

ДЕРЖАВНИЙ КОМПІТЕТ УКРАЇНИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ УКРАЇНИ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Заступник Голови  
Держкомспорту України

*Решета Д. Костенко*

#### СТРИБКИ НА БАТУТІ

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

Київ - 1999

## Стрибки на батуті:

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

Програму підготували:

**В.М. Горжий** – головний тренер збірної команди України зі стрибків на батуті, заслужений тренер України зі спортивної акробатики, заслужений тренер СРСР зі стрибків на батуті;

**Т.В. Шульська** – тренер зі стрибків на батуті ВУФК м.Миколаєва, майстер спорту, тренер вищої категорії.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією України зі стрибків на батуті, отримала експертну оцінку науково-методичної комісії Держкомспорту України та Наукової ради ДНДДФКС.

Редактор **О.П. Моргушенко**.

Розробка програми зі стрибків на батуті для спортивних шкіл продиктована потребою систематизувати підготовку висококваліфікованих стрибунів на батуті від новачка до майстра спорту.

Програма зі стрибків на батуті для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності складена на засадах нормативних документів Держкомспорту України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства фінансів України та інших, регламентуючих роботу спортивних шкіл з урахуванням багаторічного передового досвіду роботи щодо підготовки юних спортсменів, а також результатів наукових досліджень. Суттєво змінені зміст навчального матеріалу з технічної підготовки та форми його викладу у зв'язку з включенням стрибків на батуті в програму Олімпійських ігор.

Багаторічна підготовка стрибунів на батуті складається з п'яти етапів. Зазначена етапність відображає особливості щодо віку юних спортсменів і зміни у системі підготовки стрибунів на батуті в останні роки.

Мета програми – встановити єдині принципи організації та змісту навчально-тренувального процесу в спортивних школах, надати допомогу тренерам і громадським працівникам у підвищенні якості їх педагогічної діяльності, успішному вирішенні завдань систематичного зростання майстерності українських спортсменів.

## I. РЕЖИМ І НАПОВНОВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Таблиця 1

Рік навчання	Вік початку навчання, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовки	
		груп у школі	годин у групі на тиждень		
Увесь термін					
		Спортивно-оздоровчі групи			Фізична підготовка
		3	16	6	
1-й Більше 1		Групи початкової підготовки			
		3	16	6	3-й юнацький розряд
		3	14	8	2-й юнацький розряд

Режим і наповненість навчально-тренувальних груп у відділеннях стрибків на батуті у ДЮСШ, СДЮШОР та ІШВСМ



Рік навчання	Вік початку навчання, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовки
		груп у школі	учнів у групі на тиждень	
Навчально-тренувальні групи				
1-й	8-9	2	8	1-й юнацький розряд
2-й	9-10	2	8	2-й розряд
3-й	10-11	2	6	1-й розряд
Більше 3	11-12	2	6	КМС
Групи спортивного удосконалення*				
1-й	3 15-16	5	24	МС
2-й	3 16-17	4	26	МС (підтвердження)
Більше 2	3 17	4	28	МС (підтвердження)
Групи вищої спортивної майстерності				
Увесь термін	3 18 і старші	3	32	1-6-е місця в чемпіонаті України та Іграх молоді, 1-3-е місця в першості України

\*За відсутності у ДЮСШ груп спортивного удосконалення дозволити зараховувати МС до навчально-тренувальних груп.

У відділення стрибків на батуті в спортивні школи приймаються дівчатка і хлопчики, які виявили здібності до занять стрибками на батуті та не мають протипоказань лікаря. Зарахування у спортивні школи, організацію навчально-тренувальних занять, проведення виховної та культурно-масової роботи зі спортсменами-учнями здійснюють директор школи, тренерська рада і батьківський комітет відповідно до вимог Положення про ДЮСШ, яке затверджено Держкомспортом України.

Навчальна робота протягом року проводиться на засадах цієї програми та навчального плану. Початок навчального року - 1 вересня.

Спортивні школи у разі потреби можуть відкрити групи початкової підготовки із ЗФП.

Навчальні групи відділення стрибків на батуті комплектуються з урахуванням віку, статі, спортивної та загальнофізичної підготовленості учнів Як виняток, за рішенням тренерської ради та рекомендацією лікаря у спортивні групи можуть зараховуватися діти на 1-2 роки молодші. До груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності можуть зараховуватися учні на 1-2 роки молодші за умов виконання ними відповідних нормативів і клопотанням Федерації України зі стрибків на батуті.

Для переходу до групи наступного року навчання учні повинні виконати контрольні нормативи із загальної, спеціальної фізичної та спортивно-технічної підготовки. Оцінка проводиться тренером згідно з результатами виконання нормативних вимог, передбачених програмою. Нормативні вимоги викладені у кожному розділі практичних занять з кожного виду підготовки. Крім цього, в школі (відділенні) мають проводитися шкільні класифікаційні змагання. Учні, що займаються в ДЮСШ, повинні систематично брати участь у календарних змаганнях міста та інших спортивних заходах відповідно до плану роботи школи (відділення). Зарахування спортсменів-учнів на черговий рік та етап підготовки проводиться за умов покращання результатів виступу в змаганнях та іспитів із ЗФП, СФП і спортивно-технічної підготовки, виконання вимог до рівня спортивної майстерності по етапах підготовки. Спортсмени-учні, які не виконали вимог для зарахування на наступний рік навчання або етап підготовки, переводяться на спортивно-оздоровчий етап. При покращанні результатів вони можуть бути відновлені на той рік навчання, з якого переведені на спортивно-оздоровчий етап. Крім занять за розкладом, учні повинні щодня робити рапкову гімнастику, приймати водні процедури, а також виконувати завдання тренера або викладача щодо самостійного підвищення рівня своєї фізичної підготовленості, виконання вправ, які сприяють розвитку фізичних якостей (сили окремих м'язів, гнучкості, стрибучості, швидкості), удосконалення окремих елементів техніки стрибків на батуті.

До кожної групи прикріплюється один викладач (тренер), що веде групу протягом усього навчального року, а по можливості - і декілька років. Крім основного тренера, до роботи можуть залучатися тренери з суміжних видів спорту, хореографії та тренер із ЗФП і СФП. З цієї нагоди кількість навчальних годин на групу подвоюється. При наявності у складі навчальної групи члена або кандидата у члени збірної команди України зі стрибків на батуті кількість годин на тиждень (цієї групи) може бути збільшена до 36.

Навчально-тренувальні заняття у відділенні стрибків на батуті ДЮСШ проводяться переважно у формі групових занять (уроків) за узвичайною методикою. Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань повинні строго дотримуватися вимоги щодо лікарського контролю за учнями, попередження травм і забезпечення санітарно-гігієнічних норм у місцях проведення занять і змагань. При вступі та в процесі навчання всі учні мають проходити медичний огляд згідно з програмою Міністерства охорони здоров'я, яка передбачає правила (норми) допущення дітей та підлітків до занять спортом, участі їх у



змаганнях. Кожен спортсмен-учень відділення стрибків на батуті знаходиться на обліку в місцевому спортивному диспансері.

## 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

### 2.1. Мета і завдання спортивної підготовки

Мета і завдання спортивної підготовки визначені відповідним Типовим положенням про ДЮСШ, СДЮШОР, затвердженим від 2.09.1992 р. Держкомспортом України та погодженим Міністерством праці України та Міністерством освіти України.

Згідно з положенням ДЮСШ і СДЮШОР покликані вирішувати такі завдання:

- здійснювати відбір здібних юних спортсменів, прищеплювати їм зацікавленість до систематичних занять обраним видом спорту;

- готувати висококваліфікованих спортсменів з-поміж здібних підлітків, юнаків і дівчат;

- готувати резерв для збірних команд областей, країв, спортивних відомств;

- готувати кандидатів до складу юнацької й штатної збірних команд України;
- готувати інструкторів (тренерів), громадських працівників і суддів з обраного виду спорту.

Школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ) вирішують ті ж самі завдання, що ДЮСШ і СДЮШОР, і повинні бути базовими, в яких проводиться систематична робота щодо підвищення спортивної майстерності спортсменів дорослих розрядів і підготовки збірних команд областей та спортивних організацій до участі у чемпіонатах України, міжнародних змаганнях і виховання резерву для збірних команд України.

Навчальний матеріал програми викладений в методичній послідовності для кожної групи з урахуванням статевої особливості учнів.

Теоретичні заняття в усіх групах проводяться у формі бесід, які тривають 15-20 хв. У разі потреби на заняттях застосовується наукова допомога. У групах старших розрядів теоретичний матеріал по всіх темах повинен подаватися більш широко. По окремих темах він може доводитися до учнів у рамках лекцій та доповідей. З метою розкриття окремих питань техніки й методики навчання тренер на практичних заняттях має широко використовувати не тільки наукову допомогу, але й кінокадри. Практичні заняття проводяться за узвичасною схемою - у

формі групового уроку. Звичайно заняття проходять у залі, літом - на спеціально обладнаних майданчиках.

Після проведення спільної розминки потрібно виділити час (5-6 хв.) на індивідуальну розминку, головне завдання якої - підготовка до виконання вправ основної частини заняття. Вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей (координації, гнучкості, сили, швидкості, витривалості), виконуються наприкінці основної частини кожного заняття. Ці вправи мають носити конкретно спрямований характер з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

У групах, де навчальним планом передбачена інструкторська та суддівська практика, учні повинні оволодівати педагогічними та суддівськими навичками, виконувати вимоги суддівської категорії зі стрибків на батуті, уміти провести заняття, вірно вибрати місце для занять і змагань, опанувати командну мову, використовувати та пояснювати окремі елементи й вправи, застосовувати прийом допомоги та страхування.

Організація навчально-тренувальних занять, проведення виховної та культурно-масової роботи з учнями дитячо-юнацьких спортивних шкіл здійснюються директором школи разом з викладацьким складом у відповідності з Типовим положенням про ДЮСШ.

Навчально-методична та виховна робота у всіх школах повинна бути скерована на ефективне вирішення поставлених завдань, згідно з чим мають бути створені такі умови для навчально-тренувальної роботи, які б дозволили кожному спортсмену досягти максимального можливого рівня підготовленості.

Тренери-викладачі протягом занять і змагань повинні строго дотримуватися вимоги щодо лікарського контролю за учнями, попередження травм і забезпечення санітарно-гігієнічних норм у місцях проведення занять і змагань.

На початковому етапі роботи з дітьми тренери мають бути дуже уважними до учнів: перевірка щоденників, особистий зв'язок з класним керівником і батьками повинні здійснюватися систематично. Навчальний процес у ДЮСШ будується з урахуванням режиму шкільного дня і зайнятості дітей в загально-освітній школі.

Керівництво та тренери спортивних шкіл повинні приділяти особливу увагу створенню умов для проведення регулярних цілорічних занять із застосуванням передових науково-методичних вимог до організації та змісту навчально-тренувального процесу, оволодінню учнями теоретичними знаннями згідно з вимогами програми - як важливому чиннику підвищення якості та продуктивності занять спортом, чіткій організації виховної роботи, вихованню морально-



вольових і морально-естетичних якостей, формуванням зацікавленості до спорту, навчанням спортсменів техніки та тактики обраного виду спорту - стрибків на батуті.

Навчання - це спрямована і послідовна передача тренером і засвоєння спортсменом знань, умінь та навичок, потрібних для технічно правильного виконання фізичних вправ.

У результаті цілеспрямованої рухової діяльності учні оволодівають найбільш раціональними засобами виконання вправ у різних умовах. У процесі навчання спортсмени пізнають мету та завдання фізичної, технічної й тактичної підготовки, їх значення для стрибків на батуті, здобувають знання про вплив фізичних вправ на організм людини.

Річний навчально-тренувальний процес у спортивних школах рекомендується поділяти на три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Перший навчальний рік для груп початкової підготовки можна на періоди не ділити, оскільки він носить підготовчий характер. Підготовчий період доцільно поділяти на два етапи. На першому тривалістю 2-3 міс. основна увага приділяється загальній фізичній підготовці спортсменів. На другому етапі змістом занять є підготовка та удосконалення рухових навичок та якостей, які сприяють кращому оволодінню основними елементами техніки.

Тривалість підготовчого періоду 5-6 міс., змагального - 4-5, перехідного - близько 1 міс. Змагальний період поділяється на два етапи: етап попередніх змагань; етап основних, найбільш відповідальних змагань.

Перехідний період починається наприкінці навчального року. Його завдання - забезпечення активного відпочинку спортсменів і перехід на інші види занять; велике значення мають організація спортивних таборів і проведення туристських походів.

## 2. 2. Зміст спортивної підготовки

У спортивній підготовці виділяють фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтелектуальну підготовки.

Завдання технічної підготовки - досягнення рівня технічної майстерності, який забезпечує найбільш повну реалізацію функціонального потенціалу спортсмена - учня при виконанні змагальної вправи. Вирішення цього завдання передбачає розв'язання низки проміжних завдань: оволодіння засад техніки стрибків на батуті,

індивідуалізація техніки з урахуванням особливостей спортсмена та його схильності до індивідуальних і синхронних стрибків; корекція техніки з урахуванням зростаючих функціональних можливостей; пошук на тлі досягнутого високого рівня майстерності найбільш прийнятної для стрибку на батуті варіанту техніки, доведення його до можливого ступеня досконалості.

Завдання тактичної підготовки - формування у стрибку на батуті здатності ефективно вести змагальну боротьбу з урахуванням своїх можливостей та змагальної ситуації, що найбільшого зводиться до вірного розподілу сил протягом усіх днів змагань та під час виконання фінальної вправи. Тактична підготовка передбачає опанування теоретичними засадами спортивної тактики; практичне засвоєння тактичних варіантів; виховання тактичного мислення та інших здібностей, що визначають тактичну майстерність; вивчення інформації про суперників. Практичні завдання тактичної підготовки вирішуються переважно в ході змагальної практики.

Інтелектуальна підготовленість стрибку на батуті визначається його світоглядом і широтою поглядів, в тому числі на спорт, спортивну діяльність, знаннями в галузі теорії та методики стрибків на батуті та іншими (засад біології, психології, спортивної медицини тощо), потрібними для якісної спортивної підготовки, творчим відношенням до занять спортом. Інтелектуальна підготовка стрибку на батуті - це насамперед його творче спілкування з тренером, з іншими спеціалістами, які беруть участь у процесі спортивної підготовки, вивчення спеціальної літератури та практичного досвіду (тобто не - спрямоване спостереження за підготовкою та змагальною діяльністю провідних спортсменів), постійний аналіз власної спортивної діяльності.

Психологічна підготовленість стрибку на батуті багато в чому зумовлена його особистими якостями та особливостями - дисциплінованістю, сміливістю, рішучістю, наполегливістю, упевненістю в своїх силах та емоційною стійкістю під час виступів на змаганнях. Основні завдання психологічної підготовки:

формування мотивації для досягнення високої спортивної майстерності;

виховання вольових якостей;

регулювання психологічного напруження та формування емоційної стійкості;

керування передстартовим станом.



Вирішення найважливішого завдання психологічної підготовки - формування мотивації для досягнення високої майстерності - прямо зумовлене педагогічною майстерністю тренера.

Фізична підготовка - одна з важливіших складових спортивного тренування, спрямована на розвиток силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вона поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП), функціональну фізичну підготовку (ФФП), спеціальну фізичну підготовку (СФП), спеціально-рухову підготовку.

Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток рухових якостей, що сприяють досягненню високих результатів у стрибках на батуті.

Функціональна фізична підготовка будується на базі загальної фізичної підготовленості. Вона створює засади, потрібні для ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому покращується нервово-м'язова координація, удосконалюються здібності батутистів до перенесення великих навантажень та ефективного відновлення після них.

Спеціальна фізична підготовка скерована на розв'язання рухових якостей, які пред'являють специфіка стрибків на батуті. Провідні якості стрибунів на батуті: швидкість, рівновага, орієнтування у просторі, координація руху, спеціальна витривалість та ін.

Спеціально-рухова підготовка спрямована на розвиток координаційних здібностей, точності просторових, часових, силових проявів руху.

Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Силова підготовленість батутиста залежить від рівня розвитку різномісних силових якостей - максимальної та вибухової сили, силових витривалості. Ефективні засоби загальної силових підготовки батутиста: вправи з набивним м'ячем, гімнастичні вправи тощо. У процесі силових підготовки використовується і динамічний, і статичний режими роботи м'язів, але частіше перший, що відповідає специфіці стрибків на батуті.

Швидкісні якості обумовлюються рівнем елементарних форм швидкості - часом реакції, частотою рухів. Ці форми виявлення швидкості в різних сполученнях і в комплексі з рівнем інших фізичних якостей,

технічною та психологічною підготовленістю забезпечують три основних виявлення швидкісних здібностей батутиста - швидкості відштовхування, швидкості обертів і швидкості виконання поворотів. Засоби загальної швидкісної підготовки дуже різноманітні, але насамперед - це елементи спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики, що ставлять високі вимоги до швидкісних якостей спортсмена. Засоби функціональної та спеціальної швидкісної підготовки умовно розподілені на: 1) ті, що сприяють підвищенню швидкісних можливостей під час виконання обертів і поворотів по сальто (стрибкові вправи, елементи акробатики, різні варіанти старту та різні стрибки); 2) ті, що сприяють покращенню (підвищенню) власне стрибків на батуті у висоту.

Рівень витривалості зумовлений ефективністю енергозабезпечення м'язової роботи (аеробної, анаеробної, анаеробно-аеробної), стійкістю та варіативністю рухових навичок і вегетативних функцій, рівнем інших фізичних якостей та сторін підготовленості. Засоби розвитку загальної витривалості - біг, гребля, спортивні та рухливі ігри тощо, а також силові вправи, які тривалий час виконуються з незначним обтяженням чи протидією партнеру; функціональної витривалості - силові вправи з використанням тренажерів, які за структурою рухів наближаються до стрибків на батуті; спеціальної витривалості - виконання окремих стрибків, серії стрибків та ін., що вимагає витривалості. Основна умова при добірї та виконанні вправ, скерованих на розвиток витривалості, - досягнення вираженої втоми.

Рівень гнучкості зумовлений будовою суглобів, еластичністю охоплюючих їх м'язів, формою суглобової сумки, кількістю синовіальної рідини. Розвиткові активної гнучкості - здатності виконувати стрибки з більшою амплітудою за рахунок активності м'язових груп - сприяють вправи, що виконуються як без обтяжень, так і з ними: махові, пружисті рухи, ривки та нахили. Застосування обтяжень підвищує ефективність вправ внаслідок збільшення амплітуди рухів за рахунок використання інерції. Розвиткові пасивної гнучкості - здатності досягати високої рухливості у суглобах за рахунок зовнішніх сил (партнера, обтяження) - сприяють вправи, що виконуються за допомогою партнера та різних обтяжень, з використанням власної сили (наприклад, притягування тулуба до ніг, прямих ніг до грудей, згинання кисті однієї руки другою) чи маси власного тіла, а також статичні вправи (утримання кінцівки в положенні, що вимагає граничного виявлення гнучкості).

При розвиненні загальної гнучкості застосовуються вправи, спрямовані на підвищення рухливості в різних м'язах, при розв'язку



спеціальної – в суглобах, рухливість яких лімітує швидкість стрибків на батуті (плечовому, гомілковостопному, колінному, тазостегновому та ін.).

Спритність (координаційні здібності) стрибуна на батуті зумовлена взаємодією центральних та периферичних механізмів керування рухами, рівнем інших складових його підготовленості. Виявляється у швидкому, точному, доцільному, економному – досконалому вирішенні рухового завдання. Основні засоби розвитку: загальної спритності – спортивні та рухливі ігри, елементи акробатики; спеціальної спритності – спеціально-підготовчі вправи, що виконуються в ускладнених умовах, з незвичних вихідних положень, а також спрямовані на удосконалення спеціалізованих сприймань (відчуття часу, величини розвинутих зусиль тощо).

Технічна підготовка поділяється на загальну технічну та спеціальну підготовку. Загальнотехнічна підготовка включає в себе максимальне розширення “запасу” всебічних і різноманітних навичок і вмінь, що дає можливість вірно виконувати нові рухи та швидко оволодівати ними, опанування техніки загальнорозвиваючих вправ з інших видів спорту, які використовуються переважно як засіб ЗФП.

Поняття про досконалу техніку виконання вправ виявляється у красі та точності рухів. Спортивна техніка – це тісний зв'язок рівня розвитку природних якостей та рівня тренуваності. Кожен вид спорту має своє уявлення про класичне виконання рухів, яке описане у відповідних посібниках, зафіксоване на фото- та кіноплівках, і може бути тільки основою для навчання.

Процес удосконалення спортивної тренуваності повинен бути індивідуалізованим: класична техніка має бути максимально доцільно пристосована, “підігнана” до індивідуальних особливостей спортсмена (будова тіла, рівень фізичної підготовки, психічні та інші якості).

У технічній підготовці існує низка закономірностей:

сталія генералізації - на початковому етапі навчання;

сталія формування динамічного стереотипу - у процесі закріплення вивчених рухів на початковому етапі;

сталія автоматизації - спортсмен може виконувати рухи механічно чи концентруючи увагу на окремому елементі, в той час як всі останні елементи пілісного руху виконуються автоматично.

Спеціальна технічна підготовка – це опанування техніки стрибкових вправ на батуті та постійне її удосконалення.

### 2.3. Принципи спортивної підготовки

Спортивне тренування базується на загальних принципах дидактики і специфічних принципах спортивного тренування: перша група - науковість, свідомість та активність, наочність, тривалість, систематичність і послідовність, доступність, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи; друга - спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, єдність загальної та спеціальної підготовки, безперервність тренувального процесу, єдність поступовості підвищення вимог і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність динаміки тренувальних навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність і взаємозв'язок структур змагальної діяльності та спортивної підготовленості.

Навчально-тренувальний процес у стрибках на батуті будується згідно з основними принципами виховного навчання, всебічного розвитку, оздоровчої спрямованості.

Для успішного навчання стрибкам на батуті треба дотримуватися основних дидактичних принципів.

Принцип свідомості та активності - це свідоме та активне відношення юних спортсменів до навчання. Тренер пояснює та забезпечує показ вправи, звертає увагу учнів на те, чому саме так треба її виконувати. Свідоме виконання вправ та свідомо боротьба з помилками стимулюють активність учнів - спортсменів у процесі навчання.

Активність тих, хто займається, повинна систематично підтримуватися: через визначений проміжок часу навантаження треба замінити відпочинком. Шляхом багаторазових повторень досягаються удосконалення техніки стрибків на батуті та головних фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей.

Принцип доступності тісно співгується з принципом послідовності, що найбільш повно розкривають три методичних правила: від простого до складного; від легкого до важкого; від відомого до невідомого. Принципи доступності вимагає, щоб перед тим, хто займається, ставились посилені завдання відповідно до їх віку, ступеня фізичної підготовленості та підготовленості у стрибках на батуті.

На початковому етапі навчання стрибкам на батуті принцип наочності передбачає широке використання не тільки зорових відчуттів, але й тих сприйнятих та асоціацій, які викликає образне пояснення тренера.

Наочність у процесі навчання забезпечується в першу чергу показом вправ і досконалої техніки стрибків на батуті у виконанні крашх



спортсменів. Це можуть бути теле- і кіноекран, малюнки, плакати, спортивні навчальні та науково-популярні фільми про стрибки на батуті. При реалізації принципу наочності навчання треба враховувати вікові особливості сприйняття та мислення.

Реалізація принципу індивідуального підходу передбачає врахування індивідуальних особливостей учнів - спортсменів з метою найбільшого розвитку їх здібностей та підвищення ефективності у процесі навчання.

Індивідуальний підхід в умовах колективної роботи завжди ефективний протягом навчання. Коли ті, хто займається, оволодівають обов'язковими для всіх засадами техніки стрибків на батуті, принцип індивідуалізації, потребує особистих завдань для кожного учня з використанням різноманітних методів, різного дозування тренувального навантаження, різних режимів роботи тощо.

Друга група принципів спортивного тренування - специфічні - відображає закономірні зв'язки між тренувальними впливами і реакцією на них організму спортсмена, а також між різними складовими змісту спортивного тренування.

Закономірності спорту, що відбиваються в його змагальному змісті, спрямованості спортивної діяльності на досягнення перемоги в змаганнях, гострій конкуренції між спортсменами, виступають в якості одного з специфічних принципів спортивного тренування - скерованості до вищих досягнень. Для цього використовуються найбільш ефективні засоби та методи тренування, постійна інтенсифікація тренувального процесу і змагальної діяльності, спеціальної системи харчування, відпочинку та відновлення, що сприяє зростанню майстерності спортсменів і може забезпечити їх успішний виступ в змаганнях. Проте цей принцип порушують зростання якості батутів, зміни умов проведення та правил змагань: за останні роки змінилася висота батутів, якість сітки та пружин батута.

Принцип скерованості до вищих досягнень сприяє розвитку стрибків на батуті, який головним чином спрямовується в бік ускладнення елементів і вправ у безопірному положенні. Складність елементів зростає від одного сальто до чотирьох обертань по сальто в повітрі над сіткою. Складність повільних вправ зростає у жінок до 120, у чоловіків - до 147 од.

Безперервність тренувального процесу відзначається такими положеннями:

а) спортивне тренування - цілорічний багаторічний процес, де всі завдання спрямовані на досягнення найвищих спортивних результатів;

б) вплив кожного наступного тренувального заняття (мікроциклу, етапу тощо) немов доповнює результати минулих, зміцнює та розвиває їх;

в) робота і відпочинок у спортивному тренуванні регламентуються таким чином, щоб забезпечити найкращий розвиток якостей та здібностей, які визначають рівень спортивної майстерності в стрибках на батуті.

Останнє положення знаходить відображення в практиці підготовки батутистів різного віку і кваліфікації. Так, у процесі тренувань юних батутистів достатньо тренуватися 5 разів на тиждень по 3 год. в одному занятті, щоб забезпечити виконання програми 1-го спортивного розряду. При підготовці батутистів вищого класу подібний режим у кращому випадку приведе до підтримання належного рівня тренуваності. Для них потрібно проводити заняття 6 разів на тиждень по 2 заняття в день і щотижня - 4-7 занять з великими навантаженнями.

Єдність поступовості підвищення вимог і тенденції до максимальних навантажень передбачає формування адаптації організму спортсменів до тренувального впливу на кожному новому етапі тренування, удосконалення вмілю, які пред'являються до організму спортсмена, до близьких меж їх функціональних можливостей, що має рішуче значення для ефективного відбудови пристосувальних процесів. Виділяють термінову та довгострокову (в спорті - як результат спортивного тренування) адаптацію.

Хвилеподібність динаміки навантажень притаманна для різних структурних одиниць тренувального процесу. Хвилеподібність тренувальних навантажень дозволяє виявити в різних структурних одиницях тренувального процесу залежність між обсягом та інтенсивністю роботи, співвідношення роботи різної переважної спрямованості, залежності між періодами напруженого тренування і відносного відновлення, між різними за розміром і спрямованістю навантажень окремими тренувальними заняттями.

Хвилеподібна зміна тренувальних навантажень дозволяє уникнути протидії між видами роботи різної переважної спрямованості, між обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи, процесами втоми та відновлення і, таким чином, є інструментом реалізації в тренувальному процесі низки поважних закономірностей спортивного тренування.

Варіативність навантажень дозволяє забезпечити всебічний розвиток якостей, що визначають рівень спортивних досягнень. Вона сприяє підвищенню працездатності при виконанні окремих вправ, програм занять і мікроциклів, збільшенню сумарного обсягу роботи, інтенсифікації відновлювальних процесів і профілактиці втоми та перенапруження функціональних систем організму.

Одним з основних принципів спортивного тренування є циклічність, яка виявляється в систематичному повторюванні водночас



консервативних фізичних якостей; 5) рівня спеціалізованих сприйняття і насамперед відчуття простору; 6) спортивної спадковості.

Основні завдання: формування у дітей зацікавленості до занять спортом; зміцнення їх здоров'я та різнобічний фізичний розвиток; створення міцного рухового фундаменту; навчання техніки базових стрибків на батуті.

Переважна спрямованість - загальнопідготовча: 50-60% загальнопідготовчих вправ у загальному обсязі тренувальної роботи; широке використання елементів різних видів спорту, особливо ігрових; принципово позитивний емоційний фон і різноманітність підготовки.

Етап попередньої базової підготовки. Основні завдання: розвинення фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, надолуження недоліків у рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних стрибунів на батуті до цілеспрямованої багаторічної підготовки. Створюється фундамент технічної підготовки.

Особливу увагу треба звернути на розвиток швидкості, координації рухів і гнучкості. На цьому етапі потрібно планувати комплексні вправи з високою інтенсивністю і малими паузами, відповідні змагання, тренування з великим навантаженням.

Етап спеціалізованої базової підготовки. На початку етапу основне місце продовжує займати загальна і допоміжна підготовка, удосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка провадиться більш спеціалізовано. Використовуються засоби, які підвищують функціональний потенціал організму спортсменів без великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження потрібно планувати на етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Завдання етапу: створення міцного фундаменту високої технічної підготовленості; підвищення загальної, допоміжної та спеціальної підготовленості; оволодіння програмою майстра спорту; здобуття змагального досвіду.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Можливе досягнення максимальних результатів у стрибках на батуті. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основне завдання етапу - максимальне використання тренувальних засобів, які здатні викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів, використання всього арсеналу традиційних і

завершених структурних одиниць тренувального процесу - окремих занять, мікроциклів, мезоциклів.

Засади принципу циклічності чітко сформульовані Л.П.Матвєєвим (1977 р.):

при побудові тренування потрібно виходити з необхідності систематичного повторення окремих елементів і водночас зміни їх змісту відповідно до закономірностей тренувального процесу;

розглядати будь-який елемент тренувального процесу у взаємозв'язку з більш і менш значними складовими структурами тренувального процесу; добір тренувальних засобів, характеру та обсягу навантажень треба здійснювати відповідно до вимог етапів і періодів тренування, знаходити їх місце в структурі тренувальних циклів.

В основі принципу єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури спортивної підготовленості лежать закономірності, що відображують структуру, взаємозв'язок змагань і взаємообумовленість тренувальної діяльності.

Рациональна побудова процесу тренування передбачає скерованість його на формування оптимальної структури змагальної діяльності. В цьому плані потрібно чітко уявляти відношення між складовими змагальної діяльності та спортивної підготовленості.

#### 2.4. Етапи багаторічної підготовки

Зважаючи на вікові особливості (табл. 2) та результати наукових досліджень щодо формування у дітей та молоді рухових функцій, весь період підготовки стрибунів на батуті поділяють на такі етапи:

I - відбору та початкової підготовки (групи 3-го та 2-го юнацьких розрядів, вік учнів - до 8 років);

II - початкової спеціалізованої підготовки (навчально-тренувальні групи 1-го юнацького та 2-го спортивного розрядів, вік - до 10 років);

III - поглибленої спеціалізованої підготовки (навчально-тренувальні групи всіх розрядів для дорослих, вік - 11-14 років);

IV - становлення та удосконалення спортивної майстерності (групи МС, вік - 15-17 років);

V - вищої спортивної майстерності (групи МС і МСМК, вік 18 років).

Етап початкової підготовки. На цьому етапі відбувається відбір до занять стрибками на батуті з урахуванням: 1) ступеня бажання займатися на батуті; 2) стану здоров'я, щоб не допустити до тренування дітей, що мають протипоказання; 3) ступеня відповідності морфотипу і технічних вимогам стрибків на батуті; 4) рівня профільних для стрибунів і



нетрадиційних засобів, що стимулюють зростання підготовленості спортсмена.

На цьому етапі тренувальні навантаження різко зростають. Удосконалення майстерності виконання вправ на багаті відбувається з урахуванням вимог до майстрів спорту міжнародного класу (МСМК). Основним орієнтиром у роботі тренерів є модельна характеристика майстра багату - чемпіона Олімпійських ігор.

Етап збереження досягнень. Відзначається суцільно індивідуальним підходом. Досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму підтримується за умов передуючого або зменшеного обсягу тренувальної роботи. Водночас велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної підготовленості, усуненню недоліків фізичної підготовленості. Одним із важливих чинників підтримання спортивних досягнень є тактична зрілість, яка залежить від змагального досвіду спортсмена.

Таблиця 2

Вік учнів і раціональна багаторічна спортивна підготовка

Вік учнів (етап багаторічної підготовки), років	Вікові особливості	Особливості підготовки
6-7	<p>Це період інтенсивного зростання і розвитку всіх функцій та систем організму. Активна висока рухливість і значний розвиток рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку занять спортом.</p> <p>1. Хребетний стовп відзначається великою гнучкістю та нестійкістю вигинів.</p> <p>2. Суглобо-з'язковий апарат еластичний, недостатньо міцний.</p> <p>3. Інтенсивно розвивається м'язова система, центри регуляції рухів. Веселі м'язи розвиваються швидше, ніж малі, утруднені дрібні й точні рухи.</p>	<p>Увага - на формування вірної постави</p> <p>Обережне розвинення гнучкості</p> <p>Збільшується обсяг вправ з розмалістими ухами. Потрібно заняття з малими дозами дрібних і точних рухів. Використовуються вправи на розвиток координації рухів</p>

1	2	3
Хлопчик - 7-12; дівчатка - 7-11	<p>4. Знижена активність уваги</p> <p>5. Особливо велика роль спадкового та ігрового рефлексів</p> <p>6. Регулюючі механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі</p> <p>Молодший шкільний вік - найбільш спокійний у розвитку дітей, відзначається помірними темпами росту, повільністю розвинення, поступовістю змін структур і функцій організму:</p> <p>1. Відбуваються суттєві зміни рухових функцій. За показниками вони досягають значного рівня, тому є всі умови для навчання та розвинення фізичних якостей.</p> <p>2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Її сигнальна система, слово набувають все більшого значення.</p> <p>3. Силові статичні вправи викликають швидку втому. Крайче сприймаються короткочасні швидко-силово вправи</p>	<p>Заняття мають бути емоційними, багатоплановими</p> <p>Основні методи - наглядний показ, ігровий</p> <p>Навантаження мають бути малими за обсягом, помірної інтенсивності, мати дрібний характер</p> <p>Практично всі особливості занять з дітьми віком 6-7 років властиві для занять з дітьми цього віку, але є й свої особливості.</p> <p>Потрібно ефективно використовувати цей період для навчання нових, в тому числі складних рухів, займатися розвиненням спеціальних фізичних якостей, особливо швидкості, гнучкості, швидкості</p> <p>У навчанні зростає значення словесного методу</p> <p>У тренуванні має дотримуватися швидко-силово режим.</p> <p>Статичні навантаження давати в обмеженому обсязі</p>
11-15	<p>Середній шкільний або підлітковий вік - критичний у розвитку людини. У цьому віці відбувається різкий стрибок у розвитку, що переводить організм в якісно новий стан:</p> <p>1. Йде швидкий статевий розвиток, стрімко розвиваються всі органи та системи організму, значно підвищується інтенсивність обмінних процесів, знижується координація рухів, можливе погіршення фізичних якостей.</p>	



1	2	3
	<p>2. Швидкі нейроендокринні перебудови впливають як на вегетативну нервову систему, так і на вшну нервову діяльність, що виявляється у раптовій зміні настрою, високій емоційній збудливості</p> <p>3. Організм підлітка дуже реактивний, миттєво відповідає на тренувальні навантаження пристосуваннями перебудовами.</p> <p>Підлітковий вік у спортивному колі часто називають "віком криз", оскільки саме у роботі з підлітками найчастіше припускається помилка, що відрізає шлях у великий спорт: збільшивши навантаження, легко покращити результат, але він і надто вразливий, оскільки швидкий ріст підлітка - це вже стрес, тренування - подвійний стрес.</p> <p>У поведінці відзначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні тим подразникам, які їх викликали. Одним з найважливіших завдань стає "виховання гальмів". Потрібна спокійна обстановка, доброзичливість та порозуміння.</p>	<p>Індивідуально давати навантаження, дати можливість відновитися, здійснювати лікарський контроль</p> <p>Обережно та індивідуально надавати навантаження, шкелуватися про відновлення, використовуючи для цього всі засоби.</p> <p>Малодосвідчені тренери, вбаючи в стрімкому прогресуванні учня підтвердження вірності своїй методиці, продовжують нарощувати обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, змагальної практики. Але через певний час стрімкий прогрес спортсмена неминуче припиняється і, що значно гірше, завдається шкода його здоров'ю. Тому спортивних висот досягають ті, хто успішно минає загрозливу підліткову зону, зберігши функціональні та психологічні резерви для подальшого удосконалення</p>

Юнацький вік: 17-21 років - у юнаків, 16-20 років - у дівчат. Після досягнення його верхнього рівня закінчується формування організму, більшість його функцій досягають найбільшого розвитку - з'являється можливість для використання наймогутніших тренувальних стимулів, усього арсеналу засобів і методів, спрямованих на підвищення спеціальної підготовленості спортсмена.

Таблиця 3  
Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах підготовки

Параметр навантажень	Етап багаторічної підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість змагального періоду, міс.	1	2-3	4-5	5-7
Кількість змагань на рік	3-4	5-9	10-12	12-14
Кількість тренувань на тиждень	3	4-5	5-8	8-12
Кількість тренувань на день	1	1	1-2	1-3
Тривалість тренувань, хв.	90	90-180	90-180	90-225
Кількість елементів на день	50-120	150-200	200-300	200-500
Кількість вправ на день	До 15	До 20	До 25	До 30

### 3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Планування навчально-тренувальної роботи - невідмінна умова успішного перебігу педагогічного процесу, базується на суворо наукових засадах, охоплює як розробку навчальних планів, так і засоби щодо організації їх виконання.

Згідно з термінами виконання завдань планування поділяють на перспективне, поточне та оперативне. Перспективне планування охоплює період від 2 до 15 років і більше, поточне - до 1 року; оперативне - це планування окремих тренувальних занять, структури змагальної діяльності спортсмена у найближчих змаганнях, окремому виді програми змагань.

Планування в системі підготовки спортсменів базується на таких організаційно-методичних положеннях:

розподіл тренувального процесу на етапи - початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження досягнень;

середня кількість років тренування, потрібного для досягнення вищих спортивних результатів;

особливості сучасної методики тренування;

система змагальної діяльності - як чинник удосконалення спортивної майстерності;



використання допоміжних чинників підвищення ефективності навчально-тренувального та процесу підготовки в цілому.

Таблиця 4

3.1. Навчальний план багаторічної підготовки, год.

Розділ і параметри підготовки	Групи												Високої спорт. майстер. терп.	Усього терміп
	Початкової підготовки		Навчально-тренувальні											
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	4-й			
Загальна фізична підготовка	80	100	126	150	170	175	175	175	180	175	190	197	190	
Спеціальна фізична підготовка	60	80	100	150	170	175	175	175	180	175	190	197	190	
Технічна підготовка (багут)	150	200	280	306	400	450	478	478	634	700	800	700	800	
Теоретична підготовка	6	12	16	16	24	24	24	24	22	20	22	22	22	
Психологічна підготовка			16	16	16	22	40	50	58	70	75	70	75	
Учесь у змаганнях			30	36	52	60	80	100	120	140	150	140	150	
Складання контрольних нормативів	16	24	36	36	44	48	62	56	58	64	70	64	70	
Інструкторська і суддівська практика					40	60	70	80	90	100	100	100	100	
Заходи відновлення			20	20	20	30	40	50	60	70	75	70	75	
Медичне обстеження														
Загальна кількість годин	312	416	600	728	936	1040	1144	1352	1456	1560	1664	1560	1664	

3.2. План-схеми річного циклу підготовки

3.2.1 План-схеми річного циклу підготовки для груп початкової підготовки

Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць												Зміна	Структура річного макрок циклу	період	етап	Загальнопідготовчий	Спеціально-підготовчий	Базовий	Основні завдання по етапах підготовки	Обсяг основних параметрів підготовки в тижневих заняттях	К-сть тренувальних днів									
	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	1	2	3	4	5	6											7	8	9	10	11	12	13	14	15
Основні завдання по етапах підготовки	1. Прищеплення інтересу до регулярних занять спортом. 2. Розв'язання фізичних якостей. 3. Виконання гігієнічних навичок.																														
етап	Підготовчий																														
період	Підготовчий																														
макрочикл	Із ФПІ																														
Структура річного макрок циклу																															
Зміна																															
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															
16																															
17																															
18																															
19																															
20																															
21																															
22																															
23																															
24																															
25																															
26																															



1	Співвідношення ЗФП, СОП !	20-30-50	15-25-60	15-25-60	10-20-70	20-30-50	20-30-50	20-30-50	13 тижнів по 60 хв. на тиждень	
2	ЗФП, хв.	60	60	60	60	60	60	60	60	
3	ЗФП (рухова), хв.	90	90	90	90	90	90	90	90	
4	Тех. чна підготовка	21 тиждень по 120 хв., 4 тижні по 150 хв.								
5	Виконання контрольних нормативів	2 год. шоквартально								
6	Засоби відновлення	Рациональний режим харчування. Літпропелерни (душ)								
7	Медичне обстеження	Поточне								

Продовження табл. 5

1	Розділ і параметри роботи	Березень	Квітень	Травень	Червень	Листопад	Серпень
2	Замарганя	26	27	28	29	30	31
3	3 СОП, ттп	26	27	28	29	30	31
4	Листопад	26	27	28	29	30	31
5	Тиждень	26	27	28	29	30	31
6	Листопад	26	27	28	29	30	31
7	Листопад	26	27	28	29	30	31
8	Листопад	26	27	28	29	30	31
9	Листопад	26	27	28	29	30	31
10	Листопад	26	27	28	29	30	31
11	Листопад	26	27	28	29	30	31
12	Листопад	26	27	28	29	30	31
13	Листопад	26	27	28	29	30	31
14	Листопад	26	27	28	29	30	31
15	Листопад	26	27	28	29	30	31
16	Листопад	26	27	28	29	30	31
17	Листопад	26	27	28	29	30	31
18	Листопад	26	27	28	29	30	31
19	Листопад	26	27	28	29	30	31
20	Листопад	26	27	28	29	30	31
21	Листопад	26	27	28	29	30	31
22	Листопад	26	27	28	29	30	31
23	Листопад	26	27	28	29	30	31
24	Листопад	26	27	28	29	30	31
25	Листопад	26	27	28	29	30	31
26	Листопад	26	27	28	29	30	31
27	Листопад	26	27	28	29	30	31
28	Листопад	26	27	28	29	30	31

Продовження табл. 5

1	Співвідношення ЗФП, СОП !	20-30-50	15-25-60	15-25-60	15-25-60	15-25-60	15-25-60	15-25-60	15-25-60	
2	ЗФП, хв.	60	60	60	60	60	60	60	60	
3	ЗФП (рухова), хв.	90	90	90	90	90	90	90	90	
4	Тех. чна підготовка	21 тиждень по 120 хв., 4 тижні по 150 хв.								
5	Виконання контрольних нормативів	2 год. шоквартально								
6	Засоби відновлення	Рациональний режим харчування. Літпропелерни (душ)								
7	Медичне обстеження	Поточне								

Продовження табл. 5



Розділ та- раметри прямаль- ної роботи	Зміна 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Зміна	Із ЗФП, СФП													Навчальні з ПП														
Структура річного макроциклу:	Пілотажний																											
період	Загальнопідготовчий																											
стап	Базовий																											
Основні завдан- ня по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Виховання основних фізичних якостей																											
Основні осередки																												
Особі основних параметрів під- готовки в тяж- кому макро- циклі																												

27

3.2.2. План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 1-2-го років навчання

Таблиця 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
СФП (рухові, загальнопід- готовчі впра- ви, спортивні ігри)	9 тижнів по 75 хв. на тиждень		5 тижнів по 60 хв. на тиждень		13 тижнів по 90 хв. на тиждень		9 тижнів по 150 хв. на тиждень		5 тижнів по 180 хв. на тиждень		13 тижнів по 120 хв. на тиждень		Контроль за розвитком спеціальних рухових якостей														
Технічна під- готовка (базо- ві, спеціаль- ні, допоміж- ні вправи)	9 тижнів по 75 хв. на тиждень		5 тижнів по 60 хв. на тиждень		13 тижнів по 90 хв. на тиждень		9 тижнів по 150 хв. на тиждень		5 тижнів по 180 хв. на тиждень		13 тижнів по 120 хв. на тиждень		Контроль за розвитком спеціальних рухових якостей														
Засоби вільно- вправи	9 тижнів по 75 хв. на тиждень		5 тижнів по 60 хв. на тиждень		13 тижнів по 90 хв. на тиждень		9 тижнів по 150 хв. на тиждень		5 тижнів по 180 хв. на тиждень		13 тижнів по 120 хв. на тиждень		Контроль за розвитком спеціальних рухових якостей														
Медичне обстеження	9 тижнів по 75 хв. на тиждень		5 тижнів по 60 хв. на тиждень		13 тижнів по 90 хв. на тиждень		9 тижнів по 150 хв. на тиждень		5 тижнів по 180 хв. на тиждень		13 тижнів по 120 хв. на тиждень		Контроль за розвитком спеціальних рухових якостей														

26

Продовження табл. 5



Розділ і пара- мтри прена- льної роботи		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Замітка		Вибіркові																										
Структура річного макронизу:		Замальний																										
перод		Замальний																										
стап		Спеціальні-підготовчий																										
мєюшник		Замальний																										
Основні зав- дання по стапєх підготовки		Опалування засад техніки вправ на баути																										
Основні зав- дання по стапєх підготовки		Прийняття змєльшого лєсли, участь у змєльних																										
Основні зав- дання по стапєх підготовки		Активний вловлюєч																										
К-сть трену- вальних днів		4																										

Продовження табл. 6

29

К-сть трену- вальних днів		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Свідєно- пєння ЗФП, ФФП і ПП, %		15-25-60																										
ЗФП (строю- вє, загально- ровняєчє вправи, іпр)		25 тижнів по 150 хв. на тижєнь																										
Спеціальнє речева мло- товє		25 тижнів по 210 хв. на тижєнь																										
Тєхнічєна під- ровека (вє- зовї, спєцїє- льнє, допомєк- нї вправи)		25 тижнів по 270 хв. на тижєнь																										
Складєннає контрольнєх нормєтивєх		Ошїкє спортивнє-тєхнїчєної мєїстерностї																										
Засоби вїлов- лєння		Рєцїонєльнєй рєжїм дїєї і харчуєннє																										
Мєсїчєнє обєє- жєннє		Поточнє																										

Продовження табл. 6

28



Розділ і параметри тренувальної роботи		Вересень		Жовтень		Листопад		Грудень		Січень		Лютий				
І		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Затягання		Із ФФП		Із ФФП												
Співпраця річного м'ячотурніру:		Навчальні ЗПП														
період		Підготовчий														
стан		Загальнопідготовчий						Спеціально-підготовчий								
місця і умови		Університетський						Базовий								
Основні завдання підготовки		Різномісна функціональна підготовка						Опанування засад техніки стрибків на батуті								
Основні завдання підготовки		підготовки						Підвищення рівня загальної та спеціальної підготовки								
Особл. основних напрямків підготовки		Особл. основних напрямків підготовки														
К-сть тренувальних днів		5					5					5				
ТП, % ЗФП, СФП і СФП!		15-25-60					15-25-60					15-25-60				

3.2.3. План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 3-4-го років навчання

Таблиця 7

Складно-шкільні ЗФП, ТП, %		10-20-70		5-15-80		5-15-80		15-25-60		15-25-60		15-25-60							
ЗФП (спортивні, проф. загально-спортивні)		5 тижнів по 150 хв.		5 тижнів по 210 хв.		9 тижнів по 80 хв.		9 тижнів по 90 хв.		13 тижнів по 110 хв.		13 тижнів по 170 хв.							
Тренувальні підготовки (базові, спеціальні, допоміжні)		5 тижнів по 270 хв.		9 тижнів по 60 хв.		9 тижнів по 60 хв.		9 тижнів по 60 хв.		13 тижнів по 350 хв.		13 тижнів по 350 хв.							
Складання контр-рольових нормативів по етапах підготовки		Виявлення приладних до продовження занять																	
Засоби впливу		Витамінізація																	
Медичне обстеження		Поргиблене						Етапне						Піочне					
Жінки																			

Продовження табл. 6

31

30







Таблиця 8  
3.2.4. План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 5-го року навчання

Роль і параметри роботи	Місяць																									
	Вересень			Жовтень			Листопад			Грудень																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Заміна	Із ЗФП, СФП, ПП																									
	Навчальні																									
Співпраця річного макроциклу	Підготовчий																									
етап																										
місяц	Узгоджений																									
Основні завдання по етапах підготовки	1. Розширення функціональних можливостей організму.																									
	2. Відновлення та удосконалення фізичних якостей																									
	3. Вибір до груп спортивного удосконалення																									
Обсяг основних параметрів підготовки в тренувальних макроциклах	Навчання та удосконалення змагальної програми з обов'язкових (ОВ) і довільних вправ (ДВ) на багати.																									
	2. Складання змагальної програми																									
3. Вибір до груп спортивного удосконалення																										

1	Продовження табл. 8																									
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
К-сть тренувальних днів	6 6																									
	К-сть тренувальних занять																									
Співвідношення ЗФП, СФП ! ТП, %	15-20-65						10-20-70						10-15-75						5-15-80							
	К-сть елементів вийної групи						200-300						300-400						400-500							
К-сть вправ (ОВ, ДВ)	5-17						17-28						35-45						45-60							
	Суддівська та інструкторська практика						1. Допомога товаришу під час виявлення нових вправ на багати.						2. Проведення занять з новачками молодшого віку													
Складання контрольних нормативів	Дослідження запланованих результатів																									
	Дослідження запланованих результатів у технічній підготовці																									
Засоби відновлення	1. Раціональний режим харчування.																									
	2. Різноманітність прожіжів відпочинку.																									
Медичне обстеження	3. Різноманітне харчування, вітамінізація																									
	Логібіленс						Літопис						Етапи						Літопис							



Розділ і параметри тренувальної роботи	1	Із ЗФП, СФП												Навчальні та контрольні підготовки												
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Місяць	Листопад	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Тижень																			
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

3.2.5. План-схема річного циклу підготовки для групи спортивного укомплектування І-го року навчання

Таблиця 9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
К-сть елементів вихідної групи склад-ності	300-400	400-500	450-500	200-300	20-30	20-30	15-20	Дослідження запланованих результатів у спортивній підготовці																			
Складання контрольних нормативів	Засоби віднов-лення																										
Місцеві обмеження	Полігонівне			Літотичне			Етанне			Літотичне																	
Сульфітська та інструкторська практика	1. Підприємство над молодшими спортсменами 2. Участь у судействі змагань багатиох молодших розрядів																										
1	1. Масаж 2. Фізіотерапія 3. Гідропроцедури 4. Лекторетування під час тренування 5. Вітамінотерапія																										

Продовження табл. 8

37

Розділ і параметри тренувальної роботи	1	Біліркові, основні																												
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
Місяць	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Змагальний																							
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Спрингера річного маршкурту:	період	Змагальний																												
		Змагальний																												
стан	мешканки	Змагальний (тренування змагальних вправ на якість)																												
		Змагальний																												
Основні завдання по етапах під-готовки	1. Удосконалення спеціальних фізичних якостей 2. Удосконалення техніки виконання змагальних вправ 3. Формування готовності до змагань																													
	1. Підтримання потрібного рівня тренуваності. 2. Робота над неолікками фізичної та технічної підготовки																													
Обсяг основних параметрів підгот-товки в технічному мікроциклі	К-сть тренуваль-них днів																													
	К-сть тренуваль-них днів																													
Співвідношення ЗФП, СФП і ПП, %	5-15-80			5-15-80			5-15-80			5-15-80			10-20-70			10-20-70			10-20-70			10-20-70								
	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-сть тренуваль-них занять	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Продовження табл. 8

36







Роль і параметри тренувальної роботи	Вересень		Жовтень		Листопад		Грудень		Січень		Лютий																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Забачення	Із ЗФП, СФП і ПП																											
Структура річного макроциклу:	Навчальні та контрольні-підготовчі за календарним планом																											
період	Підготовчий																											
етап	Узгоджувальний							Базовий							Забільно-підготовчий							Спеціально-підготовчий						
можливі	Контрольний							Контрольний							Контрольний							Штудувальний						

3.2.6. План-схема річного циклу підготовки для груп сполученого удосконалення 2-го року навчання  
Таблиця 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Засоби відновлення	1. Раціональний режим дня. 2. Вітамінні засоби та методи тренування. 3. Лідопроцедури: душ, ванна, сауна. 4. Спеціальне харчування. 5. Вітамізація. 6. Масаж. 7. Лісорегулюючі тренування.																											
Місце обстеження	Полібієне							Піотчне							Етапне							Піотчне						
жінки	1. Шейство над могодшими спортсменами команди. 2. Допомога трену в роботі з командою.																											
Техніка	Руховська прак-																											

Продовження табл. 9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Основні завдання по етапах підготовки	1. Дослідження технічної та виразної досконаlosti виконання змагальних вправ. 2. Придбання функціональної готовності до максимальних навантажень. 3. Підтримання високого рівня спеціальних фізичних якостей. 4. Мобілізація сил, формування оптимальної готовності до змагання.																											
Обсяг основних параметрів підготовки в тяжко-невоному мікро-циклі:																												
К-сть тренувальних днів	5-15-80							3-13-84							5-15-80							10-20-70						
Співвідношення ЗФП, ПП, %	6 6 6 6 6 6 6							6 6 6 6 6 6 6							6 6 6 6 6 6 6							6 6 6 6 6 6 6						
К-сть тренувальних занять	6 6 6 6 6 6 6							6 6 6 6 6 6 6							6 6 6 6 6 6 6							6 6 6 6 6 6 6						
К-сть елементів вищої групи скляності	300-400							300-400							300-500							200-300						
К-сть вправ	60-66							70-78							65-75							70-80						
Складання контролювальних нормативів	Досягти індивідуально запланованих результатів у спортивній підготовці																											

Продовження табл. 9



Розділ і параметри роботи	1	Змагання																									
		Відбіркові та основні													Основні за календарним планом												
Структура річного макроконтину:	Ілюстративно-переклічний	Змагальний																									
		Спеціально-підготовчий																									
стан	Змагальний																										
методика	Ілюстративний																										
Місяць																											
Березень																											
Квітень																											
Травень																											
Червень																											
Листопад																											
Серепень																											

Продовження табл. 10

Засоби відновлення	1	Засоби відновлення																									
		1. Рациональний режим дня. 2. Різноманітні засоби та методи тренування, вправи на відновлення. 3. Гідропроцедури: душ, сауна, ванна. 4. Спеціальне харчування. 5. Вітамінотерапія.																									
Медичне обстеження	Жінки	Портленд													Поточне												
		Портленд													Етапне												
Суддівська та інструкторська практика	1. Проведення 1-2 тренувальних занять на тижень з групами початкової підготовки. 2. Шістьма над 2-3 молодшими стрибунками на батуті	1. Частка в організації та проведенні змагань у групах початкової підготовки.													2. Частка у суддівстві 2-3 змагань стрибунів на батуті III-ІІІІ-ІІІІІ тоном розрядів												

Продовження табл. 10

Основні завдання по етапах підготовки	1	Основні завдання по етапах підготовки																									
		1. Поступове підвищення функціональних можливостей організму тих, хто займається. 2. Розвинення фізичних якостей. 3. Навчання та удосконалення техніки стрибків на батуті																									
Обсяг основних параметрів підготовки в технічному макроконтину	1	К-сть тренувальних днів													К-сть тренувальних занять												
		К-сть тренувальних днів													К-сть тренувальних занять												
Співвідношення ЗФП, СФП і ПП, %	10-20-70	10-20-70													10-20-70												
		10-20-70													10-20-70												
К-сть елементів виступу групи складності	100-200	200-300													300-400												
		200-300													300-400												
К-сть вправ	10-20	20-30													35-50												
		20-30													35-50												
Складання контрольних нормативів	1	Досягні індивідуально запланованих результатів з технічної підготовки																									
		Досягні індивідуально запланованих результатів з технічної підготовки																									

Продовження табл. 10











Обсяг основних підготовчих та технічних робіт у тримісячному періоді

Основні завдання по етапах

1. Поступове підвищення функціональних можливостей організму;  
 2. Розвиток фізичних якостей;  
 3. Вивчення та удосконалення техніки стрибка на батуті; 4. Складання програм змагань

1. Удосконалення техніки стрибка на батуті;  
 2. Дослідження високого рівня функціональних можливостей;  
 3. Удосконалення спеціальних фізичних якостей;  
 4. Формування певної підготовленості до досягнення високих спортивних результатів

Учаючий Базовий Контрольний

Контрольний

Шіфувальний

Контрольний Шіфувальний

Спеціально-підготовчий

Підготовчий

Забальйонпідготовчий

Забальйонпідготовчий

Забальйонпідготовчий

Забальйонпідготовчий

Забальйонпідготовчий

Забальйонпідготовчий

Забальйонпідготовчий

Забальйонпідготовчий

Забальйонпідготовчий

3.2.8. План-схема річного циклу підготовки для групи вищої спортивної майстерності

Таблиця 12

Місяць	Роботи тренувальні																									
	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Тижень						Забальйонпідготовчий													
Змагання	Забальйонпідготовчий																									
	Навчальні та контрольні за календарним планом																									
Структура річного макроциклу	Забальйонпідготовчий																									
	Забальйонпідготовчий																									
Період етап	Забальйонпідготовчий																									
	Забальйонпідготовчий																									
Основні завдання по етапах	Забальйонпідготовчий																									
	Забальйонпідготовчий																									
Обсяг основних підготовчих та технічних робіт у тримісячному періоді	Забальйонпідготовчий																									
	Забальйонпідготовчий																									
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
23	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
26	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
28	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Продовження табл. 11







К-сть елементів в н-шій групі склад-ності	К-сть вправ	Складання контро-льних нормативів	Засоби відновлення	Медичне обсте-ження	Суддівська та інструкторська практика
1	2	3	4	5	6
100-150	400-420	120-150	1. Рациональний режим дня, харчування та методи тренування, 3. Гідропроцедури, 4. Спеціальне харчування, 5. Вітамінізація	Поточне	1. Шейство над молодшими спортсменами, індивідуальні завдання на батуті.
200-250	400-450	150-160	1. Рациональний режим дня, 2. Різноманітні засоби	Поточне	
300-400	440-560	150-180	1. Рациональний режим дня, 2. Різноманітні засоби	Поточне	
10-12	10-12	110-120	1. Рациональний режим дня, харчування та методи тренування, 3. Гідропроцедури, 4. Спеціальне харчування, 5. Вітамінізація	Поточне	
10-12	10-12	150-160	1. Рациональний режим дня, 2. Різноманітні засоби	Поточне	
10-12	10-12	150-160	1. Рациональний режим дня, 2. Різноманітні засоби	Поточне	

Продовження табл. 12

3.3. Приблизні план-схеми тижневих мікроциклів для різних періодів та етапів підготовки для навчально-тренувальних, груп спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності

Тренування у навчально-тренувальних, групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності набуває все більш індивідуального характеру.

В план-схемах тижневих мікроциклів (табл. 13-17) відображені зміст основної та заключної частин заняття, а також обсяг та інтенсивність навантаження.

У підготовчій частині навчально-тренувальних занять з метою боротьби з одноманітністю роботи рекомендуються різні види розминки.

В основній частині надаються види стрибків на батуті та кількісні характеристики тренувального навантаження.

Робота по видах стрибків на батуті наводиться у вигляді дробу з коефіцієнтом, де в чисельнику дається кількість повторених частин вправи, в знаменнику - кількість повторень цілих вправ; коефіцієнт відображає кількість повторень складних елементів.

У розділі ЗФП і СФП вказуються фізичні якості, на розвінчення яких треба звернути увагу (що не заважає працювати над розвінченням інших).

Таблиця 13

3.3.1. Приблизний план-схема тижневого мікроциклу в утягуючому мезоциклі

День тижня	Підготовча частина	Основна частина на батуті			ЗФП і СФП	Обсяг інтенсивність
		Розминка і настройка	Індивідуальні стрибки	Синхронні стрибки		
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок	Загально-розвиваюча розминка	Базові елементи	ОВ (5x5) ОВ-1	Базові елементи	Стрибу-чість	Середній Низька
Вівторок	Заняття з хореографії	Допоміжні елементи та вправи	ДВ (1-3) x 10 ОВ-1	Базові елементи	Гнуч-кість і сила	Середній Низька



Продовження табл. 13

1	2	3	4	5	6	7
Середа	Загально-розвиваюча розминка	Базові елементи	ОВ (5x5) ОВ-5	Допоміжні вправи, підскоки ОВ-2	Швидкість, спритність	Середній Низька
Четвер	Заняття з хореографії	Допоміжні елементи і вправи	ДВ (3x2) ОВ-3	ОВ (5x2) ОВ-5	Координація, рівновага	Середній Низька
П'ятниця	Загально-розвиваюча розминка	Базові елементи	ОВ (3x3) ОВ-5	ДВ (4x2) ОВ-3	Комплексне коловання	Середній Низька
Субота	Рухливі ігри	Допоміжні елементи та вправи	ДВ (5x2) ОВ-7	ОВ (5x2) ОВ-3	Загальна витривалість	Середній Низька
Неділя	Активний відпочинок, засоби відновлення					

Примітка. ОВ – обов'язкова, ДВ – довільна вправа.

Таблиця 14  
3.3.2. Приблизний план-схема тижневого мікроциклу в базовому мезоциклі

День тижня	Підготовча частина	Основна частина на батуті			ЗФП і СФП	Обсяг Інтенсивність
		Розминка і настройка	Індивідуальні стрибки	Синхронні стрибки		
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок	Заняття з хореографії	Розминка і настройка	ОВ (5x2), ДВ (3x2) ОВ-5, ДВ-1	ОВ (5x3) ОВ-2, ДВ-1	Стрибуність	Середній Нижче середньої
Вівторок	Загально-розвиваюча розминка	Допоміжні вправи ОВ і ДВ	ОВ (5x2), ДВ (4x2) ОВ-5-7, ДВ-2	ОВ (3x2) ОВ-3, ДВ-3	Гнучкість, сила	Вище середнього Середня

Продовження табл. 14

1	2	3	4	5	6	7
Середа	Рухливі ігри	Базові елементи	ОВ (3x10), ДВ (2x3) ОВ-1	ОВ (5x3) ОВ-2	Швидкість, спритність	Нижче середнього Нижче середньої
Четвер	Загально-розвиваюча розминка	Допоміжні вправи	ОВ (5x2), ДВ (3x2) ОВ-3, ДВ-1	ДВ (3x3) ОВ-3, ДВ-1	Рівновага	Середній Середня
П'ятниця	Заняття з хореографії	Допоміжні вправи для ДВ	ОВ (5x2), ДВ (4x2) ОВ-7, ДВ-5	ДВ (4x2) ОВ-3, ДВ-2	Комплексне коловання	Великий Вище середньої
Субота	Загально-розвиваюча розминка	Базові елементи	ОВ (3x7) ОВ-1	ОВ (3x5) ОВ-1	Загальна витривалість	Нижче середнього Нижче середньої
Неділя	Активний відпочинок, засоби відновлення					

Таблиця 15

3.3.3. Приблизний план-схема тижневого мікроциклу в контрольно-підготовчому мезоциклі

День тижня	Підготовча частина	Основна частина на батуті		ЗФП і СФП	Обсяг Інтенсивність	
		Розминка і настройка	Індивідуальні стрибки			
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок	Загально-розвиваюча розминка	Базові елементи	ОВ (5x2), ДВ (3x2) ОВ-3, ДВ-1	ОВ (5x3), ДВ (5x3) ОВ-2, ДВ-1	Вправи на підвищення	Середній Середня



Продовження табл. 15

1	2	3	4	5	6	7
Вівторок	Заняття з хореографії	Допоміжні вправи	ОВ (5x3), ДВ (4x3) ОВ-7, ДВ-5	ОВ (3x2) ОВ-3, ДВ-2	Вправи на відновлення	Великий Висока
Середа	Загально-розвиваюча розминка	Базові вправи	ОВ (5x2), ДВ (3x2) ОВ-3, ДВ-1	ОВ (5x3), ДВ (5x3) ОВ-2, ДВ-1	Спортивна гра	Середній Середня
Четвер	Рухливі ігри	Допоміжні вправи	ОВ (5x3), ДВ (3x3) ОВ-7, ДВ-3	ОВ (5x1) ОВ-3, ДВ-2	Вправи на відновлення	Великий Висока
П'ятниця, субота	Прикладка або навчальні змагання					
Неділя	Активний відпочинок, засоби відновлення. СФП в цьому мезоциклі має підтримуючий характер і планується індивідуально					

Таблиця 16

### 3.3.4. Приблизний план-схема тижневого мікроциклу в передзмагальному мезоциклі

День тижня	Підготовча частина	Основна частина на батуті			ЗФП і СФП	Обсяг Інтенсивність
		Розминка і настройка	Індивідуальні стрибки	Синхронні стрибки		
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок	Загально-розвиваюча розминка	Базові елементи	ОВ (5x4), ДВ (3x5) ОВ-5, ДВ-1	ОВ (3x2) ОВ-1	Стрибуність	Середній Нижче середньої
Вівторок	Заняття з хореографії	Допоміжні елементи для ОВ і ДВ	ОВ (3x3), ДВ (3x3) ОВ-5, ДВ-2	ОВ (5x2) ОВ-3, ДВ-1	Гнучкість	Середній Середня

Продовження табл. 16

1	2	3	4	5	6	7
Середа	Загально-розвиваюча розминка	Допоміжні вправи для ОВ і ДВ	ОВ (5x3), ДВ (3x3) ОВ-10, ДВ-5	ОВ (3x2) ОВ-5, ДВ-1	Комплексні вправи	Великий Середня
Четвер	Рухливі ігри	Базові елементи	ОВ (5x2) ОВ-1	ОВ (5x4), ДВ (3x4) ОВ-5, ДВ-5	Рівновага	Середній Середня
П'ятниця	Загально-розвиваюча розминка	Допоміжні вправи для ОВ і ДВ	ОВ (5x3), ДВ (4x5) ОВ-10, ДВ-5	ОВ (5x2) ОВ-3, ДВ-2	Швидкість	Великий Висока
Субота	Заняття з хореографії	Базові елементи	ОВ (5x4), ДВ (3x5) ОВ-3	ОВ (5x3), ДВ (3x3) ОВ-2	Спортивна гра	Середній Середня
Неділя	Активний відпочинок, засоби відновлення					

Таблиця 17

### 3.3.5. Приблизний план-схема змагального мезоциклу для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності

Мікроцикл	День тижня	Підготовча частина, № тренування	Основна частина на батуті			Обсяг Інтенсивність
			Розминка і настройка	Індивідуальні стрибки	Синхронні стрибки	
1	2	3	4	5	6	7
Утворюючий	Понеділок	1. Заняття з хореографії. 2. Індивідуально	Базові елементи	ОВ (5x5), ДВ (3x5) ОВ-5, ДВ-1	ОВ (5x3), ДВ (3x2) ОВ-1	Середній Середня
	Вівторок	1. Загально-розвиваюча розминка. 2. Індивідуально	Допоміжні вправи для ОВ і ДВ	ОВ (3x3), ДВ (4x3) ОВ-5, ДВ-2	ОВ (5x2) ОВ-2, ДВ-1	Великий Вище середньої



Продовження табл. 17

1	2	3	4	5	6	7
Угяду- чий	Середа	Загально- розвиваюча розминка	Базові елементи	ОВ (5x3), ДВ (3x2) ОВ-3	ОВ (5x2) ОВ-1, ДВ-1	Нижче середнього Нижче середньої
	Четвер	1. Заняття з хореографії. 2. Індивіду- ально	Допоміж- ні вправи для ОВ і ДВ	ОВ (3x3), ДВ (4x3) ОВ-2, ДВ-1 ДВ-2	ДВ (4x3) ОВ-2, ДВ-1	Великий Вище середньої
	П'ятниця	1. Загально- розвиваюча розминка. 2. Індивіду- ально	Допоміж- ні вправи для ОВ і ДВ	ОВ (3x5), ДВ (4x3) ОВ-7, ДВ-5	ДВ (5x2) ОВ-3, ДВ-2	Великий Висока
	Субота	Загально- розвиваюча розминка	Базові елементи	ОВ (5x5), ДВ (3x5) ОВ-5, ДВ-1	ОВ (5x3), ДВ (3x2) ОВ-1	Середній Середня
	Неділя	Активний відпочинок, засоби відновлення, психосередуючі засоби				
Ударний	Понеділок	1. Загально- розвиваюча розминка. 2. Індивіду- ально	Допоміж- ні вправи для ОВ і ДВ	ОВ (5x4), ДВ (3x3) ОВ-7, ДВ-5	ДВ (5x3) ОВ-3, ДВ-1	Великий Висока
	Вівторок	Індивіду- ально	Допоміж- ні вправи для ОВ і ДВ	ОВ (5x2), ДВ (3x5) ОВ-10, ДВ-5	ОВ-3 ДВ-3	Великий Висока
	Середа	Заняття з хореографії	Базові елементи	ОВ (5x5), ДВ (4x5) ОВ-1, ДВ-1	ОВ (5x4), ДВ (3x5) ОВ-1, ДВ-1	Середній Середня
	Четвер	Індивіду- ально	За програмою змагань першого дня змагань (опробування батутів)			Малий Мала

Продовження табл. 17

1	2	3	4	5	6	7
Ударний	П'ятниця	Індивіду- ально	Індивіду- ально	За програмою змагань другого дня (модель змагань). Підготовка до фіналу		Великий Висока
	Субота	Індивіду- ально	Індивіду- ально	За програмою змагань - фіналу (модель змагань)		Великий Висока
	Неділя	Індивіду- ально	Індивіду- ально	Базові елементи. Спортивна неконтактна гра. Засоби відновлення і психорегуляції		Малий Мала
	Понеділок			Вихідний день - активний відпочинок, переїзд до місця змагань		
	Вівторок	Індивіду- ально	Індивіду- ально	Перший день опробування батутів		Середній Середня
	Середа	Індивіду- ально, зага- льнорозви- ваюча розминка	Індивіду- ально, зага- льнорозви- ваюча розминка	Другий день опробування батутів		Нижче великого Нижче високої
	Четвер	Індивіду- ально, зага- льнорозви- ваюча розминка	Індивіду- ально, зага- льнорозви- ваюча розминка	Третій день опробування батутів		Середній Середня
Змагаль- ний	П'ятниця	Індивіду- ально	Індивіду- ально	Перший день змагань		Індивіду- ально
	Субота	Індивіду- ально	Індивіду- ально	Другий день змагань		Індивіду- ально
	Неділя	Індивіду- ально	Індивіду- ально	Фінальні змагання		Індивіду- ально

## 4. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Теоретичний розділ програми вивчається шляхом бесід на практичних заняттях і проведення лекцій. Спортсмени старших вікових груп беруть участь у семінарських заняттях кожного місяця.



Залежно від календарних планів спортивних змагань і рівня підготовленості спортсмени повинні самостійно знайомитися з літературою з провідних тем навчального плану (табл.18).

Таблиця 18

Навчальний план з теоретичної підготовки для всіх груп, год.

Зміст заняття	Групи											
	Початкової підготовки	Навчально-тренувальні										
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Увесь термін
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ												
Фізична культура і спорт	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Стислий огляд розвитку стрибків на батуті	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на спортсменів	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Гігієна, загартовування. Режим і харчування спортсмена	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога. Спортивний масаж	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2

Продовження табл. 18

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування	-	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Загальні засади методики навчання і тренування стрибків на батуті	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	-	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Планування спортивного тренування	-	-	-	-	2	2	2	2	1	1	1
Засади техніки стрибків на батуті	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Психологічна підготовка	-	-	16	16	16	22	40	50	58	70	75
Правила змагань, їх організація та проведення	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
Обладнання місць занять, інвентар і догляд за ним	-	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1
Заліки	-	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
<b>Усього:</b>	6	12	32	32	40	46	64	72	78	92	97

### 1. Фізична культура і спорт.

Поняття про фізичну культуру. Фізична культура і спорт - частка загальної культури людини. Їх значення для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку.

### 2. Стислий огляд розвитку стрибків на батуті.

Характеристика стрибків на батуті як виду спорту. Стислий огляд історії стрибків на батуті (переглянути на відеокasetі "Історія двох сторіч



стрибків на батуті"). Знайомство з чемпіонами зі стрибків на батуті України, Європи та світу минулих років, які мешкають у вашому місті.

3. Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на спортсменів.

Будова та функції організму людини. Кісткова система, зв'язковий апарат і м'язи, їх будова та взаємодія. Основні відомості про кровообіг, значення крові.

Серце і судини. Дихання та газообмін. Легені. Значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення та обміну речовин. Органи виділення (кишечник, нирки, легені, шкіра). Нервова система. Провідна роль центральної нервової системи в діяльності організму. Вплив занять фізичними вправами на нервову систему. Систематичні заняття фізичними вправами - як необхідна умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей та досягнення високих спортивних результатів.

4. Гігієна, загартовування, режим і харчування спортсмена.

Гігієна. Загальний режим дня. Режим харчування і питний режим. Гігієна сну. Гігієна ротової порожнини. Догляд за шкірою, волоссям, ногами. Гігієнічне значення водних процедур.

Обов'язкові обливання, обливання та душ. Поняття про зарази захворювання (передавання і поширення). Тимчасові обмеження і протипоказання до занять фізичною культурою і спортом. Попередження захворювань. Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв.

Гігієна місць занять. Взуття та одяг на період тренування. Харчування. Значення харчування як чинника зміцнення здоров'я. Поняття про основний обмін, енергетичні витрати під час фізичних навантажень і відновлення енергії.

5. Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога. Спортивний масаж.

Значення і зміст лікарського контролю та самоконтролю під час занять батутистів. Об'єктивні дані самоконтролю: вага, зріст, динамометрія, спірометрія. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, дієдатність, потовиділення, кров'яний тиск, настрій.

Поняття про травми. Попередження спортивних травм. Особливості спортивного травматизму. Причини травм, їх профілактика під час занять на батуті. Перша (до лікаря) допомога. Рани та їх різновиди. Удари, розтягнута та розривна зв'язок, м'язів і сухожилків. Кровотечі. Звихи. Пошкодження кісток: удав'я, переломи (закриті та відкриті). Дія в'язки

температури: опік, сонячний та тепловий удари. Дія низької температури: озноб, обмороження, загальне замерзання. Надання першої допомоги потоплючому, при несприятливості, пошкодженні сторонніх предметів в очі та вуха. Засоби зупинки кровотечі, перев'язки, накладання первинної шини. Прийоми штучного дихання. Транспортування потерпілих.

Засади спортивного масажу. Загальне поняття про спортивний масаж. Основні прийоми масажу (розтирання, розминання, погладжування, струшування). Масаж перед тренуванням і змаганнями. Протипоказання до масажу.

6. Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування.

М'язова діяльність - як необхідна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму, підтримання здоров'я і дієдатності. Тренування - як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Основні фізіологічні положення щодо тренування стрибунів на батуті та показники тренуваності різних за зростом і статтю груп, що займаються. Поняття про фізіологічні засади рухових навичок. Взаємодія рухових і вегетативних функцій у процесі занять фізичними вправами. Стисла характеристика діяльності кори великих півкуль при формуванні рухових навичок у процесі занять стрибками на батуті. Особливості функціональної діяльності центральної нервової системи, органів дихання і кровообігу під час виконання різноманітних фізичних вправ. Особливості перебігу хімічних процесів у м'язах. Роль і значення центральної нервової системи в процесі занять і змагань.

7. Загальні засади методики навчання і тренування.

Фізіологічне обґрунтування принципів повторності, поступовості, різноманітності та індивідуалізації в процесі спортивного тренування. Особливості виникнення стомлення під час занять та участі в змаганнях зі стрибків на батуті. Стислі відомості про відбудову фізіологічних функцій організму після різних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень та участі у змаганнях.

Поняття про навчання і тренування. Основні завдання навчання і тренування. Методи навчання техніки та її удосконалення. Послідовність проходження навчального матеріалу для груп різних років навчання. Значення систематичного цілісного тренування для підвищення спортивної майстерності. Завдання та зміст занять зі стрибків на батуті у різні періоди тренування. Особливості навчально-тренувального процесу перед змаганнями. Умови збірвання спортивної форми в періоди між



змаганнями. Індивідуальні плани і графік тренувальних занять спортсменів дорослих розрадіть, кількість занять на тиждень. Урок - як основна форма проведення занять: його будова, зміст, фізична напруженість. Розминка, її значення і зміст на тренуванні та в період змагань.

#### 8. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Мета загальної та спеціальної підготовки - розвинення фізичних якостей, здібностей, рухових навичок спортсмена, підвищення його спортивної праездатності. Вправи для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та розвинення рухових якостей стрибунів на батуті на різних етапах підготовки.

Вимоги до розвитку рухових здібностей стрибунів на батуті, можливості досконального розвитку силових якостей, швидкості, терплячості та координації рухів.

Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки у спортивному удосконаленні стрибунів на батуті, підвищенні їх спортивної майстерності. Стисла характеристика засобів спеціальної фізичної підготовки для різних груп спортсменів, контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

#### 9. Планування спортивного тренування.

Роль і значення планування як основи управління процесом спортивного тренування.

Планування тренування: перспективне (на декілька років), поточне (на один рік), оперативне (на окремі відрізки часу - період, етап, місяць, тиждень). Планування групового та індивідуального тренування. Завдання, засоби, нормативи індивідуального плану, його зв'язок з груповим планом. Основні положення та розділи перспективного, річного; поточного планування. Форми документів планування та обліку спортивного тренування. Планування контрольних вправ і нормативів з фізичної та технічної підготовки. Календарні плани спортивних змагань зі стрибків на батуті.

#### 10. Засади техніки стрибків на батуті.

Поняття про техніку. Значення техніки у спортивному удосконаленні та досягненні високих спортивних результатів. Вплив законів механіки (сили тяги, сил реакції та опори тощо) на форму рухів у стрибках на батуті. Фази та елементи стрибків на батуті: дії на опорі, дії в безопорному положенні, приземлення. Поняття про раціональну техніку.

Основні положення тіла батутиста: у групуванні, зігнувшись, прями.

Аналіз техніки вправ, що вивчаються. Принципи сучасної термінології стрибків на батуті: стислість, відповідність назви руху його характеру. Назва основних і проміжних положень і рухів тіла, рук і ніг. Визначення основних термінів стрибків на батуті. Правила запису стрибків на батуті.

#### 11. Правила змагань, їх організація та проведення.

Особливості організації та проведення змагань зі стрибків на батуті. Види змагань. Положення та програми змагань.

Командні, особисто-командні, особисті змагання. Допуск до змагань. Обов'язки та права учасників змагань, капітана команди, членів суддівської колегії.

Підготовка місць змагань. Організація та проведення змагань зі стрибків на батуті. Робота суддів. Правила ведення протоколів і документації. Правила оцінки обов'язкових і довільних вправ. Запис довільних вправ. Визначення результату в особистих і командних змаганнях. Організація інформації в ході змагань. Підбиття підсумків. Закриття змагань.

#### 12. Обладнання місць занять, інвентар і догляд за ним.

Потрібний інвентар та обладнання для занять на батуті. Виготовлення інвентаря для занять стрибками на батуті (батут, місток, ручні та підвісні паски, доріжка, манеж, підкидні дошки). Догляд за інвентарем, перевірка справності інвентаря. Вибір місця та обладнання майданчика для занять на батуті на відкритому повітрі. Обладнання цілорічного майданчика для занять на батуті. Тренувальне спорядження. Спортивна форма батутистів.

### 5. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Сучасний спорт розвивається стрімкими темпами. Подальше зростання спортивних результатів значною мірою залежить від того, з яким бажанням і наскільки вправно спортивні працівники й самі спортсмени будуть оволодівати та впроваджувати досягнення психологічної науки в свою повсякденну роботу.

Психологічна підготовка - це виховання здатності долати специфічні складності, які виникають в умовах тренувань, підготовки до змагань та участі в них.

Кожен спортсмен, виходячи на старт, повинен володіти декількома комбінаціями регулювання свого стану залежно від конкретних умов і відповідно до своєї індивідуальності.



Основні психологічні особливості змагальної боротьби в стрибках на батуті: стан "публічної самітності", повна концентрація уваги на виконанні тех чи інших рухових дій. Спортсмени ведуть боротьбу самі з собою за найдосконаліше виконання вправ.

У психологічній підготовці можна виділити:

- базову психологічну підготовку;
- психологічну підготовку до тренувань (тренувальну);
- психологічну підготовку до змагань (змагальна, яка в свою чергу поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну).

Базова психологічна підготовка включає:

розвиток природних психічних функцій та якостей - уваги, уявлення, відчуття, мислення, пам'яті;

розвинення професійно важливих здібностей - координації рухів, емоційності виконання, здібності до самоаналізу, вимогливості до себе;

формування значущих моральних і вольових якостей;

психологічну освіту - придбання системи спеціальних знань про психіку людини, психічний стан, методи створення потрібного стану, засоби подолання труднощів психічного стану;

формування умінь регулювати психічний стан.

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу, тому треба психологічно підготувати спортсмена до важких, одномоментних і тривалих тренувань.

Психологічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань:

- 1) формування значущих мотивів напруженої тренувальної роботи;
- 2) виховання відповідального відношення до спортивного режиму, тренувальних навантажень.

Психологічна підготовка до змагань починається задалегідь, спирається на базову підготовку і має вирішувати такі завдання:

формування значущих мотивів змагальної діяльності;

навчання методики створення стану бойової готовності до змагань, впевненості в собі, в своїх силах;

розробка індивідуального комплексу засобів настроювання та мобілізаційних;

удосконалення методики саморегулювання психічних станів;

виховання емоційної стійкості до змагального стресу;

удосконалення індивідуальної системи психорегулюючих засобів;

збереження нервово-психічної свіжості, профілактику перенапруження.

## 6. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ, ГРУП СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ТА ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ

Таблиця 19

6.1. Навчальний план з видів підготовки

Вид і засоби підготовки	Групи початкової підготовки		
	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
ЗФП:			
різновиди ходьби	++		++
танцювальні кроки	++		++
вправи з предметами та без них	++		++
вправи на силу	=		+
вправи на швидкість	++		++
вправи на гнучкість	++		++
вправи на гімнастичних приладах	+		++
СФП:			
хореографічні вправи	=		++
акробатичні вправи	++		++
вправи та ігри з інших видів спорту	++		++
Технічна підготовка:			
підскоки на висоту	++		++
"школа" (допоміжні вправи)	++		++
обов'язкові вправи	++		++
довільні вправи	=		+
подвійні оберти навколо себе	=		+
синхронні стрибки	=		++



Вид і засоби підготовки	Групи						
	Навчально-тренувальні	Спортивного удосконалення					Високої спортивної майстерності
		Рік навчання					
		1-2-й	3-й	4-5-й	1-2-й	3-й	
1	2	3	4	5	6	7	
ЗФП (на суші): спортивні ігри, в тому числі за спрощеними правилами (футбол, баскетбол, волейбол та ін.)	+						
рухливі ігри та естафети	+	+	+	+	+	+	
біг кросовий та стадіоні, спринтерський зі зміною напрямків та ін.	+	+	+	+	+	+	
ходьба та біг на ліжах та ковзанах							
Вправи з набивними м'ячами: кидки і ловля м'ячів у парах, трійках тощо, колові рухи з м'ячем у руках	+	+	+	+	+	+	
Вправи з гантелями: з різних вихідних положень - колові рухи, жим попеременно однією і двома руками водночас, різні варіанти піднімання гантелей та ін.	+	+	+	+	+	+	
Вправи зі штангою (легкою): жим штанги - з положення стоячи, лежачи, сидючи				+	+	+	+

1	2	3	4	5	6	7
Одиночні вправи без предметів для зміцнення тулуба: лежачи на грудях, прямі руки спереду - прогинаючись, підняті якомога вище прямі руки й ноги	+	+	+	+	+	+
лежачи на грудях, руки вздовж тулуба, долонями обіпертись об підлогу - прогинаючись і відриваючи стегна від підлоги, підняті прямі ноги якомога вище	+	+	+	+	+	+
стоячи - оберти тулуба вправо й ліворуч	+	+	+	+	+	+
Вправи для розвитку м'язів плечового поясу: упор лежачи - згинання-розгинання тулуба	+	+	+	+	+	+
упор лежачи - згинаючи руки, підняті пряму ногу назад-вгору, розгинаючи руки, ногу опустити у в.п.						
упор лежачи - поштовхом ніг перейти в упор присівши (ноги між руками, руки між ногами; ноги збоку рук)	+	+	+	+	+	+
Вправи для розвитку м'язів ніг: присідання на двох ногах, на одній, на носках, на повній ступні, різко подавши таз вперед - в момент підйому "хвилі", утримуючи партнера за руки	+	+	+	+	+	+



1	2	3	4	5	6	7
стрибки в довжину з місця, з розбігу, у висоту двома ногами разом, зі скакалкою, потрійні, п'ятірні, на носках, через гімнастичну лаву, вгору по сходах, на одній нозі чи двох та ін.	+	+	+	+	+	+
ходьба у прясіді, напівпрясіді, з високим підніманням колін, на носках, п'ятах, "з випадами"	+	+	+	+	+	+
Допоміжна та спеціальна фізична підготовка						
Засоби розвитку швидкісних здібностей:						
за сигналом вихопити стрибок вгору з вихідного "стартового положення"	+	+	+	+	+	+
стартовий стрибок з акцентом на гранично швидку реакцію з вихідного положення швидка вистрибуванням вгору	+	+	+	+	+	+
у стрибку підняти м'яч, кинувши партнером, і кинути його назад	+	+	+	+	+	+
стрибки, присідання, ходьба у різних варіантах, в тому числі з обтяженим (гирі, амортизатори, прикріплені до опори)	+	+	+	+	+	+
стартовий стрибок з акцентом на максимальну потужність штовхання	+	+	+	+	+	+
засоби удосконалення швидкісних здібностей при стрибках на батуті (розномітні вправи, спрямовані на розвиток максимальної та вибухової сили)	+	+	+	+	+	+

1	2	3	4	5	6	7
Засоби розвитку гнучкості: вправи для розв'язання пасивної гнучкості, в тому числі з амортизаторами, гантелями, з використанням власної сили - притягування тулуба до ніг, ніг до грудей тощо	+	+	+	+		
вправи для розв'язання активної гнучкості - махові та пружисті рухи, ривки, нахили тощо	+	+	+	+	+	+
Засоби розвитку сили: вправи з використанням блочних пристроїв, гумових амортизаторів, приладів типу "Ексер-Джені"			+	+	+	+
вправи з використанням ізокінетичних тренажерів типу "Міні-Дж"и			+	+	+	+
вправи на ковзанні візках	+	+	+	+	+	+
Засоби розвитку витривалості: вправи, спрямовані на розв'язання силової витривалості, з використанням тренажерів і батута	+	+	+	+	+	+
Вправи для розвитку координаційних здібностей: ігри на батутах	+	+	+			
допоміжні і спеціально-підготовчі вправи, що виконуються в ускладнених умовах	+	+	+	+	+	+
вправи, що сприяють розв'язанню спеціалізованих спортивних завдань			+	+	+	+
Хореографічні вправи: у станка	+	+	+	+	+	+
з використанням залу				+	+	+



1	2	3	4	5	6	7
Акробатичні вправи	+	+	+	+	+	+
Вправи на гімнастичних приладах	+	+	+	+	+	+
Технічна підготовка: підскоки у висоту на бегуті "школа" (допоміжні вправи)	+	+	+	+	+	+
обов'язкові та довільні вправи класифікаційної програми індивідуальних та синхронних стрибків	+	+	+	+	+	+
Участь у змаганнях	+	+	+	+	+	+
Інструкторська та суддівська практика				+	+	+
Виконання контрольних нормативів	+	+	+	+	+	+

\*Умовні позначення:

"++" - обов'язкове виконання завдання;

"+" - необов'язкове виконання;

"—" - завдання не виконується

### 6.2. Загальна фізична підготовка (для всіх груп)

#### Строєві заняття

Шеренга, ряд, колона, фронт, фланг, дистанція та інтервал. Види строю: в одну, в дві шеренги, в колону по одному, по два. Перебудова строю. Дії в строю, на місці та в русі: будова, визначення флангів строю, рівновага в строю, розрахунок в строю, повороти і півоберти. Похідний і стріловий кроки. Перехід з ходи на біг і з бігу на ходу. Зміна швидкості руху. Зупинка вчасно руху бігом чи кроком.

#### Різновиди ходьби, бігу та стрибків. Танцювальні кроки

Ходьба: на носках; з високим підніманням колін; ноги нарізно; у напівприсіді; у присіді; схрестним кроком уперед, вбік; спиною вперед; випадами; із зупинками.

Біг: звичайний; з високим підніманням колін; з відведенням ніг назад - прямих і зігнутих у колінах; схрестним кроком уперед і вбік тощо

Стрибки: ноги разом; ноги нарізно; на одній нозі зі згинанням другої; у напівприсіді; спиною вперед; на двох ногах з поворотами; зі зміною ніг; перекідні.

#### Загальні вправи з предметами та без них

Вправи для рук і плечового поясу. Вправи для тулуба. Вправи для ніг. Вправи з короткою скакалкою. Вправи з гімнастичною палкою. Вправи з набивними м'ячами.

#### Вправи на гімнастичних приладах

Опорні стрибки: через козла чи коня (ноги нарізно, разом).

Кільця: гойдання з поворотами; зіскоки - вперед чи назад.

Бруси низькі: вправи в упорі на передпліччях і в упорі на плечах (юнаки).

Поперечка: підтягування; махи дугою з вису; зіскоки (юнаки)

Бруси різновисокі: різні упори; виси та їх заміни; зіскоки (дівчата).

Вправи на колоді та гімнастичній лаві: утримання рівноваги; рухи ніг і рук; пересування (ходьба) по колоді та лаві з предметами та без них.

Вправи на гімнастичній стінці. Лазіння: з чергуванням ніг і рук; з одночасним перехватом рук і рухом ніг; без допомоги ніг; по канату.

#### Легка атлетика

Біг із низького та з високого старту; на 30,50,60 і 100 м; на дистанцію до 1000 м; зі зміною швидкості та частоти. Стрибки в довжину та висоту з місця та іншим чином.

#### Плавання

Плавання на короткі дистанції (25,50,100м) різними способами; на довгі дистанції (200-500м).

#### Спортивні ігри

Футбол, баскетбол, волейбол тощо.

### 6.3. Спеціальна фізична підготовка

#### Хореографія

Для груп початкової підготовки: вправи біля верстата, найкращі рухи з популярних бальних танців; вправи біля опори (верстата) - позыді



ніг 1, 2, 3, 6; присід (пліс) у 1, 2, 3 та 6-й позиціях; напівприсід (демпліс) в тих самих позиціях; відведення ноги на носок (тандро батман) з 1-ї позиції в усіх напрямках; відведення ноги на носок з напівприсіду (тандро батман з демпліс) з 1-ї позиції в усіх напрямках; коло ногою по підлозі (ронд де жамб партер) вперед, назад; відведення ноги з підйомом на носок опорної ноги (батман тандро жете) з 1-ї позиції вперед, вбік, назад, назад на  $45^\circ$ ; торкання підйому опорної ноги ступою вільної ноги (сюр ле ку де пье) з 1, 2, 3-ї позицій; з положення торкання підйому опорної ноги відведення вільної ноги в бік на  $45^\circ$  (батман Фраппе); швидке відведення ноги до прямого кута і більше (гранд батман) в усіх напрямках; нахил корпусу з рухами рук (пор де бра); положення - приведення зігнутої ноги під коліно опорної ноги (пассе); положення - торкання підйому опорної ноги носком вільної ноги (куле); відведення ноги на  $40-90^\circ$  в усі напрямки (девелопе); підйом на півпальцях з 1 і 2-ї позицій (релеве).

Вправи на середині залу: позиції рук - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; оберти голови; нахил корпусу вперед, назад, вбік (простоє пор де бра); стрибки - підскоки з 1 і 2-ї позицій (сотте); підскоки з 1-ї позиції в 2-гу, з 2-ї в 1-шу (ешашпе); підскоки з 5-ї позиції в 5-ту зі зміною ніг (шан жман де пье). Елементи танцю й танці: окремі рухи вальса по лініях, вальс у парах по колу.

Для навчально-тренувальних груп: повторення вправ перших років заняття, але з більшою кількістю рухів, окремі нескладні комбінації; вправи у опори (верстата) - з 2-ї позиції на носок, торкання носком вільної ноги підйому опорної ноги до напівприсіду, виставлення ноги на носок вперед, вбік, назад до підлоги (батман Фондо).

Вправи на середині залу: півприсід (демпліс) у 1, 2, 3, 6-й позиціях; відведення ноги на носок вбік з притисканням до підлоги (тандро батман), відведення ноги на носок з напівприсідом (тандро батман з демпліс) з 1-ї позиції в усі напрямки; з положення торкання підйому опорної ноги носком вільної ноги - відведення вільної ноги вбік по підлозі на  $45^\circ$  (батман Фраппе). Елементи танцю й танці: полька та елементи, щоб комбінувалася полька в парах.

Для груп спортивного удосконалення: повторення раніш пройденого матеріалу. Вправи біля опори (верстата): з положення торкання підйому опорної ноги ступою вільної ноги відведення вільної ноги в усі напрямки на  $45^\circ$  (батман Фраппе); переведення ноги в повітрі на чверть кола з положення приведення зігнутої ноги під коліно опорної ноги (пассе). (Всі вправи виконуються з різних положень).

Вправи на середині залу: з 2-ї позиції на носок, торкання носком вільної ноги підйому опорної ноги, напівприсід і відведення ноги на носок вперед, вбік, назад до підлоги та в проміжних напрямках; швидке

відведення ноги до прямого кута і більше в усі напрямки (гранд батман); присід (пліс) у 1, 2, 3, 6-й позиціях.

#### Акробатика

Повороти у напівприсіді та присіді з переступанням. Переكاتи: вперед, назад, вбік; кутом, у групуванні; групові. Перекиди аперед, назад. Стрибок-перекид. Перевороти вперед, назад, вбік. З'єднання перекидів, переворотів. Сальто. Рандат. Стійки на голові: силою, зі згинанням ніг, з махом однієї з доптовхом другої; з поштовхом двома. Стійка на руках.

#### 6.4. Вивчення та удосконалення техніки стрибків на батуті

Запис елементів і вправ у стрибках на батуті

Основні характеристики. Основний матеріал щодо стрибків, на батуті може бути записаний завдяки цифрам чи більш новій міжнародній термінології, яка надається у міжнародних правилах змагань.

Цифрова система. Визначає кожен стрибок за допомогою чотирьох цифр.

Перша цифра визначає напрямок обертів (1, 2, 3):

"1"-стрибок без обертання вперед чи назад. Можливі лише обертання навколо себе (продольні);

"2"-стрибок з обертанням вперед;

"3"-стрибок з обертанням назад.

Друга цифра показує початкове положення у момент відштовхування:

"1"- з ніг;

"2"- з живота;

"3"- зі спини;

"4"- з сідлу;

"5"- з колін;

"6"- з колін та рук разом.

Третя цифра вказує на кількість чвертей з сальто:

"1"- 1/4 сальто;

"2"- 2/4 сальто і т. д.

Четверта цифра визначає обертання навколо себе (продольні) - кількість виконаних піруетів:

"1"- 1/2 піруету;

"2"- 1 пірует і т. д.

Літери визначають положення тіла, в якому виконується стрибок:

"г"- у групуванні; "сн"- кутом ноги нарізно;

"с"- кутом;



"п" - пряме;  
 "д" - довільне.

Наприклад: 314 "г" - "з" - назад; "1" - з ніг; "4" - 4/4 сальто;

"г" - у групуванні.

**Додаткові характеристики.** Такі характеристики дві. Вони потрібні для досконалішого опису елемента. Перша додаткова характеристика (цифра) конкретизує положення тіла під час завершення елемента й торкання сітки. Допоміжні положення: до сідла, на коліна, на коліна та руки разом. Наприклад, сальто вперед у групуванні до сідла: 214г-4.

Друга додаткова характеристика допомагає охарактеризувати фази обертань під час виконання багатооберткових елементів з піруетами. Наприклад: 2181г; 1.2181г(0+1) - два сальто вперед з 1/2 піруету у другому сальто; 2.2181г(1+0) - сальто вперед з 1/2 піруету плюс сальто назад.

Для запису з'єднань і комбінацій потрібні такі доповнення:

1. Темпові підскоки визначаються нулем. Кожному підскоку відповідає одна цифра (нуль), якщо їх багато, між ними ставляться крапки /0...0/. 2. Номері елементів відокремлюються один від другого комою. Після останнього елемента комбінації чи з'єднання ставиться крапка.

Для запису підготовчих вправ прийняті такі скорочення: руки вниз уздовж тіла - р.вн.; руки вгору над головою - р.вг.; руки на поясі - р.п/л; повне координатне руху рук - п/к; з місця - з/м; з кроку - з/к; з підскоку - з/п; на поролоновій мат - н/л; зі страховкою - з/стр; на ложці - н/л; до стійки на руках - до с/р.

**Послідовність засвоєння елементів.** Це обов'язкова послідовність навчання елементів, яка відображає досвід вітчизняної та зарубіжної практики підготовки спортсменів високого класу в стрибках на батуті з метою успішного оволодіння спортивною майстерністю.

Специфічні особливості рухової діяльності у вправах на батуті ставлять завдання поетапного розподілу навчального матеріалу. Цим можна пояснити різницю у кількості вивчених елементів, кількості рекомендованих вправ та їх складності. Разом з тим дублюючий характер рекомендацій навчального матеріалу для різних груп підготовки (наприклад, для навчально-тренувальних груп 1-го та 2-го років навчання) зумовлений приблизно однаковими вимогами до рівня підготовленості учнів-спортсменів.

У колонці лікороуч елементи йдуть у порядку навчання. Наступна колонка містить доповнення, які підводять до основного елемента. З часом після засвоєння всіх елементів вивчаного розділу можна переходити до вивчення вправ, які містяться у колонці праворуч. Тільки після успішного

опанування всіх елементів і вправ цього розділу треба переходити до наступної системи.

**Перелік головних елементів для всіх груп підготовки**

**Групи початкової підготовки**

**1-й рік навчання**

**1-й етап**

110 150 1401 231 311

110-4 160 1401-4 241Г 321

**2-й етап**

110Г 1101 211Г 222 2111 311Г 332Г 3111

110С 1102 211С 232Г 2311 311С 332С

110СН 1402 211П 232С 2321 322Г

**2-й рік навчання**

**3-й етап**

213Г 2112 313Г 314П 3112

213С 2141Г 313С 333Г 3141П

214Г 2141С 314Г 333С

214С 314С

**Навчально-тренувальні групи**

**1-й та 2-й роки навчання**

213П 223Г 2131 313П 324 3131

215Г 234 2142 315Г 325Г 3142

**3-й етап**

215С 235 2231 315С

2351Г

**3-й рік навчання**

217Г 236Г 2143 318Г 3143

218Г-4 238Г 2171Г/0+1/ 326Г 3144

**4-й етап**

217С 2144 2181С/0+1/

218С 2145 2353

2181Г/0+1/

**4-й та 5-й роки навчання**

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/

2181Г/0+1/



#### 6.4.1.1. Групи початкової підготовки

##### 1-й рік навчання

1-й етап. Завдання 1-го етапу підготовки пов'язані з ознайомленням учнів зі стрибками на батуті. Незвичайні умови рухової діяльності, безліч нових подразників і сигналів ставлять головне завдання - потребу пристосуватися до цих умов.

Завдання вирішується шляхом:  
створення загального уявлення про батут та його властивості;  
ознайомлення з вихідними та завершальними позиціями стрибків;  
ознайомлення та початкового розвинування навичку рівноваги у фазі польоту;

ознайомлення з найпростішими формами обертань навколо себе та попереку свого тіла;  
формування уміння орієнтуватися як під час виконання окремих елементів, так і найпростіших вправ.

Для успішного вирішення цих завдань треба використовувати наступний навчальний матеріал:

##### Елементи

1.110р.вн.	
2.110р.вг.	
3.110р.вн.	
4.110р.вг.	
5.110-4р.вн.	
6.110-4р.вг.	
7.160-6	
8.160	
9.110Г р.вн.	
10.110С р.вн.	
11.110СН р.вн.	
12.110-4,241-6,160	
13.110-4,1401	
14.110-4,1401-4	
15.160-2, 321,	
16.110 з п/к	
17.150 з п/к	
18.241Г	
19.311з/м р.вн.	
20.311з/п р.вн.	
21.231	

##### Комбінації

1.1-3.110р.вн.	
4.110р.вн.	
5.110Г р.вн.	
6.110С р.вн.	
1	
2.1-3.110р.вг.	
4.110-4	
5.241-6	
6.160	
7.321	
2	
3.1.110р.вн.	
2.311р.вн	
3.231	
4.110	
5.110СНр.вн.	
6.110-4 р.вн.	
7.241Г	
8.321	
4	

2-й етап. Основне завдання 2-го етапу - засвоєння слухної техніки елементів початкового навчання. Його виконавцю сприяє:

оволодіння технікою всіх вихідних і завершальних позицій стрибків;  
подальше розвинування навичку рівноваги у польоті, в умовах значного зростання висоти зльоту;

оволодіння обертовим простором у межах 2/4 сальто-1/2 піруету;  
удосконалення уміння орієнтуватися під час виконання складних стрибків.

Для рішення цих завдань треба використовувати наступний матеріал.

##### Елементи

1.110Г	Вправи
2.110С	1. 1.110Г
3.110СН	2.110С
4.1101	3.1101
5.1501-4	4.140
6.1101-4	5.1501-4
7.251Г:	6.140
	2
	7.1.251Гр.вг.
	7.2.251Г
8.211Г:	8.1.211з/м р.вг.
	2.321
	3.1101
9.311Г:	9.1.311з/м р.вн
	4.110СН
	5.311Г
10.1102	6.231
11.232Г:	5
	11.1.232 Г-6
	11.2.232 Г
12.322Г	
13.2511:	3. 1.211С
	2.322Г
	3.2311
14.2111:	4.1102
	14.1.2111з/м р.вг.
	5.311С
	6.232Г
	7.321
15.2311	8.110
16.211С:	16.1.211С р.вг.
	16.2.211С
17.311С:	10.231
	14
	17.1.311С з/м



18.232 С	17.2.311 С р.вг.	4. 1.211 П
19.211 П:	17.3.311 С	2.222
20.3111	19.1.211 П р.вг.	3.2311
	19.2.211 П	4.110 Г
	20.1.341 П	5.311 С
	20.2.341 П	6.232 С
	20.3.311 П р.вг.	<u>7.321</u>
	20.4.311 П р.вг.	9
	20.5.311 П	
21.1402	22.1.110 з/м, 241, 221 до с/р.	5.1.3111
22.222:	22.2.241, 222	2.321
	22.3.222	3.311 Г
23.332 Г:	23.1.311 Г з/м, 332 Г-6	4.332
	23.2.332 Г-6	5.321
	23.3.332 Г	6.110
24.332 С:	24.1.332 С-6	7.1402
	24.2.332 С	<u>8.140</u>
25.2321		9

### 3-й етап. 2-й рік навчання

Остаточне вивчення правильної техніки елементів початкового навчання - головне завдання цього етапу. Включає в себе: опанування "обертвого простору" у межах 1/4 сальто-піруету; подальше розвинути уміння орієнтуватися під час виконання елементів і вирав зростаючої складності. Цьому має сприяти послідовне вивчення наступного навчального матеріалу:

Елементи	Вправи
1.254 Г	1.1.3112
	2.2311
	3.311
2.333 Г	4.333 Г
	5.110
3.3112	6.110
	<u>7.254 Г</u>
	13
4.214 Г:	2.1.314 Г
	2.110
	4.2.214 Г-4 р.вг.

5.314 Г:	4.3.214 Г р.вг.	3.140
	4.4.214 Г	4.2112
	5.1.314 Г р.вг., з/стр	5.321
	5.2.314 Г з/стр.	6.110 Г
	5.3.314 Г	<u>7.214 Г</u>
	6.1.1202	12
6.2512:	6.2.1602	
	6.3.2512 р.вг.	
	6.4.2512	
7.2112:	7.1.2112 р.вг. в/п.	3.1.213 Г
	7.2.2112 в/п.	2.2321
	7.3.2112	3.333 С
8.253:	8.1.253 р.вг.	4.110 СН
	8.2.253	5.313 Г
		<u>6.321</u>
		13
9.213 Г:	9.1.212 Г в/п в с/р	4.1.314 П
	9.2.213 Г в/п р.вг.	2.314 С
	9.3.213 Г	3.214 С
10.313 Г:	10.1.313 Г-6 в/п в/п	4.1101
	10.2.313 Г-6 в/п	5.110
	10.3.313 Г в/п	6.213 С
	10.4.313 Г	<u>7.2311</u>
		21
11.333 С	12.1.254 С-4	
12.254 С:	12.2.254 С	
13.214 С:	13.1.214 С-4 р.вг.	
	13.2.214 С	
14.314 С:	14.1.314 С р.вг. з/стр	
	14.2.314 С	
15.213 С:	15.1.212 в/п до с/р	
	15.2.213 С в/п	
	15.3.213 С	
16.314 П:	16.1.314 П р.вг. в/п	
	16.2.314 П р.вг.	
	16.3.314 П	
17.313 С:	17.1.313 С-6 в/п	
	17.2.313 С в/п	
	17.3.313 С	
18.2141Г:	18.1.2141 Г в/п	5.1.2141 С
	18.2.2141 Г з/стр	2.313 С
	18.3.2141 Г	3.321



19.3141 П:	19.1.3141 з/стр	4.110 Г
	19.2.3141 П	5.2141 Г
20.2141 С:	20.1.2141 н/л	6.3141 П
	20.2.2141 С з/стр	19
	20.3.2141 С	

**6.4.2. Навчально-тренувальні групи**

1-й та 2-й роки навчання

3-й етап

<b>Елементи</b>	<b>Вправи</b>
21.213 П	6.1.213 П
	2.234
22.3	3.2311
23.315 Г:	4.1101
	5.315 Г
24.215 Г:	6.333 Г
	7.314 Г
	8.2141
25.223 Г	9.215 Г
26.313 П:	10.223 Г
	24

27.324 Г:	26.1. 313 П-6
	26.2. 313 П н/п
	26.3. 313 П
28.3131:	27.1. 324 Г-6
	27.2.324 Г-
28.3.3131	28.1. 3121 н/л до с/р
29.315 С:	28.2. 3131 н/л
	29.1. 314 С-4
	29.2. 315 С
30.2131:	30.1. 2131-6 н/п
	30.2. 2131 н/п
	30.3. 2131
31.2231	24
32.325 Г	7.1.313 П
33.235 Г	2.324 Г
34.2351 Г	3. 321
35.2142:	4. 3131
	5. 2311
	6. 1101
	7. 315 С
	8. 333 С
	24

36.3142:	8.1. 3142
	2. 215 С
	3. 2231
	4. 314 Г
	5. 314 П
	6. 2131
	7. 325 Г
	34

37.215 С:	37.1. 215 С н/л
	37.2. 215 С н/п
	37.3. 215 С

3-й рік навчання

**4-й етап.** Завдання, що стоять перед батутистами на цьому етапі навчання, відбивають специфічні особливості майстерності в даному виді спорту.

До них треба віднести: управління виконанням оберту в поштовху, управління швидкістю обертання в польоті; оволодіння навиками "загонів". На 4-му етапі навчання відбувається формування тих особистих якостей майстерності юних спортсменів, які в подальшому навіть при переході на рівень потрійного або четвертного піруету набувають лише нових якісних відтінків, але не змінюють своєї суті. Так, система виконання "загонів" у комбінації на рівні потрійного сальто вимагає більшої швидкості мислення у вирішенні рухових завдань, ніж в аналогічній комбінації стрибків на рівні подвійного сальто. В цьому полягає особлива важливість 4-го етапу підготовки.

Водночас формується і головне завдання етапу - оволодіння провідними складовими майстерності стрибку на батуті, а саме: планування обертового простору в межах "подвійне сальто - подвійний пірует";

набуття уміння досягти потрібної швидкості обертання; оволодіння умінням коригувати швидкість обертання в польоті; засвоєння керуючих рухів під час приземлення ("загонів");

подальше розвинення орієнтування при виконанні елементів і комбінацій, які складають зміст підготовки на даному етапі.

Означені завдання вирішуються шляхом засвоєння наступного навчального матеріалу:

<b>Елементи</b>	<b>Вправи</b>
1.2143:	1.1. 2143 н/л
	1.1. 314 П
	2. 3144
2.3143:	1.2. 2143 н/п
	1.3. 2143 (314 Г, 2143; 2143, 314 П)
	3. 2141
	2.1. 3143 н/п
	4. 314 С
3.3144:	2.2. 3143
	5. 2143
	6. 3142
	7. 218 Г-4
4.218 Г-4:	3.1. 3144 н/л
	3.2. 3144 н/п
	3.3. 3144( 3144,2141; 314 П, 3144)
	8. 1340
	44
	4.1. 218 Г-4 н/л р.вг.
	4.2. 218 Г-4 н/п



5.218 Г:	4.3. 218 Г-4 (314 Г, 218 Г-4)	2.1. 3142
	5.1. 218 Г н/л	2. 217 Г
	5.2. 218 Г н/п	3. 236 Г
	5.3. 218 Г (314 Г, 218 Г)	4. 321
6.236 Г:	6.1. 236 Г-6 н/п	5. 110
	6.2. 236 Г н/п	6. 314 Г
	6.3. 236 Г	7. 218 Г
7.217 Г:	7.1. 216 Г н/л до с/р	32
	7.2. 217 Г н/л	
	7.3. 217 Г н/п	3.1. 3142
	7.4. 217 Г, 2351 (314 Г, 217 Г, 2351)	2.318 Г
8. 326 Г		3.2141
9. 238 Г:	9.1. 238 Г н/п	4.217 Г
	9.2. 238 Г (217 Г, 238 Г)	5.238 Г
10.318 Г:	10.1. 318 н/л р.вг.	6.2311
	10.2. 318 Г н/л	36
	10.3. 318 Г н/п	
11.2171 Г:	10.4.318 Г (318 Г, 2141; 314 Г, 318 Г, 2141)	
	11.1. 2341-6 н/п	
	11.2. 2341	
	11.3. 2171 Г-6 н/л н/п	
	11.4. 2171 Г н/п	
	11.5.2171 Г (2171 Г, 325; 314 Г, 2171 Г, 325)	

## 4-й та 5-й роки навчання

Елементи	Вправи
12.2181 Г:	12.1. 2181 Г н/л
	4.1. 314 Г
12.2. 2181 Г н/п з/с/р	2. 2181 Г
12.3. 2181 Г (2181 Г, 2141; 314 Г, 2181 Г, 314 Г)	3. 2141
13. 217 С:	13.1. 216 С н/л до с/р
	4.3144
	5.314 С
13.2. 217 С н/л	31
13.3. 217 С (217 С, 2351; 314 Г, 217 С, 2351)	
14. 2353:	14.1. 217, 235 С р. парію
	14.2. 217, 2353 н/п з/с/р
	5.1. 2141
	14.3. 217, 2353 н/п
	2. 318 Г
	14.4. 217, 2353, 314 С
15. 218 С:	15.1. 218 С р.вг. н/л
	3. 3142
	4. 217 С

15.2. 218 С н/п	5. 2353
15.3. 218 С (314 Г, 218 С)	6. 314 С
16. 2181 С:	40
16.1. 2181 С н/л	
16.2. 2181 С н/п з/с/р	6.1. 3142
16.3. 2181 С н/п	2. 2181 С
16.4. 2181 С (2181 С, 2141; 314 Г, 2181 С, 2141)	3. 2141
17. 2144:	4. 314 П
17.1. 2144 н/л н/п	5. 2141
17.2. 2144 н/п	6. 2181 Г
17.3. 2144	7. 3142
18. 2145:	46
18.1. 2145 н/л н/п	
18.2. 2145 н/п	
18.3. 2145	
18.4. 2145, 314 С	
18.5. 314 Г, 2145	
18.6. 314 Г, 2145, 314 С	

## 6.4.3. Групи спортивного удосконалення

## 1, 2 та 3-й роки навчання

Елементи	Вправи
19.317 Г:	19.1. 317 Г-6 н/л н/п
	7. 1. 3142
	2. 217 Г
	19.2. 317 Г-6 н/п
	3. 3252
	19.3. 317 Г н/п
	4. 2141
20. 3252 Г:	19.4. 317 Г, 317 Г, 325 Г; 2141, 317 Г, 325 Г
	5. 3142
	20.1. 314 Г н/л
	6. 2145
	20.2. 3142 Г н/л
	7. 314 С
	20.3. 325 Г
	20.4. 3252 Г н/л
	46
	20.5. 313 П, 3252 Г, 314 Г
21. 329 Г:	21.1. 329 Г до/п з/с/р
	8. 1. 3142
	2. 2171 Г
	21.2. 329 Г до/п
	3. 3252
	21.3. 329 Г
	4. 2141
22. 3171:	22.1. 3151
	22.2. 3171 н/л
	5. 2143
	22.3. 3171 (2141, 3171, 2351)
23. 3182 /1+1/:	23.1. 3181-н/1+0/
	6. 2141
	23.2. 3182 н/л
	7. 3171/1+0/
	8. 2351
	23.3. 3182 до/п з/с/р
	9. 1. 3142
	2. 3182 /1+0/
	23.4. 3182 (314 Г, 3182, 2141)
24. 3145:	24.1. 3145 до/п
	3. 314 Г
	24.2. 3145
25. 3146:	25.1. 3146 до/п
	4. 2141
	25.2. 3146 (314 П, 3146, 2141)
26. 2181 /1+0/:	26.1. 2151
	5. 2181 /1+0/
	26.2. 2181 /1+0/ н/л
	6. 2141



- 26.3. 2181 /1+0/ до/п з/стр 7. 3146  
 26.4. 2181 /1+0/ (314 Г, 2181/1+0/, 2141) 8. 314 С  
 9. 3171 10. 2351

68

#### 6.4.4. Групи вищої спортивної майстерності

5-й етап. Для даного етапу підготовки стрибунів на багату характерне подальше удосконалення у вирішенні завдань, поставлених у попередньому етапі. При цьому особлива увага приділяється якості та стійкості досягнутих результатів. До головних завдань етапу треба віднести:

опанування обертового простору в межах потрібного сальто;  
 досконале володіння керуючими рухами під час створення висоти польоту та швидкості обертання, її корекції в польоті й до моменту приземлення;

удосконалення орієнтування під час виконання різноманітних сполучень піруетів в однакових стрибках, що комбінуються.

Перелік основних елементів, що вивчаються:

21(11) Г	2172 /2+0/	318 С	3173 /3+0/
21(11) С	2183 /2+1/		3182 /0+2/
21(12) Г-4	2183 /1+2/		3182 /2+0/
21(12) С-4	2183 /0+3/		3184 /3+1/
239 Г	2355		3184 /2+2/
	2391 Г /0+1/		3184 /0+4/

Приклад вправ:

1. 2181 Г	2. 2181 С	3. 2181/1+0/	4. 2181/1+0/
3142	3182/0+2/	2183/0+3/	2172/2+0/
318 С*	314 Г	314 Г	2351
2141	2143	2143	314
314 С	3142	3142	3142
3182 /0+2/*	217 С*	2172 /2+0/*	3173/3+0/*
2143	239 Г	2353	2351
51	54	54	50
5. 314 Г	6. 2181 С	7. 318 Г	8. 2181 Г
3182 /2+0/*	3182 /2+0/*	2183 /0+3/	3184 /1+3/*
2141	314	2141	3142
314 С	2141	3142	2141
21(12) Г*	318 С	21(11) Г	314 Г
140	3142	2355*	3184/2+2/*
36	44	51	50

9. 318 Г	10. 2181 /1+0/	11. 2181 С	12. 3142
2181 С	318 Г	3184 /2+2/	3184 /3+1/
2183/2+1/*	2183/2+1/	3142	2141
3142	2141	2141	314
2181 Г	3142	3184 /1+3/	318 Г
2183 /1+2/	2183 /1+2/	2181 Г	21(12) С*
2143	314 С	60	140
62	55	15. 318 Г	48
13. 3142	14. 3142	3184 /0+4/	16. 2181 С
2181	2181 С	2181 Г	3182 /1+1/
21(11) Г*	2141	3184 /3+1/	3142
2391 Г*	314 Г	3144	21(11) С
36	2181 Г	49	2353
	21(11) С*		
	2351		44
	52		

#### 7. ВИХОВНА РОБОТА

Проблеми виховної роботи вирішуються в процесі навчально-тренувальних занять і спортивних змагань. Навчання, тренування та виховання відбуваються в органічній єдності, що є одним з важливих принципів педагогіки. Обмеження процесу навчання та тренування тільки засвоєнням знань, умінь і навичок без виховання особистості учнів призведе до голої муштри.

Умови, від яких залежить виховний характер навчання та тренування: ідейна та цільова спрямованість педагогічного процесу, раціональна організація та методика навчального процесу, особистий приклад тренера та значущість колективу. Зміст занять зі стрибків на багату повинен відповідати рівню підготовленості спортсменів. Тренер не може досягти виховного впливу, якщо вправи досить важкі, непосильні для виконання. Проявлення вольових якостей у спортсменів у процесі занять викликається в міру зростання складності завдань і вправ.

Для виховання моральних і вольових якостей стрибунів на багату недостатньо лише одного підбору засобів належної складності. Можна дібрати удачні вправи, але, якщо учні будуть пасивні, це не дасть належних результатів. Щоб навчання та тренування мали виховний характер, тренер повинен досягти активності учнів-спортсменів, викликати



у них свідоме відношення до занять та ініціативність. Цього можна досягти за допомогою таких прийомів: постановка конкретних завдань, доцільні зауваження і вказівки по ходу виконання вправ, створення та підтримання позитивного емоційного стану спортсменів; створення змагальної обстановки. Добір прийомів для подолання труднощів, які виникли під час навчання та тренування, залежить від індивідуальних якостей спортсменів і педагогічної майстерності тренера-викладача.

Виховна робота – найважливіше завдання тренера, успішне вирішення якого залежить від його особистих якостей: охайності, життєдатності, ерудованості в різних галузях знань, сумлінності щодо своєї справи, здібності спілкуватися з дітьми, "піднести" себе їм.

Виховна робота повинна проводитися не тільки на навчально-тренувальних заняттях, але й під час бесід, лекцій, доповідей, екскурсій, відвідань музеїв, виставок, театру, кіно, загальних зборів юних спортсменів тощо. Вся виховна робота здійснюється згідно з планами виховної та культурно-масової роботи загальноосвітніх шкіл. Викладацько-тренерський склад і керівництво спортивної школи повинні стежити за оцінками учнів, які навчаються в загальноосвітній школі, їх дисципліною. Вихованню сприяють вчасний початок та упоряджене проведення занять, висока вимогливість до відвідань занять і виконання правил на змаганнях.

Таблиця 20

### 7.1. Чинники виховної роботи, що забезпечують потрібний емоційний фон у процесі початкової підготовки стрибунів на батуті

Чинник	Півріччя початкової підготовки				
	1-е	2-е	3-е	4-е	5-е
Використання ігор	Рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами	Рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами, а також у воді, що сприяє загальному розвитку організму	На батуті: змагання зі стрибків у висоту водночас на 3-4 батутах; гра у "заявки"	Спортивні ігри на батуті - гра у "заявки"	

1	2	3	4	5
Особисті якості тренера	Життєдатність, оптимістичність, гумор, уміння спілкуватися з дітьми, ерудованість	-"-	-"-	-"-
Педагогічна майстерність тренера	Образні вислови та влучні порівняння, використання наочних методів (під час вивчення техніки стрибків)	-"-	Те саме та вправна мотивація	Кваліфіковане обговорення моральності, етики, естетики
Організація дозвілля	Ознайомлення з містом тренування	Поїздки за місто, в ліс, на річку	Те саме та відвідування кіно, музеїв, виставок, театрів, зустрічі з провідними спортсменами, відвідування змагань	Те саме
Засоби заохочення	Подяка перед стромом	Подяка перед стромом, на батьківських зборах, вибір старостою групи	Те саме й особисті відзначення провідних спортсменів і тренерів, вручення грамот, подарунків	-"-



1	2	3	4	5
Використання змагального методу	Змагання на краще виконання загальнорозвиваючих вправ, змагання в рухливих іграх	Змагання на краще виконання загальнорозвиваючих і допоміжних вправ, змагання в рухливих і спортивних іграх	Те саме та складання контрольних нормативів у вигляді змагань, контрольні щотижневі змагання	Те саме та змагання за програмою спортивної школи (шкільні, міжшкільні, міські тощо)
Різноманітність та оформлення місць занять	Проведення занять у мальовничій місцевості	Те саме та оформлення місця занять (фотографії провідних спортсменів, таблиці рекордів, різноманітність устаткування та інвентарю)	Те саме і проведення занять на різних спортивних базах, поруч з провідними стрибунками на батуті	Те саме та запрошення на заняття провідних спортсменів (демонстрація техніки стрибків на батуті), теоретичні заняття
Оновлення тренувальних і змагальних програм	Максимальна різноманітність загальнорозвиваючих вправ	"	Максимальна різноманітність загальнорозвиваючих і допоміжних вправ, варіантів побутових тренувальних і змагальних програм	"

1	2	3	4	5
Відпочинок від тренування	Після 1-го півріччя - тиждневий відпочинок від тренування	Після 2-го півріччя - влітку 2 міс. відпочинку від тренування	Після 3-го півріччя - зимових канікул 2 тижнів день лижних прогулянок і купання в басейні	Після 4-го півріччя - влітку не менше 2 міс. відпочинку (спортивний табір)

### 8. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Важливе питання сучасного спорту – підвищення працездатності спортсменів. У наш час це проблема можливо вирішити тільки шляхом удосконалення засобів тренування, підвищення обсягу та інтенсивності навантажень. Але подальше їх збільшення може призвести до перетренованості, негативно позначитися на здоров'ї та функціональному стані спортсменів. Тому питання відновлення як складової тренувального процесу набувають актуального значення.

Відновлення – процес протилежний стомленню. У першій третині відновлювального періоду протікає близько 60% відновлювальних реакцій, у другій – 30%, третій – 10%. Тривалість відновлення насамперед зумовлена характером та обсягом навантаження, кваліфікацією і функціональним станом організму спортсмена. При цьому різні системи організму відновлюються неодноразово. Наприклад, відновлення до вихідного рівня показників активності кисневотransпортної системи (частота серцевих скорочень і дихання тощо) відбувається значно раніше, ніж енергетичних ресурсів.

Адаптація – процес пристосування організму до зовнішнього середовища чи змін, що відбуваються в ньому самому. Розрізняють термінову (наприклад, реакцію організму на виконання однієї вправи на батуті) та довгострокову (в спорті – як результат систематичного спортивного тренування) адаптацію.

Формування довгострокової адаптації проходить ряд стадій: перша пов'язана із систематичною мобілізацією організму спортсмена у відповідь на навантаження; друга – з його структурними функціональними змінами на фоні зростаючих навантажень; третя – це стійка адаптація зі стабільністю функціональних структур, узгодженістю функціонування регуляторних і виконавчих органів, резервами для подальшого зростання



тренуваності; четверта стадія - "зрив адаптації" як наслідок надмірних навантажень, нерациональної побудови тренувального процесу, недостатньо якісного відновлення та з'ясування або сполучення цих чинників. На цій стадії порушується процес відновлення структур, що має згубні наслідки не тільки для процесу підготовки, але й для здоров'я спортсмена.

Фізіологічними та біохімічними дослідженнями встановлено, що відновлювальні процеси залежно від їх напрямку в одному випадку можуть забезпечити зростання працездатності, в другому призвести до її падіння. При цьому в організмі можуть розвиватися два протилежних стани: зростання тренуваності, якщо відновлення забезпечує отримання потрібних енергетичних ресурсів, і перевтомлення, коли відновлення енергетичних ресурсів не відбувається. Треба стежити за кількістю навантажень, використовувати такі засоби відновлення, які стримують отриманню втраченої енергії.

Засоби та чинники, які впливають на відновлення, дуже різноманітні. Усі засоби відновлення поділяють на три групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

Основні засоби, які потрібні для підготовки стрибун на батуті:

#### I. Педагогічні:

1. Рациональне послання тренувальної роботи та відпочинку в різних структурних формуваннях тренувального процесу:

індивідуальний підхід;

об'єднання загальної та спеціальної підготовки;

така побудова тренування, яка б забезпечувала відновлення:

а/ варіабельна будова навантажень; б/ варіабельність засобів і методів;

оптимальне будування мікро- та макроциклів;

відновлювальні цикли та дні професійного відпочинку;

засоби переведення (уваги тощо).

2. Засоби для прискорення відновлення та підвищення працездатності:

раціональний режим життя;

різноманітність умов тренування;

оптимальні зовнішні умови.

3. Повноцінна розминка;

4. Рациональна побудова тренувальних занять:

індивідуалізація;

відновлювальні вправи;

емоційний фон.

До педагогічних засобів належать різні форми активного відпочинку, проведення занять на лоні природи, переклочення з одного виду роботи на інший. I.M.Сеченов виявив, що наслідки втоми

ліквіднуються швидше, якщо людина після роботи відпочиває не пасивно, а працює тими м'язами, які не брали активної участі у попередній (основній) роботі.

#### II. Засоби психологічного впливу на організм:

1. Психотерапія: навійний сон-відпочинок; м'язова релаксація; спеціальні вправи дихання;

2. Психопрофілактика: психорегулююче тренування (індивідуальне та колективне).

3. Психогігієна: раціональний відпочинок; оптимальні умови занять; створення позитивного емоційного фону на тренуванні.

Психологічні методи та засоби відновлення працездатності спортсменів після тренувальних і змагальних навантажень останніми роками набувають широкого розповсюдження. За допомогою психологічного впливу можна знизити рівень нервово-психічного напруження, зняти стан психічної пригніченості, швидше відновити витрачену нервову енергію і тим самим прискорити процес відновлення в органах і системах організму.

Важливою умовою успішної реалізації психотерапії, психопрофілактики та психогігієни є вірне оцінювання результатів психологічних впливів (перевірка роботи серця, АТ). Для формування уявлень про основні риси особистості проводиться анкетування спортсменів.

Різні дії на організм кризь психічну сферу з урахуванням терапії, профілактики, гігієни носять інформаційний характер. Отримана інформація продукується психікою безпосередньо та опосередковано. Цим відрізняються такі засоби (дії) від інших, наприклад, фармакологічних.

#### III. Медико-біологічні засоби відновлення:

1. Фізичні засоби. Гідро- та бальнеотерапія. Сауна (лазня). Різноманітні душі (заспокійливий, контрастний, збудливий та ін.), ванни (хвойні, перлисті, соляні та ін.);

2. Достатній нічний сон (8-9 год.), музика;

3. Мануальна терапія;

4. Рациональне харчування;

5. Гігієнічні процедури;

6. Різноманітні види масажу (ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж);

7. Електросвітлотерапія - динамічні струми, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення тощо;

8. Оксигенотерапія, кисневі коктейлі;



9. Фармакологічні препарати: лікарські препарати рослинного походження, вітамінізація з мікроелементами, солями; білкові препарати; мазі, гелі, креми;

10. Аеронізація;

11. Голкорексфлексотерапія, електропунктура;

12. Спеціальні вправи на гнучкість.

Особливе місце серед засобів відновлення, здібних до підвищення фізичної працездатності, які до того ж запобігають появі різних негативних наслідків від фізичних навантажень, займають медико-біологічні засоби.

Особливості використання засобів відновлення залежно від напрямку тренувального заняття: на розвиток сили, швидкості, гнучкості. Це визначає потребу диференційованого використання засобів відновлення. Використання засобів відновлення в мікро- та макрочиклах може призвести до функціональних змін у стані спортсмена: максимально підвищити зростання тренуваності; викликати незначний ефект чи зовсім не дати ніякого ефекту; спричинитися до негативних змін. Позитивні зміни мають місце, коли, починаючи засоби відновлення, керуються принципами оптимальності, раціонального чергування, індивідуальності. Негативні зміни відбуваються, коли засобами відновлення неадекватно зловживають, нерационально чергують фізичні чинники.

Використання фізичних чинників для відновлення споможне не тільки знизити втомлення, прискорити відновлювальні процеси, але й призвести до зменшення резервних можливостей організму, зниження його працездатності.

#### 8.1. Використання засобів відновлення у підготовці багутьців

У підготовчий період після великої роботи із ЗФП, стрибкових вправ показані баротерапія чи гіпертермічна ванна, глибокий масаж з мазями тулуба, ніг, шиї протягом 2-3 днів. Після жорстких тренувань потрібен стислий за часом масаж з льодом колін, голілок, гідромасаж.

Восени та зимою треба провести 2-3 курси ультрафіолетового опромінення за прискороною методикою і вживанням полівітамінних комплексів і вітаміна С (по 1-2 г протягом 5-7 днів), а також назально чи інгаляції інтерферону.

У змагальний період показані душ, сауна, ароматичні загальні ванни, сегментарний масаж, раз на тиждень - загальний класичний масаж з мазями (маслами) та з аеронізацією, протягом 2-3 днів глибокий масаж

При порушенні сну (неврозах) показані назальні електрофорези з бромідами (седуксеном), фітотерапія, масаж коміркової зони, спина у супроводі заспокійливої музики.

Таблиця 21

Схема відновлення на тиждень у стрибках на батуті

День тижня	Тренувальне заняття	
	1-е	2-е
Понеділок	Душ, вібраційний масаж спини та ніг	Душ
Вівторок	Душ, електростимуляція та масаж з мазями	Душ, сегментарний масаж з аеронізацією
Середа	Душ, сауна (один захід)	Душ, загальний класичний масаж з маслами
Четвер	Душ	Душ, гідромасаж у ванні верхньої частини тулубу, ніг, попереку
П'ятниця	Душ, сегментарний масаж	Душ, ароматична ванна гіпертермічна для ніг
Субота	Душ, вібраційний масаж	Душ, сегментарний масаж з аеронізацією чи світломузикою
Неділя	Душ, сауна, ароматична ванна, масаж тулубу та ніг	Відпочинок

## 9. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Робота щодо виховання інструкторів і суддів зі стрибків на батуті починається у навчально-тренувальних групах.

Тренер навчає спортсменів стежити за технікою тих, хто займається, доручає бути своїм помічником на заняттях, самостійно проводити вступну частину заняття (за планом тренера), з часом - і все заняття, виконувати організаційно-пропагандистську роботу (за завданням тренера) в загальноосвітній школі та за місцем проживання із залученням молодших школярів до занять стрибками на батуті, а також обов'язки судді на змаганнях груп початкового навчання. В останній рік занять у



судді на змаганнях груп початкового навчання. В останній рік занять у навчально-тренувальній групі спортсмени мають пройти семінар з підготовки інструкторів і суддів і отримати звання "Юний суддя спорту". Інструкторська та суддівська практика в групі спортивного удосконалення:

1. Робота помічником тренера на заняттях з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними. Самостійне проведення занять з молодшими спортсменами.
2. Проведення організаційно-пропагандистської роботи зі стрибків на батуті в загальноосвітній школі та за місцем проживання.
3. Виконання обов'язків заступника головного судді, головного секретаря та інших на змаганнях молодших спортсменів і контрольних змаганнях своєї групи.
4. Наприкінці навчально-тренувального року скласти іспити на семінарі з підготовки інструкторів спорту та суддів і отримати звання судді II категорії зі стрибків на батуті.

#### 9.1 Навчальний план семінару з підготовки інструкторів і суддів зі стрибків на батуті для навчально-тренувальних груп

Тема заняття	К-сть год.
<u>Теоретична підготовка</u>	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Огляд розвитку і стану стрибків на батуті	1
Вплив фізичних вправ на людину	2
Гігієна, загартовування, режим і харчування спортсмена та лікарський контроль	3
Організація роботи секцій, груп, команд	2
Загальні засади методики навчання і тренування	4
Організація та правила змагань, суддівство	2
Обладнання місць занять	1
Разом ...	17

<u>Методична підготовка</u>	
Поняття про навчання та тренування	4
Техніка й тактика стрибків на батуті	
Методика загальної та спеціальної підготовки. Методика тренування у стрибках на батуті	5
Методи навчання та удосконалення техніки стрибків на батуті	4
Разом ...	13
<u>Практична підготовка</u>	
Проведення занять з групами початкової підготовки. Інструкторська практика	6
Суддівство першості ДЮСШ серед учнів молодшого віку. Проведення змагань	2
Іспити за програми теоретичних та практичних занять	2
Разом ...	10
Усього:	40

У групах, де навчальним планом передбачені інструкторська та суддівська практики, учні повинні оволодівати педагогічними та суддівськими навичками: уміти провести заняття, вірно вибрати місце, воліючі командною мовою, використовувати та пояснювати окремі елементи, вправи, застосовувати прийомні допомоги й страхування, засвоїти навички суддівства, виконати вимоги для отримання суддівської категорії зі стрибків на батуті.

З метою профілактики травм на заняттях тренер повинен виконувати такі основні вимоги:

дотримуватися послідовності в навчанні;  
враховувати індивідуальні особливості тих, хто займається, їх фізичний розвиток і стан здоров'я;

стежити за проведенням систематичних медичних обстежень учнів;

проводити загальну розминку на високому якісному рівні з метою підготовки організму учнів до виконання тренувальних навантажень;

стежити за станом батутів, матів, перевіряти справність поясів для страхування;



## 10. ВІДБІР ТА ОРІЄНТУВАННЯ

Відбір дітей до груп початкової підготовки здійснюється з 6-8 років після етапу ознайомлення з урахуванням: ступеня бажання займатися багатом; стану здоров'я, щоб не допустити до систематичної підготовки тих, хто має до неї протипоказання; ступеня відповідності морфотипу дитини вимогам стрибків на батуті; рівня профільних для стрибунів на батуті та консервативних якостей; рівня спеціалізованих сприйнять і насамперед координації рухів; спортивної спадковості.

Таблиця 22

### 10.1. Система оцінки придатності дітей до занять стрибками на батуті на першому етапі підготовки

Критерій (показник)	Відповідний	Методичні вказівки	Шкала оцінок, бал.
1	2	3	4
Стан здоров'я	Лікар	Медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері	"5"-здоровий, "4"-невеликі відхилення і т.д.
Бажання займатися стрибками на батуті	Тренер	Визначається на підставі результатів педагогічних спостережень	Від "2" до "5"
Рухливість суглобів	Тренер	Визначаються: 1) мінімальна ширина стискання (відстань між великими пальцями) при викручуванні рук; 2) глибина нахилу вперед з вихідного положення стоячи на гімнастичній лаві, ноги прями разом	1)"5"-35см, "4"- до 45, "3"- до 55, "2"- більше 55см; 2)"3"-більше 16см; "4"-до15,5, "3"-15; "2"-менше15см
Здатність м'язів до розслаблення	Тренер	Підняти за хвоста розслаблена рука спортсмена повністю впасти як "батіг"	Від "2" до "5"- візуально
Загальна витривалість	Тренер	За результатами бігу на 300 м	"5"-1'30" і менше; "4"-до1'40"; "3"-1'30" і більше

забезпечувати відмінну дисципліну на заняттях; застосовувати прийоми страхування і навчити учнів страхувати товаришів.

Кожний спортсмен повинен знати засоби забезпечення безпеки під час навчання, тренувань і змагань.

Основні правила навчання, тренування, проведення змагань і показових виступів:

1. Навчання починає з III юнацького розряду у дівчат і хлопчиків, з III розряду у дорослих спортсменів - стрибунів на батуті незалежно від рівня загального розвитку. З початку - вивчати найменш складні елементи та зв'язки цього розряду.
2. Проводити навчання з використанням засобів страхування (ручні та підвісні страхувальні пояси, поролон).
3. Перехід до навчання по наступних розрядах допускати лише після виконання на офіційних змаганнях попередніх розрядних нормативів.
4. На заняттях використовувати тільки такий навчально-тренувальний матеріал, який належить до програми для учнів даного віку.
5. Змагання проводити за умов наявності принаймні чотирьох страховиків (знаходяться з усіх боків батута).
6. На тренувальному занятті та змаганнях потрібно мати не тільки охоронні, але й мати розміром 200x100x10 см.
7. Батути повинні бути обкладені з усіх боків гімнастичними матами висотою до 2 м.
8. Під час виконання вправи стрибун не дозволяти виходити на настіл іншим.
9. Не дозволяти стрибуну виконувати вправи у стані підвищеної втоми чи хвороби.
10. Не дозволяти прийом стимулюючих препаратів, а також ліків, які впливають на орієнтування спортсмена у просторі.
11. Контролювати стан спортсмена з метою визначення його можливостей щодо занять на батуті, а також можливостей на даний час занять і змагань.
12. Проводити змагання на батутах, що відповідають нормам FIT.
13. Змагання проводити у спортивних залах висотою не менше 8 м.
14. Тренер (у спортивній формі) представляє команду на змаганнях і забезпечує організацію страхування своїх спортсменів.



1	2	3	4
Відчуття координації у польоті	Тренер	10 стрибків на батуті на середній сітці	Від "2" до "5"
Акробатичні дані	Тренер	Міст, шпагат, стійка з упором на руках і голові	Від "2" до "5"

### 10.2. Умови відбору до груп

До групи зараховуються 15 дітей, які отримали найбільшу сумарну оцінку.

Відбір у навчально-тренувальні групи проводиться з урахуванням того, що могли бути помилки у відборі на першому етапі і на цьому етапі головне - визначити перспективність кожного спортсмена. Оцінка перспективності - двоступенева: перший ступінь - у тренувальному процесі, змаганнях; другий - в лабораторних умовах, по можливості в спеціалізованому центрі спортивного відбору.

На першому ступені здійснюється "відсів" явно малоперспективних дітей з урахуванням оцінки динаміки становлення майстерності; ступеня мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки; загальної технічної підготовленості; відчуття свого тіла під час стрибка.

Ті, хто успішно пройшов перший ступінь оцінки перспективності, допускаються до другого. Другий ступінь оцінки перспективності проводиться за допомогою медиків і включає оцінку: 1) стану здоров'я, щоб виявити наявність або відсутність відхилень, що може стати перешкодою до подальшого спортивного удосконалення; 2) спеціалізованих сприйняття - почуття величини зусиль; 3) швидкісних здібностей; 4) силових здібностей (максимальна сила, "вибухова" сила, сила витривалість); 5) координаційних здібностей; 6) гнучкості; 7) функціональних можливостей системи енергозабезпечення.

Умови зарахування до груп спортивного удосконалення: відсутність медичних протипоказань до фізичних навантажень (визначається за підсумками диспансеризації за участю лікаря спортивної школи); зацікавленість (мотивація) у подальшій цілеспрямованій спортивній підготовці (оцінюється з урахуванням результатів педагогічних спостережень тренера, а також у ході його співбесід із спортсменом і батьками); сприятлива вікова динаміка спортивних результатів, незначні

відхилення від якої не перешкоджають прийому до групи спортивного удосконалення.

Умови відбору до груп вищої спортивної майстерності: 1) відсутність захворювань і травм, що перешкоджають досягненню вищої майстерності; 2) результати виступів на змаганнях (див. табл. 1).

## 11. КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

Предмет контролю в спорті - це зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, тактичної тощо), їх працездатність, можливість функціональних систем організму. Контроль у спортивному тренуванні дозволяє підтримувати зв'язок між тренером і спортсменом і на цій основі підвищувати рівень керування підготовкою тих, хто навчається.

У практиці спорту виділяють три види контролю - етапний, поточний, оперативний. Етапний контроль дозволяє оцінити функціональний стан спортсмена, який є результатом тривалого тренувального ефекту - підготовки протягом декількох років, року, макрочиклу, періоду або етапу. Поточний контроль спрямований на оцінку поточного стану, який є результатом навантажень на заняттях, тренувальних або змагальних мікроциклів. Оперативний контроль передбачає оцінку термінових реакцій організму спортсменів на навантаження в процесі окремих тренувальних занять і змагань.

Залежно від засобів і методів, що застосовуються, контроль може носити педагогічний, соціально-психологічний і біологічний характер. Педагогічний контроль дозволяє оцінити рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, особливості участі у змаганнях, динаміку спортивних результатів, структуру та зміст тренувального процесу тощо.

Соціально-психологічний контроль пов'язаний з вивченням особливостей особистості спортсмена, загального мікроклімату та умов тренувальної й змагальної діяльності тощо, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів, які несуть основне навантаження у тренувальній та змагальній діяльності.

З метою об'єктивного визначення перспективності стрибунів на батуті та вчасного виявлення недоліків в їх підготовці потрібно регулярно (1-2 рази на рік) проводити комплексне обстеження.

Програма комплексного обстеження повинна включати оцінку всіх видів підготовки та здійснюватися всіма видами контролю.



Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях, починаючи з навчальних груп, далі – на рівні ДЮСШ, міста, країни, делегуючи кращих на все більш високий рівень обстеження.

Щорічно здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 3 разів протягом року – етапний медичний контроль.

У процесі контролю підготовленості спортсменів основне місце посідає оцінка її фізичної та технічної сторін.

#### 11.1. Програма оцінок технічної підготовленості

Норматив	Вимоги
Базові елементи та допоміжні вправи, які значаться в програмному матеріалі для різних періодів підготовки	Тільки після оцінки "зараховано", успішного засвоєння всіх елементів і допоміжних вправ цього розділу треба переходити до наступного розділу підготовки
Виконання положень "П", "С", "Т" в елементах програмного матеріалу різних груп	Експертна оцінка за таблицею положень тіла в елементах (див. Правила змагань зі стрибків на батуті)
Обов'язкова вправа для різних груп	Експертна оцінка за правилами змагань: 8,0 бал.-"зараховано", 8,5 - "добре", 9,0 бал. - "відмінно"
Довільна вправа для різних груп	Складність вправи: І юн. р.-3,0; І сп.р. - 4,5; КМС - 5,5 од.; МС-необмежена експертна оцінка
Положення рук в елементах з шпругами	Експертна оцінка за правилами змагань

Таблиця 23  
11.2. Перевірні нормативи та мінімальні вимоги до загально-фізичної та спеціальної підготовленості у стрибках на батуті

Контрольні вправи	Вік спортсмена, років						Вис кутом, с	Підняття прямих ніг у висі до 90°, к-сть разів	"Віджимання" від підлоги, к-сть разів	Підтягування у висі на попереці, к-сть разів	Підкакування на гірку матів висотою 50 см за Іхв, к-сть разів	Знання і розпізнавання рук в упорі на брусах, к-сть разів																																																																																			
	6-7	8	9	10	11	12																																																																																									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100



## 11.3. Шкала оцінки гнучкості

Оцінка, бал	Вправа			Шпагат
	Наклон вперед із положення сидячи	Міст	Шпагат	
5	Тулуб і підборіддя торкаються ніг без допомоги рук	Ноги та руки прями, перпендикулярні підлозі	Тулуб вертикально, ноги торкаються горизонтально підлоги	
4	Те ж саме, але з допомогою рук	Те ж саме, ноги трохи зігнуті	Ноги трохи зігнуті	
3	Торкання ніг грудьми	Руки торкаються підлоги під кутом 60 градус, ноги трохи зігнуті	Ноги торкаються підлоги лише гомілками, руки вбоки	
2	Торкання ніг головою	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються підлоги під кутом 45 град.	Ноги шиколотками торкаються підлоги, руки вбоки	
1	Торкання головою зігнутих ніг	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються підлоги під кутом менше ніж 45 град.	Ноги шиколотками торкаються підлоги, руки теж торкаються підлоги	

Таблиця 25

## 11.4. Перевідні вимоги з акробатики

Вік спортсменів - учнів, років	Акробатичні вправи		Оцінка, бал
	1	2	
6-7	Перекид вперед		3,0
	Перекид назад		3,0
	Переворот вбік		4,0

1	Підняття прямих ніг у висі до торкання хвату, к-сть разів		Підйом переворотом, к-сть разів		Віг на 500 м, хв.с	Віг на 20 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Оцінка гнучкості за 3 вправи: шпагат, міст, склада, бал	Акробатична підготовка, бал	
	10/12	6/12	10/12	6/12						
2	-	-	-	-	-	4,4/4,3	135/140	140/145	6	8
3	-	-	-	-	-	4,2/4,2	140/145	150/155	8	8
4	4/6	-	-	-	-	4,1/4,0	150/155	160/165	10	8
5	6/8	-	-	-	-	4,0/3,9	160/165	170/175	12	9
6	8/10	-7	-8	-9	2,05/1,50	3,9/3,8	170/175	180/190	12	8
7	10/12	-8	-9	-10	1,55/1,30	3,8/3,7	175/180	200	12	9
8	10/12	-9	-10	-11	1,45/1,10	3,7/3,6	180/190	220	12	8
9	10/12	-10	-11	-12	-	3,6/3,5	-	230	12	8
10	10/12	-11	-12	-13	-	3,5/3,4	-	240	12	8

Продовження табл. 23

\*Учень/лянтку - для двічат, у знаменнику - для хлопців.



1	2	3
8	Довгий перекид вперед стрибком Перекид назад зігнувшись Рандат – стрибок назад з обертанням – перекид вперед	3,0 3,0 4,0
9	Переворот вперед з розбігу Повільний переворот вперед Повільний переворот назад	3,0 3,0 4,0
10	Перекид назад зігнувшись через стіжку на руках Переворот вперед 3 розбігу сальто вперед	3,0 3,0 4,0
11	Переворот вперед на одну – перекид вперед на обидві Переворот назад з місця Рандат-сальто	3,0 3,0 4,0
12	3 розбігу сальто вперед “С” Рандат – фляк-сальто назад зігнувшись 3 місця сальто назад	3,0 4,0 3,0
13	3 місця стрибок вгору прогнувшись- сальто вперед Переворот вперед – рандат-сальто	4,0 6,0
14	3 розбігу сальто вперед з обертанням на 180 град. Рандат-фляк – сальто назад прогнувшись	4,0 6,0
15	3 розбігу сальто вперед-переворот вперед Рандат-фляк – сальто назад “Г” з обертанням на 180 град.	4,0 6,0
16-17	3 розбігу сальто вперед – рандат – сальто назад Рандат – фляк-сальто назад –сальто назад	5,0 5,0
18 і старші	Сальто вперед з місця “Г” і “С” Сальто назад з місця “Г” і “С”	5,0 5,0

Примітка. Головна вимога при виконанні акробатичних вправ -  
відсутність грубих помилок (знижка - 0,4-0,5 бал.).

### 11.5. Схема контролю за зовнішніми проявами психічного стресу у спортсменів перед стартом у змаганнях

Таблиця 26

Рівень стресу	Оптимальний рівень
1	Активність м'язів, перебіг психічних процесів
2	Активність м'язів, перебіг психічних процесів
3	Активність м'язів, перебіг психічних процесів
4	Міміка та пантоміміка, вираз очей
5	Загальна рухова активність
6	Фізіологічні реакції
7	Мова, голос
8	Поведінка
9	Васомоторні ознаки з оточуючим

Показники проявів стресу



## 12. СИСТЕМА ЗМАГАНЬ ТА ОЦІНКА ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАЦІ

### 12.1. Організація та проведення змагань

Система спортивних змагань включає ряд офіційних і неофіційних стартів, які проводяться з метою підвищення спортемена до головного змагання у найкращій спортивній формі. Загальне уявлення про різновиди змагань дає їх класифікація. Залежно від мети та завдань змагання поділяються на: чемпіонати, першості, Кубки, відбіркові, класифікаційні, показові, масово-оздоровчі. За масштабом змагання можуть бути міжнародні, змагання країни, місцеві та низові, з виду розглядають міжтериторіальні, міжвидомчі, закриті (допускаються тільки спортсмени окремого колективу), відкриті (допускаються всі спортсмени), комплексні (з декількох видів спорту).

В Україні змагання проводяться згідно з правилами змагань, затвердженими Держкомспортом України, міжнародні - відповідно до правил змагань Міжнародної Федерації стрибків на батуті.

Календар змагань зі стрибків на батуті складається, починаючи від міжнародних офіційних змагань і до змагань у колективах фізичної культури. Роль змагань на всіх етапах спортивного тренування дуже висока. Вона дозволяє не тільки оцінити ефективність виконаної роботи та накреслити шляхи подальшого удосконалення тренувального процесу, знайти недоліки в підготовці спортсмена, але й править за чинник, який суттєво впливає на фізичні якості та функціональні можливості спортсмена.

Під час змагань спортсмен може вийти на самий високий рівень усіх функціональних систем організму, виявити найвищу працездатність. Основна особливість змагального методу тренування - зіставлення сил в умовах упорядкованого суперництва в боротьбі за високі досягнення.

Змагання повинні мати свою спрямованість і значущість - з якою метою спортсмен бере участь в тому чи іншому виді змагань. Старту стрибків на батуті можуть мати за мету набуття змагального досвіду, технічне й тактичне удосконалення, виявити можливості ефективної підготовки до головного старту. У змаганнях можуть вирішуватися завдання на встановлення особистого досягнення.

Змагання зі стрибків на батуті проводяться з таких видів:

- індивідуальні стрибки для жінок;
- індивідуальні стрибки для чоловіків;
- синхронні стрибки для жінок;
- синхронні стрибки для чоловіків;
- командні змагання для жінок;

Продовження табл. 26

1	Названа форма	Назва ак-	Увага не	Обличчя	Низька	Помітне	Мова тьса	Амплітуда	Різка скорочен-
2	Названа форма:	Мотивація	спрямована, але не вра-	губи міцно	свобода	Яскраво	Мова тьса	Амплітуда	Різка скорочен-
3	Названа форма:	Мотивація	спрямована, але не вра-	губи міцно	свобода	Яскраво	Мова тьса	Амплітуда	Різка скорочен-
4	Названа форма:	Мотивація	спрямована, але не вра-	губи міцно	свобода	Яскраво	Мова тьса	Амплітуда	Різка скорочен-
5	Названа форма:	Мотивація	спрямована, але не вра-	губи міцно	свобода	Яскраво	Мова тьса	Амплітуда	Різка скорочен-
6	Названа форма:	Мотивація	спрямована, але не вра-	губи міцно	свобода	Яскраво	Мова тьса	Амплітуда	Різка скорочен-
7	Названа форма:	Мотивація	спрямована, але не вра-	губи міцно	свобода	Яскраво	Мова тьса	Амплітуда	Різка скорочен-
8	Названа форма:	Мотивація	спрямована, але не вра-	губи міцно	свобода	Яскраво	Мова тьса	Амплітуда	Різка скорочен-
9	Названа форма:	Мотивація	спрямована, але не вра-	губи міцно	свобода	Яскраво	Мова тьса	Амплітуда	Різка скорочен-



командні змагання для чоловіків.  
За характером змагання зі стрибків на батуті поділяються на особисті, командні та особисто-командні.

До особистих відносяться змагання, в яких результати зараховуються кожному учасникові, визначаючи його місце. До командних - змагання, в яких результати окремих учасників зараховують лише команді в цілому, визначаючи її місце. Команда складається мінімум з 3 жінок і 3 чоловіків, максимум - з 4 жінок і 4 чоловіків. До особисто-командних відносяться змагання, в яких результати зараховують водночас окремим учасникам і команді в цілому, визначаючи їх місце.

Характер змагань в кожному випадку визначає положення про змагання.

Організація, яка пролодить змагання, повинна скласти положення про них. До положення потрібно включити такі розділи:

- мета та завдання змагань;
- час і місце проведення змагань;
- склад команд;
- програма та умови проведення змагань;
- порядок визначення особистості та командної першості;
- нагородження;
- умови прийому учасників і терміни подання заявок;
- керівництво змаганнями.

Положення про змагання розсилається не пізніше, ніж за 3 міс. до їх початку.

Учасники змагань за віком поділяються на такі групи:

- молодша дитяча (8-9 років);
- старша дитяча (10-11 років);
- молодша юнацька (12-13 років);
- старша юнацька (14-15 років);
- юніори (16-17 років);
- дорослі (17 і старші).

Учасники молодшої дитячої групи мають право виступати максимумно за I дорослим розрядом, старшої дитячої - за розрядом кандидатів у майстри спорту, молодшої юнацької - у будь-якому розряді. Юніори та старша юнацька група складаються з учасників різних вікових груп, виконують вправи, які передбачені для молодшої вікової групи. Змагання можуть проводитися з одного або декількох розрядів. Учасники змагань можуть вступати в індивідуальних і синхронних стрибках. Синхронні пари - це пари, до складу яких входять два чоловіки або дві жінки. Заміна одного з партнерів в синхронних стрибках під час змагань не дозволяється.

### III

Програма змагань зі стрибків на батуті визначається згідно з положенням, в якому враховуються спортивна кваліфікація, стать і вік учасників. Програма змагань включає виконання обов'язкової та довільної вправ в індивідуальних і синхронних стрибках. Положенням може передбачатися проведення змагань тільки з індивідуальних або тільки з синхронних стрибків. У синхронних стрибках партнери повинні виконати водночас однакові елементи облітчам в одному напрямку. Гвинтові повороти можна виконувати в протилежні боки.

Учасники змагань мають право:

1. Перед виконанням вправи випробувати батуту у відповідності з конкретною формою розминки, прийнятої для даних змагань.
2. З усіх питань звертатися до суддів тільки через представника або тренера, а в разі їх відсутності - через капітана команди.

Учасники змагань зобов'язані:

1. Виконувати обов'язкові та довільні вправи з однієї спроби. Якщо виконання вправи перешкодили причини, не залежні від спортсмена, йому за рішенням головного судді надається ще одна спроба.
2. Знати правила змагань, додержуватись їх виконання.
3. Пройти медичний огляд і магі дозвіл лікарсько-фізкультурного диспансеру на допущення до змагань.
4. Бути готовими до виходу на змагання за 30 хв. до часу, вказаного у графіку. Перебувати під час змагань на спеціально відведених для них місцях. Учасник, який запізнився з виходом для виконання вправи, до подальших змагань не допускається.
5. При порушенні правил або некоректній поведінці учасникові робиться попередження, а при повторному порушенні він рішенням апеляційного журі може бути знятий з подальших змагань.
6. Виконувати вказівки головного та старшого суддів у даному виді змагань.

7. Мати згідно з вимогами до змагань спортивну форму з емблемою своєї організації.

8. Учасник не може бути водночас суддею даних змагань.

На кожного учасника змагань заводиться особиста картка.

Обов'язкова програма повинна бути записана у картці; якщо в ній є обов'язкові елементи, то кожній з них має бути позначений зірочкою. Довільна програма для всіх розрядів повинна бути записана в картку кожного учасника із зазначенням складності кожного елементу. Запис повинен відповідати вимогам і прийнятій термінології ФІГ. Запис, зроблений з порушенням цих вимог, вважається недійсним. Картки учасників змагань повинні бути вчасно (за кілька днів, годин до змагань) подані в секретаріат змагань, у противному разі учасник не допускається до



вправі. Черговість старту в фіналі визначається згідно з оцінками у попередніх змаганнях. Учасник з найменшою сумою балів виступає першим. За умови рівної кількості балів черговість старту визначається жеребкуванням.

Переможцем змагань вважається учасник (синхронна пара, команда), який набрав найбільшу суму балів. Учасники (синхронні пари, команди), які набрали рівну суму балів, посідають однакові місця.

Командний результат - це сума трьох найвищих оцінок, отриманих членами команди за обов'язкову та довільну вправи. Команда та особиста першість, в якій бере участь менше двох команд або учасників, не розігрується. Особиста й командна першість серед учасників за умови участі в змаганнях спортсменів різних розрядів визначається як сума оцінок за довільну вправу в довільних змаганнях і КС (коєфіцієнт складності вправи):

Розряд	КС, од.
МС	Необмежений
КМС	Не більше 5,5
I	Не більше 4,5
II	Не більше 3,5
I юнацький	Не більше 3,0

У фінальних змаганнях усім учасникам до технічної оцінки за вправу додається необмежений КС.

Заявки на участь у змаганнях: організація, що проводить змагання, за 20 днів до їх початку приймає попередні іменні заявки учасників, в яких повинні бути такі дані про кожного спортсмена: прізвище, ім'я, по батькові; статі; рік народження; спортивний розряд; вид програми; дозвіл медичної установи на участь у змаганнях; тренер. Перезаявити дозволяється за 1 год. до початку першого потоку першого дня змагань. Подальші зміни в складі учасників не допускаються.

Змагання проводяться на батутах, які відповідають вимогам і правилам ФП. Батути повинні бути обладнані страховальними столами та боковими прирамними поролоновими матами для прикриття пружин і рам батутів. Підлога по периметру батутів повинна бути закрита гімнастичними матами, а батуті - закріплені. Для забезпечення безпеки під час виконання вправ на довгих сторонах батутів повинні бути переносні поролонові мати.

Суддівські крисла повинні бути підняті над підлогою на 1 м і розташовані на відстані не менше, ніж 2 м від батутів. Крисла можуть бути замінені помостом висотою 1 м. Висота залу, де проводяться змагання зі стрибків на батуті, повинна бути не менш 8 м. На час розминки та змагань організатори повинні призначити не менше 8 досвідчених страховальників

змагань. Головний секретар відповідає за їхчасну доставку, але не пізніше, ніж за 2 год. до початку змагань, до суддівської бригади. В обов'язковій програмі учасник повинен виконувати елементи у тій послідовності, в якій вони записані у картці. В іншому разі його подальший виступ припиняється. Під час виконання довільної програми дозволяється міняти елементи та порядок їх запису в картці учасника. Випробування батутів, які будуть використовуватися, проводиться напередодні або в день змагань і закінчується за 30 хв. до їх початку. Під час перевірки батутів суддівські бригади проводять пробне суддівство. Обладнання для змагань повинно бути розміщене в залі не пізніше, як за 2 год. до початку змагань, щоб учасники мали можливість перевірити та випробувати батуті. Розминка починається за 1-2 год. до початку змагань за графіком і потоками команд. Безпосередньо перед змаганнями кожній групі з 12 учасників надається 6 хв. для розминки з розрахунку 30 с. на одного спортсмена. При порушенні учасником ліміту часу на розминку старший суддя може дати вказівку суддям зняти 0,3 бал. з наступної оцінки учасника.

У разі відсутності окремого приміщення і батутів для розминки учасникам надається один розминальний підхід на змагальних батутах перед кожною вправою попередньої та фінальної програм. Розминка проходить у тій послідовності, в якій учасники виконують вправу. Якщо група не закінчила розминку в своєму турі до початку старту, учасники або синхронні пари одержують додатковий час - по 30 с. на спортсмена або пару.

Склад команди: від 6 до 10 спортсменів в індивідуальних стрибках, 5-6 пар у синхронних. Команди чеканять виходу для виконання вправ у спеціально відведених місцях або приміщеннях для розминки. Команда виходить згідно з графіком і після дозволу старшого судді виконує розминку. По закінченні часу, відведеного для розминки, старший суддя викликає учасників для виконання вправ. Попередні змагання серед жінок і чоловіків в індивідуальних стрибках проводяться водночас на визначених до початку випробувань батутах. Черговість участі у змаганнях вирішується жеребкуванням. При розподілі на групи в попередніх змаганнях кожна команда виконує обов'язкову і довільну вправу до початку старту наступної групи. Порядок старту в другій вправі залишається таким, як і в першій. Якщо учасники змагань не поділені на групи, то вони виконують обов'язкову програму в загальному потоці згідно з жеребкуванням, а довільну - в порядку від нежкої оцінки до вищої. У разі однакових оцінок порядок старту визначається жеребкуванням.

Учасники (синхронні пари) з 10 кращими результатами після попередніх змагань виходять до фіналу і виконують ще по одній довільній



(одягнених у спортивні костюми). Головний суддя відповідає за їх присутність. З кожного боку батуту обов'язково повинен знаходитись страхувальник. Учасники змагань повинні виконувати свої вправи без будь-якої допомоги ззовні. Під час виконання вправ забороняється будь-яка інформація по мікрофону.

Апеляційне журі. Склад журі: члени президії федерації та оргкомітету (2 чол.); головний суддя (1); судді (2).

Головний суддя є головою апеляційного журі, його голос - вирішальний на випадок рівності голосів. Призначені члени апеляційного журі повинні розбирати усі протести та оголошувати рішення по них до наступного туру змагань. Апеляційне журі вирішує всі питання щодо заміни суддів. Суддя, який є членом журі, не бере участі в прийнятті рішення, якщо заміна стосується його. Апеляційне журі має право анулювати оцінки, виставлені звільненим суддею, і замінити їх на середнє значення інших оцінок. Рішення журі є остаточним і обговоренню не підлягає.

Протести. Письмові заяви про протест можуть подати тільки офіційні представники - керівники команд, тренери. Протест подають головному судді до початку наступного етапу змагань. У фіналі протест подається і розбирається негайно. Після закінчення потоку протести не приймаються. Протести стосовно оцінок приймаються лише на випадок цифрових помилок.

Одяг учасників. Чоловіки: майка, гімнастичні брюки, гімнастичні туфлі або шкарпетки одного кольору з гімнастичними брюками. Жінки: гімнастичне трико з рукавами, гімнастичні чешки або шкарпетки не вище щиколотків.

Під час виконання вправ учаснику не дозволяється мати на собі годинника, коштовностей та прикрас. Можна виконувати вправи в обручках, якщо вони без каменів і заклеєні. Будь-яке порушення цих вимог з моменту його виявлення призводить до дискваліфікації спортсмена. Рішення про дискваліфікацію приймає головний суддя з подання старшого судді. Команда, синхронні пари повинні мати однакову форму. Порушення цієї вимоги призводить до дискваліфікації в командних або синхронних стрибках. Одяг учасників повинен бути охайним і гарно припасованим, мати емблему організації, за яку виступає спортсмен.

Загальна практика початкових стрибунів на батуті насамперед спрямована на оцінку їхньої перспективності. Змагання організуються святково, з тим щоб по можливості зробити прискіпність всім учасникам.

### 12.1.1. Орієнтовна програма змагань для груп початкової підготовки (наприкінці 1-го року занять)

Перший день:

1. Святкове відкриття змагань;
2. Змагання за нормативами із загальнофізичної підготовки:
  - а) згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
  - б) підтягування у висі на поперечці (кількість разів);
  - в) піднімання у висі прямих ніг до торкання стиску (кількість разів);
  - г) біг на 500 м (хв., с.);
  - д) стрибок у довжину з місця (см);
  - е) рухлива гра чи "піонербол".

Другий день:

1. Змагання за нормативами спеціальної фізичної підготовки:
  - а) вправи на гнучкість - складки, міст, шпагат (бал.);
  - б) акробатична підготовка - перекиди вперед, назад.
2. Змагання на батуті - індивідуальні стрибки:
  - а) перша вправа III юн. розряду;
  - б) друга вправа III юн. розряду.
3. Святкове закриття змагань. Показові виступи на батуті спортсменів - розрядників.

### 12.1.2. Орієнтовна програма змагань для навчально-тренувальних груп

Стрибуни на батуті цих груп змагаються в індивідуальних та синхронних стрибках. Планується, як правило, два головних змагання протягом року - на початку січня та в середині червня, що передбачає двоциклове планування річної підготовки. Календар змагань будується так, щоб забезпечити планомірний розвиток спортивної форми.

Перший день:

1. Святкове відкриття змагань.
2. Змагання з програмного нормативного матеріалу загальнофізичної та спеціально-фізичної підготовки.
3. Випробування батутів (у другій половині дня).
 

Другий день. Перша половина дня:

  1. Випробування батутів за 1-2 год. до початку змагань.
  2. Змагання з індивідуальних стрибків на батуті.
 

Друга половина дня:

    1. Випробування батутів.
    2. Змагання у синхронних стрибках.



Третій день:

1. Випробування батутів.
2. Фінальні змагання серед дівчат - індивідуальні стрибки.
3. Фінальні змагання серед юнаків - індивідуальні стрибки.
4. Фінальні змагання серед дівчат - синхронні стрибки.
5. Фінальні змагання серед юнаків - синхронні стрибки.
6. Нагородження та святкове закриття змагань.

Змагальна практика для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності будується відповідно до міжнародних та внутрішніх українських календарів змагань, цілей та завдань спортсменів і команд, проте з урахуванням пріоритету підготовки до великих офіційних змагань у складі збірної команди України.

#### 12.2. Умови оплати, нормативи та критерії оцінки праці тренерів-викладачів

Умови оплати праці працівників спортивних шкіл визначаються згідно з діючою Постановою Міністерства праці України.

Основними критеріями оцінки праці тренера-викладача зі стрибків на батуті для визначення його тарифікації та умовами зарахування учнів - спортсменів на наступний рік навчання, етап підготовки, є такі показники: на спортивно-оздоровчому етапі та етапі початкової підготовки - стабільність контингенту учнів, рівень їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, кількість учнів, зарахованих до навчально-тренувальних груп, за нормативами, встановленими школою;

на навчально-тренувальному етапі - виконання спортсменами-учнями, які пройшли навчання на етапі початкової підготовки не менше одного року, нормативних вимог з фізичної, спеціальної та технічної підготовки, а також рівень показаних ними спортивних результатів;

на етапі спортивного удосконалення - виконання спортсменами-учнями вимог програми зі стрибків на батуті, нормативів спортивного звання майстра спорту України, а також результати їх виступів у першості та чемпіонаті країни;

на етапі вищої спортивної майстерності - виконання спортсменами-учнями в попередньому році нормативів спортивного звання не нижче майстра спорту України, результати виступів на Кубках та чемпіонаті України, в міжнародних змаганнях.

Згідно з результатами учнів-спортсменів тренер-викладач отримує категорію, а вже відповідно до цієї категорії проводяться тарифікація кожного тренера та оплата його праці.

Нормативи кількості годин навчально-викладацької роботи, що відводяться для підготовки навчальних груп (і режими навчально-викладацької роботи), і наповненість навчальних груп устанавлюються згідно з даними, наведеними в додат. 1. За умов наявності в навчально-тренувальній групі члена або кандидата до збірної команди України кількість годин на тиждень збільшується до 36. Згідно з цим устанавлюються розміри заробітної плати тренера-викладача.

Наприкінці року підводиться підсумок рейтингу тренерів країни згідно з таблицею, розробленою Держкомспортом України (табл. 27).



Оцінка роботи фізкультурних організацій, тренерів, визначення рейтингу спортсменів України зі спортивної майстерності, чок\*

Таблиця 27

Рейтинг-місце	Олімпійські ігри	Чемпіонат		Молоді				Юніорів		Кубок	Всесвітня	Міжнародні змагання	Рекорд			
		світ-пат-ни	Євро-пат-ни	світ-пат-ни	Євро-пат-ни	світ-пат-ни	Євро-пат-ни	світ-пат-ни	Євро-пат-ни				світ-пат-ни	Євро-пат-ни		
1-е	600	480	300	60	90	30	45	30	15	240	150	50	дор. мол.	500	320	80
2-е	520	416	260	52	78	26	39	26	13	200	125	40	кон-	40	20	10
3-е	440	352	220	44	66	22	33	22	11	160	100	30	орн			
4-е	360	288	180	36	54	18	27	18		120	75					
5-е	320	256	160	32	48	16	24	16		80	50					
6-е	280	224	140	28	42	14	21	14		40	25					
7-е	240	192		24	36		18									
8-е	200	160			30		15									
9-е	160															
10-е	120															
11-е	80															
12-е	40															

\* Перелік змагань та умови залучення визначаються щорічно Держкомспортом України.

ДОДАТКИ

Особиста картка тренера-викладача

(Прізвище, ім'я, по батькові)

Рік народження \_\_\_\_\_  
 Освіта \_\_\_\_\_  
 (найменування навчального закладу)

Спортивне звання \_\_\_\_\_ Почесне звання \_\_\_\_\_

Наукова ступінь \_\_\_\_\_

(найменування спортивної школи та організації-засновника)

Тренер-викладач \_\_\_\_\_  
 з \_\_\_\_\_  
 (вид спорту)

I. Кваліфікаційна категорія

Кваліфікаційна категорія	Назва організації, яка присвоїла категорію	Дата присвоєння та № документа



П. Кількісний склад учнів

Етап підготовки	Рік навчання	Навчальний рік			
		199..	199..	200..	200..
Початковий	1-й				
	2-й				
	3-й				
Навчально-тренувальний	1-й				
	2-й				
	3-й				
	і т. д.				
Спортивного удосконалення	1-й				
	2-й				
	3-й				
	і т. д.				
Вищої спортивної майстерності	Увесь термін				

На початковому етапі роботи з дітьми тренери повинні бути дуже уважними до учнів. Перевірка щоденників, особистий зв'язок з класним керівником і батьками спортсменів мають здійснюватися тренерами систематично.

Навчальний процес у ДЮСШ повинен бути побудований з урахуванням режиму та зайнятості дітей в загальноосвітній школі. Викладачі (тренери) зобов'язані в процесі навчальної роботи забезпечувати спортсменів посильними завданнями із загальнофізичної та спортивної підготовки.

Індивідуальний план (схема) підготовки стрибуну на батуті

На \_\_\_\_\_ 19\_\_ р.

( прізвище, ім'я, по батькові)

Спортивне звання \_\_\_\_\_

Рік і місяць народження \_\_\_\_\_ Освіта \_\_\_\_\_

ДСТ, відомство, місто \_\_\_\_\_

Тренери: відповідальний за підготовку за місцем проживання, відповідальний за підготовку у складі збірної команди

Стисла характеристика

Спортивна спеціалізація, вид програми	Найкращі результати		
	19__р.	19__р.	19__р.
			За всі роки змагань

Основні завдання на 19\_\_р. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

План-завдання щодо спортивних результатів і планований результат в основних змаганнях на 19\_\_р.

№ пп.	Змагання	Дата	Планований результат	Виконання



Основні показники тренувального процесу	Січень		Лютий		...		Листопад		Грудень		Усього за рік	
	пл.	внк.	пл.	внк.	пл.	внк.	пл.	внк.	пл.	внк.	пл.	внк.
К-сть тренувальних днів												
К-сть тренувальних занять												
К-сть змагань (стартів)												
Обсяг тренувальних навантажень												
Інтенсивність тренувальних навантажень:												
%												
100												
>190												
95												
170-190												
85												
150-170												
70												
130-150												
40												
90-130												
Обсяг змагальних навантажень*												
Загальний обсяг навантажень												
Календар змагань												
Головні												
Відбіркові												
Контрольні												
Підготовчі												
Навчально-тренувальні збори												
Контрольні нормативи												
Медичне обстеження												
Відновлювальні заходи												

\* Примітка. Обсяг та інтенсивність навантажень вказувати залежно від специфіки виду спорту (год., км, кг)

Результати участі у змаганнях		
Змагання	Термін, місце проведення	Результат

План складено " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ р.

Тренер \_\_\_\_\_  
 (відповідальний за підготовку за місцем проживання)  
 Тренер \_\_\_\_\_  
 (відповідальний за підготовку у складі збірної)  
 Лікар \_\_\_\_\_  
 Спортсмен \_\_\_\_\_



1. Болобан В.Н. Юный акробат. - К.: Здоров'я, 1982.
2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. - К.: Вища школа, 1988.
3. Болобан В.Н. Медико-биологическое и научное обеспечение подготовки занимающихся спортивной акробатикой: Метод. реком. - К.: КГИФК, 1991.
4. Данилов К.Ю. Роль вправ на батуті. - М.: ФіС, 1971.
5. Данилов К.Ю. Стрибки на батуті: теоретичні основи. - М.: ФіС, 1978.
6. Дубровський В.И. Реабилитация в спорте. - М.: і ФіС, 1991.
7. Морель Ф. Хореографія у спорті. - М.: ФіС, 1985.
8. Науково-методичні основи підготовки спортсменів вищого рівня. - К., 1990.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олімпійська література, 1997.
10. Управління процесом адаптації у спортсменів вищої кваліфікації: Зб. наук. трудів. - К.: КГИФК, 1992.
11. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1988.

Вступ	Стор.
1. Режим і наповнюваність навчальних груп .....	3
2. Організаційно-методичні вказівки.....	3
2.1. Мета і завдання спортивної підготовки.....	6
2.2. Зміст спортивної підготовки.....	8
2.3. Принципи спортивної підготовки.....	13
2.4. Етапи багаторічної підготовки.....	16
3. Плавучання навчально-тренувальної роботи.....	21
3.1. Навчальний план багаторічної підготовки.....	22
3.2. План-схеми річного циклу підготовки.....	23
3.2.1. План-схеми річного циклу підготовки для груп початкової підготовки.....	23
3.2.2. План-схеми річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 1-2-го років навчання.....	27
3.2.3. План-схеми річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 3-4-го років навчання.....	31
3.2.4. План-схеми річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 5-го року навчання.....	34
3.2.5. План-схеми річного циклу підготовки для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання.....	37
3.2.6. План-схеми річного циклу підготовки для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання.....	41
3.2.7. План-схеми річного циклу підготовки для груп спортивного удосконалення 3-го року навчання.....	45
3.2.8. План-схеми річного циклу підготовки для груп вищої спортивної майстерності.....	49
3.3. Приблизні план-схеми тижневих мікроциклів для різних періодів та етапів підготовки для навчально-тренувальних, груп спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності .....	53
3.3.1. Приблизний план-схеми тижневого мікроциклу в утягуючому мезоциклі.....	53
3.3.2. Приблизний план-схеми тижневого мікроциклу в базовому мезоциклі.....	54
3.3.3. Приблизний план-схеми тижневого мікроциклу в контрольно-підготовчому мезоциклі.....	55
3.3.4. Приблизний план-схеми тижневого мікроциклу в передзмагальному мезоциклі.....	56



3.3.5.	Приблизний план-схема загального мезоциклу для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності.....	57
4.	Теоретична підготовка.....	59
5.	Психологічна підготовка.....	65
6.	Програмний матеріал для груп початкової підготовки, навчально-тренувальних, груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності зі стрибків на батуті.....	67
6.1.	Навчальний план по видах підготовки.....	67
6.2.	Загальна фізична підготовка (для всіх груп).....	72
6.3.	Спеціальна фізична підготовка.....	73
6.4.	Вивчення та удосконалення техніки стрибків на батуті.....	75
6.4.1.	Групи початкової підготовки.....	78
6.4.2.	Навчально-тренувальні групи.....	82
6.4.3.	Групи спортивного удосконалення.....	85
6.4.4.	Групи вищої спортивної майстерності.....	86
7.	Виховна робота.....	87
7.1.	Чинники виховної роботи, що забезпечують потрібний емоційний фон у процесі початкової підготовки стрибунів на батуті.....	88
8.	Засоби відновлення та стимуляції працездатності.....	91
8.1.	Використання засобів відновлення у підготовці батутистів.....	94
9.	Інструкторська та суддівська практика.....	95
9.1.	Навчальний план семінару з підготовки інструкторів і суддів зі стрибків на батуті для навчально-тренувальних груп.....	96
10.	Відбір та орієнтування.....	99
10.1.	Система оцінки придатності дітей до занять стрибками на батуті на першому етапі підготовки.....	99
10.2.	Умови відбору до груп.....	100
11.	Контроль у спортивному тренуванні.....	101
11.1.	Програма оцінок технічної підготовленості.....	102
11.2.	Перевідні нормативи та мінімальні вимоги до загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовленості у стрибках на батуті.....	103
11.3.	Шкала оцінки гнучкості.....	105
11.4.	Перевідні вимоги з акробатики.....	105

11.5.	Схема контролю за зовнішніми проявами психічного стресу у спортсменів перед стартом у змаганнях.....	107
12.	Система змагань та оцінка тренерської праці.....	109
12.1.	Організація та проведення змагань.....	109
12.1.1.	Орієнтовна програма змагань для груп початкової підготовки.....	115
12.1.2.	Орієнтовна програма змагань для навчально-тренувальних груп.....	115
12.2.	Умови оплати, нормативи та критерії оцінки праці тренерів-викладачів.....	116
	Додатки.....	119
	Література.....	124



## Стрибки на батуті

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

В.Г.Свинцова.

Відповідальний за випуск

О.П.Моргушенко.

Редактор

Підп. до друку 5.10.1999. Формат 60 х 84/16. Друк. офс.  
Папір офс. № 1. Друк. арк. 8,0. Тираж 450 прим. Зам. 1348.  
Друк. ПЗЗ. м. Київ, вул. Лисенка, 6