправи:	розвиток спеціальної витривалості. інтервальний. плавання. 3 x 200 м. ЧСС 170-190 уд./хв. <sup>-1</sup>  30-50 с; пасивний.  утримання інтенсивності вправи та правильної техніки плавання; варіювання швидкості подо- лання відрізків - не більш 10% найкращого часу.
<u>Заняття 16</u>	
Спрямованість заняття: Метод тренування: Характер вправи: Тривалість вправи: Величина навантаження (інтенсивність): Тривалість відновлення, характер фази відновлення: Критерії оцінювання якості виконання вправи:	розвиток спеціальної витривалості. інтервальний. плавання. 4 x 400 м.  ЧСС 180-195 уд./хв. <sup>-1</sup>  7 хв.; пасивний.  варіювання швидкості подолання дистанції - не більш 10% найкращого часу.

## 6.9. Моделі програм тижневих мікроциклів

Модель 1 - чотири-вісім занять на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної та спеціальної сили (60%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, плавання, акробатика, хореографія
П'ятниця	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (60%)	Спортивні або рухливі ігри, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг, спортивні або рухливі ігри, плавання, акробатика, хореографія

Модель 2 - п'ять-десять занять на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Понеділок	Розвиток силових здібностей (80%)	Вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Вівторок	Розвиток загальної та спеціальної сили (80%)	Біг, плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
П'ятниця	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Спортивні або рухливі ігри, вправи ЗФП, плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг, спортивні або рухливі ігри, плавання, акробатика, хореографія

Модель 3 - шість-дванадцять занять на тиждень (підготовчий період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток силових та швидко-силових здібностей (60%)	Вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, плавання, акробатика, хореографія
Четвер	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія

П'ятниця	Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей (60%)	Плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, плавання, акробатика, хореографія
Неділя	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія

Модель 4 - шість-дванадцять занять на тиждень (підготовчий період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей (60%)	Плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Четвер	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
П'ятниця	Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей (60%)	Вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Неділя	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія

Модель 5 - шість-дванадцять занять на тиждень (змагальний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Понеділок	Розвиток швидкісної витривалості (60%)	Плавання, акробатика, хореографія
Вівторок	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної витривалості та технічної майстерності (100%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Четвер	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
П'ятниця	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія

Субота	Розвиток спеціальної витривалості (100%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
--------	--	--

**Модель 6 - шість-дванадцять занять на тиждень (змагальний період)**

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Понеділок	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Вівторок	Розвиток спеціальної та силової витривалості (100%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Середа	Розвиток загальної витривалості та технічної майстерності (60%)	Плавання, акробатика, хореографія
Четвер	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Біг, плавання, акробатика, хореографія
П'ятниця	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія
Субота	Розвиток спеціальної витривалості (100%)	Вправи на тренажерах, плавання, акробатика, хореографія

Примітка. При використанні 2 і 3 занять в день навантаження 2-го заняття повинні бути спрямовані на прискорення відновлення.

## 7. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Заняття воднолижним спортом та вейкбордингом сприяють формуванню таких якостей, як цілеспрямованість, ініціативність, наполегливість, завзятість, витримка, самовладання, сміливість, рішучість, воля та психічна витривалість.

На етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки важливим завданням психологічної підготовки є формування спортивного інтересу, перспективної мети, дисципліни, самооцінки, образного мислення, мимовільної уваги, відчуття часу, ритму, води, швидкості руху та зусиль, що прикладаються.

Основним завданням психологічної підготовки на етапах поглибленого тренування і спортивного вдосконалення є формування спортивної мотивації, впевненості у досягненні мети, наполегливості, самостійності, емоційної стійкості.

У психологічній підготовці необхідно враховувати індивідуальні особливості вихованців. Для цього на кожного вихованця складається психологічна характеристика, яка відображає індивідуальну своєрідність його особистості.



На всіх етапах психологічної підготовки важливе місце займають питання діагностики та регулювання психічного стану вихованців. Засоби діагностики повинні бути об'єктивними, простими та не займати багато часу:

виховання ідейної спрямованості, дисциплінованості та організації, розвиток здатності довільно управляти своєю поведінкою у складних умовах змагань;

формування уміння долати несподівані перепони, володіти собою, швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення та реалізовувати їх;

удосконалення інтелектуальних якостей, розвиток спостережливості, стійкості та гнучкості мислення, розвиток творчого уявлення;

підвищення психічної стійкості в подоланні несприятливих зовнішніх умов на тренуваннях (змаганнях), тобто розвиток зосередженості та уваги, витримки та самовладання, удосконалення прийомів ідеомоторної підготовки до виконання вправ, уміння визначати момент готовності до початку дії.

Опанування прийомами саморегуляції внутрішніх станів:

привчання до самоконтролю за зовнішнім проявом емоційної напруженості чи пригноблення (самовільне скорочення м'язів, зміни дихання тощо);

засвоєння прийомів самовільного розслаблення м'язів, регулювання дихання, переключення уваги та думок, словесної саморегуляції.

Озброєння вихованців способами зберігання і відновлення психічного стану шляхом оволодіння різними прийомами словесного самовпливу (аутотренінгом), різними формами відволікання та переключення, добре організованою передзмагальною підготовкою та розминкою (ідеомоторне тренування).

Безпосередня психологічна підготовка до конкретного змагання передбачає:

створення впевненості у власних силах, активного прагнення боротися до кінця за досягнення кращого результату;

уточнення даних про особисту підготовленість, стан та можливості у порівнянні з умовами змагання;

визначення оптимального варіанту дій у змаганнях;

засвоєння способів налаштування перед стартом;

створення оптимального рівня емоційного збудження і стійкості перед стартом.

Зміст психологічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки включає формування особистості вихованця, емоційно-вольове виховання, розвиток мотивації в обраному виді спорту. Методичним підґрунтям для вирішення намічених завдань є раціональне психолого-педагогічне використання принципів пізнання та діяльності ціннісних орієнтацій, ідеалів та переконань з урахуванням вікових особливостей психічного розвитку.

При організації та проведенні заходів психологічного та ідейно-виховного характеру тренеру-викладачу необхідно враховувати складності розвитку психіки в підлітковому періоді. Орієнтуючись на провідну діяльність даного віку (спілкування) та домінуючі потреби (самоутвердження та

самореалізація), психологічна підготовка закладає підвалини формування світогляду вихованців з урахуванням стадій розвитку їхньої самосвідомості.

## **8. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ТА ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ**

Невід'ємною складовою кожного тренування повинне бути використання засобів відновлення. Всі численні засоби відновлення поділяються на три групи - педагогічні, психологічні, медико-біологічні.

Система відновлювальних заходів носить комплексний характер і містить у собі засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Психолого-педагогічні засоби впливу:

творче використання тренувальних і змагальних навантажень;  
застосування засобів загальної фізичної підготовки з метою перемикавання рухової активності та створення сприятливих умов для перебігу процесів відновлення;

оптимальна тривалість відпочинку між заняттями, варіювання інтервалів відпочинку між вправами;

застосування засобів і методів психорегулювального тренування.

Ефективність засобів багато в чому залежить від професійного рівня тренера-викладача та активності самого вихованця.

До медико-біологічних засобів відносяться:

спеціалізоване харчування, фармакологічні засоби;  
розпорядок дня;  
спортивний масаж (ручний та вібраційний);  
гідропроцедури (контрастні ванни, різноманітні душі - дощовий, циркулярний, Шарко, підводний душ-масаж, шотландський душ, вібраційний, "перлові" ванни, сухоповітряна та парна лазні);

окремі види бальнеопроцедур - хлоридно-натрієві ванни, хвойні ванни;  
електросвітлотерапія - струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення;  
баротерапія;  
киснева терапія.

Застосування відновлювальних засобів повинно здійснюватися на тлі гігієнічно доцільного розпорядку для вихованців і раціонального їх харчування. Режим дня та харчування можуть мати спеціальну відновлювальну спрямованість.

Тривалість нічного сну після значних тренувальних навантажень може бути збільшена до 9-10 год. за рахунок більше раннього відходу до сну (на 1-1,5 год.) і більше пізнього підйому (на 30-60 хв.), особливо в осінньо-зимовий сезон. Денний сон на зборах сприяє відновленню та підтриманню спортивної працездатності на високому рівні в другій половині дня. Після тренувань і змагань протягом дня найбільш прийнятні пасивні форми відпочинку, які не пов'язані з великим емоційним навантаженням, але створюють позитивний емоційний фон.

Харчовий раціон вихованців має бути побудований на засадах збалансованості, тобто його відповідності до калорійності, добових енерговитрат спортсменів та оптимального співвідношення як основних харчових речовин, так й їхніх компонентів. Повинен включати продукти, які багаті вуглеводами (хліб з пшеничного борошна вищого ґатунку, мед, варення, компоти тощо). Варто включати також рослинні масла без термічної обробки як основне джерело поліненасичених жирних кислот.

Відновлювальний раціон повинен бути багатий баластовими речовинами та пектином, джерелами яких є овочі та фрукти. Поряд з молочнокислими продуктами вони сприяють виведенню шлаків з організму та нормалізують функції шлунково-кишкового тракту. З метою відновлення втрат води та солей може бути трохи підвищена добова норма споживання води та повареної солі.

Між тренуваннями та під час змагань доцільно застосовувати спеціалізовані продукти, збагачені білком, вітамінами, вуглеводно-мінеральними продуктами.

При енерговитратах, що перевищують 4000 кКал, доцільним є 4-5-разове харчування.

Застосування активних відновлювальних засобів, у тому числі вітамінів, не повинне придушувати та підмінювати природних процесів відновлення в організмі вихованців, особливо в підготовчому періоді, які є підґрунтям вироблення нових якостей та як наслідок - розвитку адаптаційних і компенсаторних механізмів, що підвищують функціональні можливості спортсменів.

В окремих випадках (обов'язково за рекомендацією лікаря) призначаються фармакологічні засоби (оратат калію, інозін, панангін, агамат) - як профілактичний засіб при ознаках перевтомлення.

### **8.1. Масаж та фізіотерапевтичні засоби**

Значну роль у прискоренні процесів відновлення, особливо за вираженого загального та локального стомлення, викликаного проведеними заняттями або змаганнями, відіграють масаж, гідропроцедури, бальнеопроцедури, електросвітлотерапія, загальне ультрафіолетове опромінення, кисневі коктейлі, місцева барокамера.

Відновлення захисно-адаптаційних механізмів у спортсменів за допомогою фізіотерапевтичних процедур обумовлене тим, що вони знімають загальну втоми та стомлення м'язів, стимулюють функції нервової та серцево-судинної систем, підвищують опірність організму.

Спортивний масаж (ручний, вібромасаж, ультразвуковий):

ручний масаж використовується в попереджувальних і відновлювальних цілях у всіх видах спорту: попереджувальний - за 15-30 хв. до виступу; відновлювальний - через 2-30 хв. після роботи, при сильному стомленні - через 1-2 год.;

вібраційний здійснюється вібраторами та рекомендований як ефективний засіб боротьби зі стомленням, особливо при локальному стомленні м'язів;

ультразвуковий масаж підсилює хімічні реакції, прискорює перебіг окислювально-відновлювальних процесів, підвищує працездатність м'язів, знімає стомлення, знижує тонус м'язів, усуває неприємні відчуття, пов'язані з м'язовим перенапруженням.

Мазі та спортивні креми сприяють більше швидкому відновленню, лікуванню спортивних травм, використовуються як засоби, що підвищують працездатність. Масаж з розтирками - ефективніший, тому що досягається більше глибока обробка м'язів і довше в них зберігається тепло.

Засоби гідротерапії:

парні та сухоповітряні лазні;

душ (дощовий, голчастий, пиловий, струменевий, Шарко, шотландський, віяловий, циркулярний);

ванни (контрастні, вібраційні, натрієво-хлоридні - соляні, хвойні).

Баротерапія: у барокамері створюється декомпресія до висоти 1500-2000 м над рівнем моря залежно від величини навантаження в тренуваннях; чим більше навантаження, тим меншою є ступінь декомпресії.

Електросвітлопроцедури займають важливе місце в системі відновлювальних засобів. До них відносяться:

струми Бернара;

солюкс;

електростимуляція.

Відновлювальні засоби повинні проводитися за спеціальними схемами медичним працівником залежно від віку та індивідуальних особливостей вихованців.

#### Схема використання сауни, масажу, водних процедур у тижневому циклі тренування

День тижня	Ранок	Після першого тренувального заняття	Після другого тренувального заняття
Понеділок	Обливання	Вібромасаж 15 хв.	Масаж
Вівторок	Душ змінної температури	Частковий ручний масаж	Загальна ванна
Середа	Ножні ванни	Плавання 20 хв.	Підводний масаж
Четвер	Душ змінної температури	Душ	Сауна (3 заходи по 5 хв.)
П'ятниця	Ножні ванни, обливання	Вібромасаж 15 хв.	Загальний ручний масаж
Субота	Душ змінної температури	Плавання 25 хв.	Підводний масаж
Неділя	Ножні ванни, обливання		Сауна

Доцільно обладнати при спортивній школі спеціальний блок для відновлення.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Альтер Дж. Наука о гибкости /Дж. Альтер. - К.: Олімпійська література, 2001. - 420 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания в высших учебных заведениях. - К.: Олімпійська література, 2002. - 296 с.
3. Воронова В.І. Психологія спорту. - К.: Олімпійська література, 2007. - 271 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студентов высших учебных заведений /Под общ.ред.Н.Ж.Булгаковой. - М.: Академия, 2003.- 316 с.
5. Всесвітній антидопінговий кодекс. - К., 2009. - 116 с.
6. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
7. Допинг и эргогенные средства в спорте /Под ред. В.Н.Платонова. - К.: Олімпійська література, 2003. - 575 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания. - М.: Советский спорт, - 2009. - 200 с.
9. Казиков И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. - М.: Советский спорт, - 2006. - 126 с.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для завершающего высшего физкультурного образования. - М.: Советский спорт, 2001. - 324 с.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 203 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для тренеров высшей квалификации. - К.: Олімпійська література, 2004. - 853 с.
13. Спортивное плавание: путь к успеху /Под общ. ред. В.Н. Платонова. В 2 кн. - К.: Олімпійська література, 2011-2013. - 480 с.
14. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение.-К.: Олімпійська література, 2013. - 624 с.
15. Рубин В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 136 с.
16. Слимейкер Р., Браунинг Б. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость /Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2005. - 328 с.
17. Спортивная медицина / Под. общ. ред. Р.Джексона. - К.: Олімпійська література, 2003. - 384 с.
18. Спортивные травмы /Под. общ. ред. П.А. Фх. Ренстрема. - К.: Олімпійська література, 2002. - 378 с.

19. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. - М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.

20. Фармакология спорта /Под общ. ред. С.А.Олейника, Л.Н. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. - К.: Олімпійська література, 2010. - 640 с.

21. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса /Под общ. ред. Дж. Мак-Дугалла, Г.Э. Уэнгера, Г.Дж. Грина. - К.: Олімпійська література, 1998. - 431 с.

22. Энока Р.М. Основы кинезиологии. - К.: Олімпійська література, 2003. - 408 с.

23. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). - К.: Олімпійська література, 2011. - 360 с.

24. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2003. - 175 с.

25. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. - Мурманск.: Тулома, 2006. -160 с.

## ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП .....	3
<b>1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВОДНОЛИЖНОМУ СПОРТІ ТА ВЕЙКБОРДИНГУ</b>	<b>3</b>
1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки у водно-лижному спорті та вейкбордингу .....	5
1.2. Адаптація організму до фізичних навантажень в процесі спортивної підготовки у воднолижному спорті та вейкбордингу .....	7
1.2.1. Види навантажень .....	7
1.2.2. Адаптація організму до фізичних навантажень .....	11
1.3. Структура тренувального процесу і зміст різних сторін підготовки у воднолижному спорті та вейкбордингу .....	13
1.3.1. Загальна характеристика і зміст етапів багаторічної підготовки ..	15
1.3.2. Макроструктура підготовки .....	22
1.3.3. Мезоструктура підготовки .....	23
1.3.4. Мікроструктура підготовки .....	24
1.4. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності у воднолижному спорті та вейкбордингу .....	27
1.5. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки .....	28
<b>2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У ВІДДІЛЕННЯХ ВОДНОЛИЖНОГО СПОРТУ ТА ВЕЙКБОРДИНГУ</b> .....	<b>30</b>
2.1. Режим та наповнення груп .....	30
2.2. Засади організації навчально-тренувального процесу .....	31
2.3. Планування процесу підготовки з воднолижного спорту та вейкбордингу .....	32
2.4. Структура навчально-тренувального заняття .....	33
2.5. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи .....	34
2.6. Організація та методика відбору в процесі багаторічних тренувань ..	34
<b>3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b> .....	<b>36</b>
3.1. Організація та методика відбору .....	36
3.2. Навчально-тренувальна робота в групах початкової підготовки .....	40
3.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки .....	41
3.4. Змагальна практика .....	44
3.5. Контроль навчально-тренувальної роботи .....	45
3.6. Основний програмний матеріал .....	45
3.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу .....	47
3.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять .....	47
3.9. Моделі програм тижневих мікроциклів .....	49
<b>4. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b> .....	<b>50</b>
4.1. Організація та методика відбору .....	50
4.2. Навчально-тренувальна робота в групах базової підготовки .....	51
4.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки .....	52

	Стор.
4.4. Змагальна практика .....	58
4.5. Контроль навчально-тренувальної роботи .....	58
4.6. Основний програмний матеріал .....	59
4.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу .....	62
4.8. Моделі програм тренувальних занять .....	62
4.9. Моделі програм тижневих мікроциклів .....	64
5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	65
5.1. Організація та методика відбору .....	65
5.2. Навчально-тренувальна робота в групах спеціалізованої підготовки	66
5.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки .....	67
5.4. Змагальна практика .....	72
5.5. Контроль навчально-тренувальної роботи .....	72
5.6. Основний програмний матеріал .....	73
5.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу .....	75
5.8. Моделі програм тренувальних занять .....	75
5.9. Моделі програм тижневих мікроциклів .....	79
6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	81
6.1. Організація та методика відбору .....	81
6.2. Навчально-тренувальна робота в групах підготовки до вищої спортивної майстерності .....	82
6.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки .....	83
6.4. Змагальна практика .....	85
6.5. Контроль навчально-тренувальної роботи .....	86
6.6. Основний програмний матеріал .....	87
6.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу .....	89
6.8. Моделі програм тренувальних занять .....	89
6.9. Моделі програм тижневих мікроциклів .....	94
7. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА .....	96
8. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ТА ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ .....	98
8.1. Масаж і фізіотерапевтичні засоби .....	99
ЛІТЕРАТУРА .....	101



# ВОДНОЛИЖНИЙ СПОРТ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Формат

Тираж