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

"Затверджую"
Заступник міністра
Мінмолодьспорту України
_____ М.П.Костенко

СТРИБКИ У ВОДУ

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

Київ - 1996

Стрибки у воду:

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

Програму підготували:

Л.З.Гороховський — доктор пед. наук, професор;

М.Я.Угрюмов — заслужений тренер України з стрибків у воду.

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

Редактор О.П.Моргушенко.

ВСТУП

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

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

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

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

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

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

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

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

В розділі "Навчальний план для учнів ДЮСШ і СДЮШОР" /розрахований на учнів 14 років/ поданий розподіл учбових годин по видах підготовки на різних її етапах.

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

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

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

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

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

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

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

Таблиця I

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

Вік навчання	Вік для зарахування	Кількість годин на тиждень	Кількість учнів у групі	Вимоги до спортивної підготовки
I	2	3	4	5
I. Групи початкової підготовки /ТПП/				
I-й	6-7	6	I4	Виконання перехідних нормативів з ЗФП
2-й	7-8	8	I2	

Продовження табл. I

I	2	3	4	5
	II. Навчально-тренувальні групи /НТГ/			
I-й	8-9	I2	8	Виконання перевідних нормативів з ЗФП і СФП
2-й	9-I0	I4	8	
3-й	I0-II	I8	6	
4-й	II-I2	20	6	
	Ш. Групи спортивного вдосконалення /ГСВ/			
I-й	I2-I3	24	5	КМС
2-й	I3-I4	26	4	КМС
3-й	I4-I5	28	4	КМС
	IУ. Групи вищої спортивної майстерності /ГВСМ/			
I-й	I5-I6	32	3	МС
2-й	I6-I7	32	3	МС
3-й	I7-I8 і старші	32	3	МС

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

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

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

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

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

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

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

2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

2.I. Мета та завдання спортивної підготовки

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

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

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

Завдання спортивної підготовки у стрибках у воду:

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

2. Розмірне розвинення фізичних якостей /спритності, швидкості, гнучкості, стрибучості, витривалості/;

3. Формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішної діяльності в стрибках у воду;

4. Виховання морально-вольових якостей.

2.2. Зміст спортивної підготовки /загальна схема/

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

Фізичну підготовку поділяють на:

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

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

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

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

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

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

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

2.3. Принципи спортивної підготовки

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

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

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

Особливо багатогранність у стрибках у воду принципу адаптації-роздаптації потребує його уточнення. Процес засвоєння стрибків у воду, особливо складних, здійснюється шляхом їх розчленування на складові, які, власне, стають підвідними вправами. Так, для засвоєння стрибка 307 /з передньої стійки 3,5 сальто назад в групуванні/ з вишки 10 м поряд з засвоєнням і вдосконаленням відповідних вправ на суші, як правило, засвоюють і вдосконалюють на воді /з передньої стійки

з місця/: з борту басейна – сальто назад; з 3 м-г платформи – 1,5 сальто назад; з вишки 5 м – 2 та 2,5 сальто назад; з вишки 7 м – 3 сальто назад. Часто увесь цей набір підвідних стрибків спортсмен виконує /з 1-3 спроб/ в одному тренуванні і тільки після цього зважується виконати сам цільовий стрибок 307.

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

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

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

ні не тільки негативно позначається на зростанні спортивної майстерності плигуна, але може призвести до дуже тяжких наслідків. З метою планомірного припинення використання в тренувальному процесі підвідних вправ і стрибків, що вже стали зайвими /1-2 основних з-поміж них – "вибраних" – спортсмен може використовувати як "темп" відповідного програмного стрибка/, в індивідуальному плані підготовки на кожний передзмагальний етап доцільно складати календарний "графік позбавлення" від таких допоміжних стрибків і обов"язково його дотримуватися.

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

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

Завдання:

1. Виявлення нахилів і здібностей дітей;

2. Зміцнення їх здоров"я та гармонійне розвинення;

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

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

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

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

7. Участь у змаганнях з усіх розділів підготовки.

П етап – спеціалізованої підготовки. Має два періоди – початкової та поглибленої спеціалізації.

Завдання й основна скерованість змісту початкової спеціалізації /3-I0 років/:

I-2. Те ж, що й на попередньому етапі;

3. Розвинення спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей засобами допоміжних видів спорту;

4. Засвоєння техніки вибраних підвідних акробатичних вправ, стрибків на батуті та "сухому" трампліні;

5. Удосконалювання засад техніки стрибків у воду /зістрибування, спади/ та засвоєння базових стрибків цього етапу /півоберти I і П класів/ з трамплінів I і 3 м, з платформа 3 м;

6. Опанування технікою обліку тренувальних навантажень і результатів змагань як елементів теоретичної підготовки;

7. Виховання вольових якостей – сміливості та впевненості, вміння самостійно працювати й змагатися.

Завдання та переважна спрямованість змісту поглибленої спеціалізації /I0-I2 років/:

I. На засадах удосконалення загальної фізичної підготовленості – опанування технікою основних акробатичних стрибків, стрибків на батуті та "сухому" трампліні, схожих за зовнішньою формою та характером рухів /ритмом і т.ін./ з початком півобертів і обертів I-IУ класів, а також з найпростішими гвинтовими стрибками;

2. Опанування технікою базових стрибків цього етапу /півоберти I-IУ класів/ з трамплінів I і 3 м, вишки 3-5 м, а також обертами в групуванні I-IУ класів з трампліна I м;

3. Здобуття навичок аналізу тренувальних навантажень і результатів змагань, обліку показників самоспостережень;

4. Виховання вольових якостей /див. вище – п.7/;

5. Регулярна участь у дітячих змаганнях.

Ш етап – спортивного вдосконалення /I2-I5 років/.

Завдання:

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

2. Вдосконалення раніш засвоєних стрибків у воду та опанування на високому технічному рівні стрибками з максимальним КЕТ з трампліна та вишки на засадах базових стрибків цього етапу – I,5 обертів I-IУ класів, 5132, 5233 і 5333;

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

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

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

6. Активна змагальна практика.

IУ етап – досягнення вищої спортивної майстерності /I5 років і старші/.

Завдання:

I. Збереження та зміцнення здоров"я;

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

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

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

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

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

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

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

Таблиця 2

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

Вік, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
1	2	3
6-7	Вік інтенсивного росту та розвинення всіх функцій та систем організму дітей. Висока рухова активність і значне розвинення рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом.	
	1. Хребетний стовп відрізняється значною гнучкістю та хисткістю вигинів	Потрібно значну увагу приділяти формуванню правильної постави
	2. Суглобо-зв"язковий апарат дуже еластичний і недостатньо тривкий	Доцільно цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості
	3. Інтенсивно розвиваються м"язова система та центри регуляції рухів; великі м"язи розвиваються швидше дрібних, тонус згиначів переважає тонус розгиначів, утруднені дрібні та точні рухи	За умов переважання у заняттях великих, розгонистих рухів треба невеликими дозами давати дрібні та точні рухи. Значну увагу приділяти м"язам-розгиначам і розвиненню координації рухів
	4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м"язової та нервової систем недосконалі	Навантаження мають бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності та носити роздрібний характер

Продовження табл. 2

1	2	3
	5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика - до 15 хв.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вказівок обмежена
	6. Особливо велика роль наслідувального та ігрового рефлексів	Основними методами мають бути наочний, з ідеальним показом, ігровий
7-11	Розвинення у молодшому шкільному віці плине відносно рівномірно, поступово мають зростати тренувальні вимоги. Практично все можливе за попередній вік має відношення й до цього віку, проте є певна своєрідність.	
	1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. За багатьох параметрів вона досягає дуже високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання та розвинення фізичних якостей	Потрібно ефективно використовувати цей період для навчання кожних, в тому числі складних, рухів, а також активізувати роботу щодо розвинення спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості
	2. Значного розвинення досягає кора головного мозку. 2-а сигнальна система, слово набувають дедалі більшого значення	Всебільшого значення в навчанні мають набирати словесні методи
	3. Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення; краще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи	У тренуванні доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
11-15	З фізіологічної точки зору, підлітковий період, період статевого дозрівання, характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину /до 10 см на рік/, підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично усіх органів і систем організму.	
	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури	Аби уникнути надмірного підвищення зросту та маси тіла, потрібно неухильно, проте обережно підвищувати тренувальні навантаження
	2. Здійснюється перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей	Проте можна й треба засвоювати нові й складні вправи та підвищувати спеціальну фізичну підготовку, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості
	3. Нерівномірності у розвиненні серцево-судинної системи призводять до підвищення кров"яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої стомлюваності	Потрібно обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно проводити лікарський контроль
	4. У поведінці позначається переважання збудження над гальмуванням, реакції за силою та ха-	Одним з важливіших завдань виховання є "виховання гальмів", потрібна спокійна обстановка, доб-

Продовження табл. 2

I	2	3
	рактером часто неадекватні	розчиливість та порозуміння подразникам, що їх викликали
I5-I8	Юнацькому віку притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна очікувати дуже високих спортивних результатів.	

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

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

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

Аналіз досвіду підготовки висококваліфікованих спортсменів свідчить:

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

2. Вік спортсменів, спроможних досягти високого рівня спортивної майстерності у стрибках у воду, успішно та стабільно виступати у змаганнях самого високого рангу, - I6-28 років. В окремих випадках можуть бути відхилення в той чи інший бік на I-2 роки. Такий великий діапазон зумовлений рядом чинників: здібностями спортсмена та особливостями його розвинення, рівнем професійної майстерності тренера, умовами життя, тренувань тощо.

3. В стрибках у воду - технічно складному виді спорту - досягненню високого рівня майстерності та стабільності результатів передує 2-3 -річна початкова та 4-5-річна спеціалізована підготовка. Тому починати заняття у цьому виді спорту доцільно з 7-8 років, аби в 9-I0 років закінчити початкову підготовку та перейти до спеціалізованої.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Очевидно, що далеко не всі вправи з-поміж допоміжних видів спорту рівноцінні та конче потрібні плигунам у воду, тому заняття допоміжними видами спорту не мають ставати самоціллю. Закрема, перед плигунами у воду не повинно ставитися завдання обов"язкового оволодіння класифікаційними та спортивними нормами з спортивної гімнастики та акробатики.

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

ційної програми III і II розрядів з батуту як мінімальних вимог, потрібних для виконання контрольних нормативів з загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки.

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

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

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

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

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

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

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

Таблиця 3

3.I. Приблизний навчальний план, год.

Розділ підготовки	Групи: Початкової підготовки	Навчально-тренувальна					Спортивного вдосконалення			Вищої спорт. майстерн.	
	Рік навчання: I-й	2-й	I-й	2-й	3-й	4-й	I-й	2-й	3-й	I-й	2-й
I	2	3	4	5	6	7	8	9	I0	II	I2
Загальна фізична підготовка	80	88	80	70	70	70	70	70	60	60	54
Спеціально-фізична підготовка:											
гімнастика	20	30	20	20	30	30	40	40	50	60	50
батут	20	50	70	70	85	I00	II0	II0	I50	I60	I60
"сухий" трамплін	24	40	50	80	80	70	I30	I30	I50	I60	I60
хореографія	-	I0	20	20	30	30	30	30	04	30	30
Технічна підготовка:											
імітація техніки	I0	I0	20	20	20	20	20	20	20	20	20
навчальні стрибки	70	70	I20	I20	I40	I40	I60	I60	I40	I40	I40
спортивні стрибки	I8	30	I35	208	32I	394	454	542	570	744	760
Психологічна підготовка	-	-	4	6	8	9	24	30	30	30	30
Теоретична підготовка	I0	I8	25	26	28	30	30	30	30	30	30
Складання контрольних нормативів	I0	I0	20	28	30	30	30	30	30	30	30
Участь у змаганнях	Згідно календарного плану										
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	6	7	I0	I0	I2	20	20
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	20	30	40	50	60	70	70
Медичне обстеження	Поза сіткою годин										
Загальна кількість годин	3I2	4I6	624	728	936	I040	I248	I352	I456	I664	I664

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

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

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

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

для груп початкової підготовки - за режимом молодших навчально-тренувальних груп, тобто до I4 годин на тиждень;

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

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

3.2. Планування та зміст занять у групах початкової підготовки

3.2.I. Планування занять у групах початкової підготовки I-го року навчання

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу носить умовний характер, він планується як суцільний підготовчий період. Накреслені контрольні змагання проводяться за поточним матеріалом занять, без цілеспрямованої підготовки до них. Проте, враховуючи назвність цих змагань /а також основних, які проводяться напередодні літніх шкільних канікул/, план-схема підготовки плигунів у воду груп початкової підготовки передбачає таку структуру річного циклу: підготовчий період - вересень-березень /7 міс./, змагальний - кінець березня-травень /2 міс./ і перехідний - червень-серпень /3 міс./.

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

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

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

Посудова тижневого циклу підготовки та приблизного модельного заняття

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

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

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

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

Підсумки роботи за рік підбиваються у квітні-травні. Протягом цих термінів, як видно з плану-схеми, проводяться контрольні /4/ і основні /2/ змагання з контрольних нормативів з СФП і ТП /див. додат. 1/.

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

Нижче наводяться приблизний варіант побудови тижневого циклу занять для груп початкової підготовки I-го року навчання /табл. 4/, приблизна модель окремого заняття та зміст програмного матеріалу по всіх розділах підготовки.

Особливості ігрового методу проведення занять показані на

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

Таблиця 4

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

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв.
Понеділок	Підготовча частина: I. Вправи на увагу. 2. Стройові та порядкові вправи	I5
	Основна частина: I. Акробатика: перекиди вперед і назад, через набивний м"яч; виконання перекиду вперед на оцінку; стійки на лопатках; перевороти боком вправо та вліво. 2. Батут: підскоки на місці з опущеними донизу руками та руками на поясі, з махом руками, з прийняттям положення С; стрибки з приземленням на сітку на коліна та в сід; сполучення цих стрибків	30
	Заключна частина: I. Гра "Мисливці та качки". 2. Бесіда. 3. Підведення підсумків заняття та завдання додому	I5
Середа	Підготовча частина: I. Шикування та стройові вправи на місці, перешикування у дві шеренги на місці. 2. Загальнорозвиваючі вправи. 3. Імітація зіскоків донизу ногами з гімнастичної лави кроком уперед і поштовхом двома ногами без маху та з махом рук, імітація спаду уперед стоячи на підлозі, руки зведені над головою	40
	Основна частина /у басейні/: I. Трамплін 3 м. Навчання зіскоків донизу ногами кроком уперед і поштовхом двома ногами з місця - без маху та з махом рук; навчання спаду уперед стоячи у положенні В - руки зведені над головою	40
	Заключна частина: I. Купання. 2. Шикування, підбиття підсумків і завдання додому	I0
П"ятниця	Підготовча частина: I. Шикування на повітрі, біг 300 м	I0
	Основна частина /у залі/: I. Стрибки на гірку матів /I20 см/ і зіскок /у відскок/. 2. Батут: підскоки з махом руками з прийняттям положень С і В, з поворотом наліво кругом і направо кругом, з приземленням на сітку в сід; сполучення цих стрибків. 3. "Сухий" трамплін: темпові підскоки на кінці трамплина у	30

Продовження табл. 4

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

Умовні позначення: А - положення тіла прогнувшися;
В - сігнувшися;
С - у групуванні

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

Підготовча частина /I5 хв./:

I. Шикування. Повідомлення завдань уроку.

2. Вправи на увагу /I-2/ або командна гра у двох шеренгах або колонах. Наприклад, чия команда швидше передасть палку, медицинбол тощо через голову, під ногами чи збоку.

3. Виконання стройових команд на місці.

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

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

Основна частина /65 хв./:

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

2. Батут /20 хв.; по 2 чол. водночас/: а/. Підскоки на місці, руки на пояс. б/. Підскоки на місці з махом руками. в/. Підскоки з прийняттям положення групування. г/. Стрибки з приземлянням на сітку на коліна. д/. Те ж - у сід. е/. Стрибки з приземлянням на сітку в сід і з поворотом на I80° на ноги.

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

Заключна частина /I0 хв./:

I. Купання.

2. Шикування.

3. Підбиття підсумків заняття.

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

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

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

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

завдання з засвоєння техніки навчальних і спортивних стрибків, розвинення фізичних якостей вирішуються з врахуванням основних педагогічних принципів та з використанням цілого ряду підвідних вправ і методичних заходів. На "сухому" трампліні, де заняття проводяться за індивідуальним методом, з багаторазовим повторенням вправ, щільність уроку значно підвищується шляхом самостійного виконання корисних і цікавих допоміжних вправ-завдань, спрямованих /у цьому випадку/ на розвинення сили, спритності, гнучкості та рухливості суглобів. Раціональна послідовність виконання нескладних за координацією підвідних вправ і способів страховки, які не потребують безпосередньої допомоги тренера /зміненням висоти складання матів/, дозволяє легко усунути неточності рухів, не дає змоги з"явитися почуттю жаху, призвичає до самостійності.

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

Завдання:

1. Засвоєння узгодження рухів під час поштовху та виліту на батуті й "сухому" трампліні.

2. Засвоєння "темпів" півобертів у групуванні та зігнувшись I-IУ класів.

3. Розвинення сили та спритності.

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

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

Тренер: "Ви усі - машиністи, стоїте на станції та готуєтесь їхати /імітується стрибок/. Поїхали !". Виконуються темпові стрибки без рухів руками /руки попущені донизу/. Тренер /у ході стрибків/:

Таблиця 5

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

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв.
Вівторок	Підготовча частина: I. Шикування, стройові вправи. 2. Загальнорозвиваючі вправи	20
	Основна частина /у залі/: I. Акробатика; перевороти боком вліво та вправо, переворот уперед з поворотом. Імітація техніки наступних стрибків у воду	40
	Основна частина /у басейні/: I. Трамплін I м: темпові підскоки з зіскоком А, зіскок А з задньої стійки, півоберти I-IУ класів С. 2. Вишка 5 м: спад уперед сидячи С	60
	Заключна частина: I. Купання. 2. Шикування, підбиття підсумків і завдання додому	I5
Четвер	Підготовча частина: I. Шикування. 2. Загальнорозвиваючі вправи з елементами акробатики	20
	Основна частина /у залі/: I. Батут: темпові підскоки, стрибки у сід, у сід з поворотом I80°, темпи півобертів I-IУ класів В. 2. "Сухий" трамплін: темпові підскоки, зіскоки I00 з розбігу та 200 А, півоберти I і IУ класів С	40
	Основна частина /у басейні/: I. Вишка 5 м: зіскоки, спади. 2. Трамплін 3 м: I00 з розбігу та 200 А, I0I з місця С	60
	Заключна частина: I. Пропливання на швидкість поперек басейну. 2. Шикування, підбиття підсумків і завдання додому	I5
Субота	Підготовча частина: I. Шикування, стройові вправи. 2. Загальнорозвиваючі вправи	20
	Основна частина /у залі/: I. Акробатика; перекиди вперед і назад, перевороти боком і вперед, стійка на голові силою С. 2. Батут: навчальні стрибки, темпи півобертів I-IУ класів. 3. Естафета	40
	Основна частина /у басейні/: I. Трамплін I м: темпові підскоки, зіскоки I00 з розбігу та 200 А, півоберти I-IУ класів С, 52II А. 2. Трамплін 3 м: спади вперед стоячи А і Б, спад назад сидячи С	60

Продовження табл. 5

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв.
Субота	Заключна частина: I. Купання. 2. Шикування, підбиття підсумків роботи за тиждень, завдання додому	I5

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

2-е завдання /індивідуальне/.

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

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

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

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

4-е завдання.

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

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

5-е завдання.

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

Тренер /по ходу/: "У кого коліна згинаються і ноги не разом,

виходить, човен дірявий і він тоне".

6-е завдання.

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

7-е завдання.

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

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

8-е завдання.

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

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

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

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

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

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

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

ІУ клас. Тренер: "Робимо ящірку". Виконується І/4 оберту вперед з приземлянням рачки.

ІУ клас. Тренер: "Робимо цапка вперед". Виконується І/4 оберту у групуванні /розкриття та приземляння - на живіт/.

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

ІІ клас. Тренер: "Робимо цапка назад". Виконується І/4 оберту назад у групуванні; розкриваючись - приземляння на спину.

Ш клас /рівень матів - трохи вище трампліна, оби не зачіплятися за їх під час винесення ніг уперед/. Тренер: "Будемо робити Бабу Ягу на троні". Виконується І/4 оберту назад у сід.

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

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

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

І клас. Тренер: "Робимо жучку наперед". Виконується І/4 оберту вперед зігнувшися на живіт.

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

3.2.3. Загальна фізична підготовка

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

Стройові та порядкові вправи

Стійки смирно та вільно; повороти - вліво, вправо, кругом. Шикування в шеренгу та колону. Розрахунки: за порядком номерів, на 1-2-й, 3-4-й. Перешикування. Розмикання та змикання. Ходьба в строю. Фігурне маршірування: в обхід, протихід , протихід з дробленням, "змійка", "спіраль", по діагоналі, злиття, розведення, зведення.

Гімнастичний крок: на носках, п"ятах, зовнішніх боках ступні, перекатом з п"ятки на носок і з носка на всю ступню; приставний крок уперед, назад, в бік, схресний крок,в бік, уперед, назад; з високим підніманням коліна зігнутої ноги; крок махом прямої ноги вперед чи назад; крок у напівприсяді або в присяді; крок випадом; танцювальні кроки.

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

Загальнорозвиваючі вправи

Біг: звичайний, на носках з високим підніманням колін, на прямих ногах, з відведенням прямих ніг назад, схресним кроком, згинаючи ноги назад, спиною вперед, біг на місці, з прискореннями.

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

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

Вправи для тулуба: нахили тулуба вперед з прямою спиною, з максимальним згинанням тіла /до торкання долонями підлоги та грудьми ніг/ - сидячи та лежачи; нахили тулуба в боки, в стійці ноги нарізно з підніманням рук вгору. Повороти тулуба в стійці ноги нарізно з в.п. руки на пояс, до плечей, за головою, перед грудьми, в боки. Згинання та випростовування тіла, сидячи на гімнастичній лаві з закріпленими ногами; те ж - лежачи стегнами на лаві. Піднімання та рухи ніг, сидячи на підлозі, лаві, лежачи на спині, у висі на гімнастичній стінці. Повороти тулуба та голови у нахилі вперед, стоячи ноги нарізно, руки в боки.

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

Прикладні вправи

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

Вправи у рівновазі на рейці перекинутої лави, колоді.

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

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

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

Лижі. Пересування дво-, однокроковим і назперемінним ходами. Катання з гір. Ходьба на лижах 2 км /без врахування часу/.

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

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

3.2.4. Спеціальна фізична підготовка

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

Гімнастика

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

Стрибки через козла чи коня у широчінь: ускок - упор стоячи на колінах і зіскок уперед, ускок в упор присівши та зіскок уперед; те ж - ноги нарізно; стрибки через козла /коня/, зігнувши ноги.

Акробатика

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

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

Напівшпагати та шпагати з опертям на руки. "Містки" з положення лежачи на спині та з схиленням назад.

Стійки на лопатках. Стійки на голові з упору на колінах, з упору присівши поштовхом однією та двома ногами, жимом силою.

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

Батут

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

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

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

Стрибки з поворотом на 180 і 360° з живота.

Оберти вперед і назад у групуванні зігнувшись.

Хореографія

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

опори та без неї.

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

Вправи для скерованого розвинення фізичних якостей

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

Вправи на силу та швидкість

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

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

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

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

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

Вправи для розвинення гнучкості

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

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

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

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

Вправи для розвинення швидкості та спритності

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

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

3.2.5. Технічна підготовка

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

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

Імітаційні вправи

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

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

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

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

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

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

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

Засвоєння техніки стрибків у воду з використанням акробатики та батута

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

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

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

"Сухий" трамплін

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

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

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

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

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

3.2.6. Теоретична підготовка /основні теми/

Фізична культура та спорт у повсякденному житті

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

Фізична культура - учбовий предмет у школі та його роль у всебічному вихованні школярів.

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

Гігієна та загартування

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

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

Правила поведінки у спортивному залі та басейні

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

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

Заходи попередження спортивного травматизму

Короткі відомості про спортивні травми. Основні засоби попередження травм. Прийоми страховки та самостраховки під час занять гімнастикою, акробатикою, стрибками на батуті та "сухому" трампліні.

Термінологія стрибків у воду та допоміжних засобів підготовки

Основні терміни учбових та спортивних стрибків у воду.

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

Техніка стрибків у воду

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

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

Техніка виконання учбових стрибків.

3.2.7. Виховна робота

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

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

3.2.8. Медичне забезпечення

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

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

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

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

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

3.3.I. Планування занять

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

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

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

першості України /відповідно у червні та липні/.

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

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

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

3.3.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка

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

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

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

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

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

Рухливі ігри: "М"яч капітану", "Перестрілка", "Вудочка", "Злови м"яча".

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

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

Таблиця 6

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

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв.
I	2	3
Понеділок	На суші:	
	Колективна розминка	10
	Акробатика: перекиди вперед і назад; політ-перекид; перевороти боком вліво та вправо; переворот уперед через голову; перекид уперед-переворот через голову	35
	Батут: темпові стрибки з махом рук; те ж - з прийняттям положень С і В; сальто вперед С; сальто назад С; з кучів сальто назад-сальто вперед С /по 3-4 рази поспіль/; стрибки з поворотом на 180 і 360° з живота на спину та на живіт і зі спини на живіт і на спину	35
	Імітація техніки входу у воду вперед і назад сидячи та лежачи на матах	10
	На воді:	
	Вишка 3-5 м - зіскоки вниз ногами з передньої стійки, з задньої стійки; спади вперед сидячи С і стоячи В. Трамплін 3 м - спад назад сидячи С	45

Продовження табл. 6

I	2	3
	Плавання 100 м без урахування часу	
Середа	На суші:	
	Колективна розминка	10
	Лазання по лінві 3 м - 3 рази, з повільним опусканням у висі на руках з широким перехватом руками	
	Акробатика: перевороти боком вліво і вправо; перекиди уперед і назад В; перевороти вперед з розбігу на одну та обидві ноги; сальто вперед з розбігу з пружинного містка; стійка на голові силою В	30
	"Сухий" трамплін, мати: темпові стрибки з махом рук на кінці трампліна /зіскоки А і С/; сальто вперед з розбігу В; сальто назад С і В з задньої стійки; сальто назад С з розбігу	40
	На воді:	
	Вишка 3-5 м: зіскоки вниз ногами А з передньої стійки з місця та з задньої стійки; спади вперед сидячи С і стоячи В. Купання	35
П"ятниця	На суші:	
	Хореографія у станка і в центрі залу	40
	Батут: темпові стрибки з махом рук; I/2 оберту вперед і назад С і В зі спини на живіт і з живота на спину; з ніг I/4 оберту назад А з пірвинтом на живіт; з ніг I/4 оберту вперед А з пірвинтом на спину; сальто вперед і назад С з місця; сальто вперед В з наскоку	30
	Естафета з подоланням перешкод: перелізання через "сухий" трамплін, лазання по лінві /3 м/, пробігання під батутом, стрибок через козла /коня/ - 2-3 рази	10
	Імітація техніки входу у воду вперед і назад сидячи та лежачи на матах	10
	На воді:	
	Вишка 3-5 м: зіскоки вниз ногами А з передньої стійки з місця та з задньої стійки; спади вперед сидячи С і стоячи В; 10I і 40I С	45
	Трамплін 3 м: спади вперед і назад А; спад назад сидячи С, зіскоки вниз ногами А з розбігу	
Субота	Стадіон: колективна розминка	30
	Легка атлетика: біг на швидкість 3х60 м; метання гранати; стрибки у довжину з місця та у висоту з розбігу	40

Продовження табл. 6

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

Таблиця 7

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

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв.
I	2	3
Понеділок	На суші:	
	Колективна розминка	10
	Самостійна розминка, імітація техніки засвоюваних стрибків у воду	15
	Батут: елементи та зв"язки спеціальної розминки; комбінація Ш розряду /5-6 разів/; "темпи" для стрибків 201 і 301 С і В /з ніг 1/4 оберту назад/; сальто уперед і назад С з місця та з носкоку; сальто вперед В з розбігу-наскоку	30
	"Сухий" трамплін, мати: зіскоки з розбігу та з задньої стійки А і С; 102-402 С; півгвинта назад А на живіт і півгвинта вперед А з розбігу на спину /на гірку матів/	30
	На воді:	
	Трамплін I м: темпові підскоки на кінці трампліна; зіскоки з розбігу і з задньої стійки А і С; 101-401 С і В; 102-402 С; 5211 А. Вишка I-3 м: 102-402 С	50
	Вишка 3-5 м: спади вперед сидячи С і В, спади вперед стоячи В	
	Вишка 7 м: зіскок А з місця з передньої стійки	

Продовження табл. 7

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

Продовження табл. 7

I	2	3
П"ятниця	На суші:	
	Самостійна розминка під наглядом тренера, імітація техніки програмних стрибків	20
	Акробатика: перевороти боком вліво та вправо; перевороти вперед на одну та обидві ноги; стійка на прямих руках силою В /за допомогою/; сальто вперед з розбігу С; сальто назад з місця С /за допомогою-страховкою/; з розбігу переворот з поворотом - сальто назад С	35
	"Сухий" трамплін: зіскоки з розбігу та з задньої стійки А; I02-402 С; I02-302 В; 5I22; 522I	30
	На воді:	
	Вишка 3-5 м: спади вперед сидячи С і В; I0I з місця та 40I С; I03 В	50
	Трамплін I м: I0I-40I С і В; I02 В, руки в боки; те ж - з гвинтом; 202 А; те ж - з гвинтом; з розбігу I03 С і В, 203, 303 і 403 С	
	Трамплін 3 м: з розбігу I0I С; I0I-40I В; з розбігу I03 В, руки в боки і 5I32	
Субота	На суші:	
	Самостійна розминка під наглядом тренера, імітація техніки контрольних вправ з акробатики, стрибків на батуті та "сухому" трампліні	25
	Акробатика, Батут } Контрольні змагання з нормативів СМП	80
	"Сухий" трамплін	
	На воді:	
	Вишка 5 м: спади вперед	
	Купання	30
	Підбиття підсумків роботи за тиждень	

Спеціальна підготовка

Вправи на гімнастичних приладах. Вправи на гімнастичних прила підбираються з урахуванням особливостей віку, статі та підготовлен ті учнів.

Гімнастична стінка: виси, розгойдування у висі вправо та влів підіймання зігнутих і прямих ніг.

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

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

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

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

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

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

Вправи для всього тіла: рухи руками, тулубом і ногами, що виконуються водночас, вправи на відчуття слушної постави. Лазання за допомогою ніг по похило поставленій лаві, линві.

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

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

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

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

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

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

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

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

Акробатика

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

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

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

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

Зв"язки та сполучення з засвоєних вправ.

Батут

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

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

Хореографія

Удосконалення та ускладнення вправ, засвоєних у групах початкової підготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вправи для розвинення спеціальних фізичних якостей

Вправи для розвинення швидкості /окрім перелічених у розділі "Загальна фізична підготовка"/: швидкі /за сигналом тренера/ прийняття положення С і В, лежачи на спині та стоячи на одній нозі; те ж - розкриття; обертання вперед і назад на матах, на підлозі тощо.

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

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

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

3.3.3. Технічна підготовка x/

Імітаційні вправи

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

Імітація окремих елементів техніки розбігу, наскоку та поштовху на трампліні та вишці з наступним вистрибуванням.

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

---

x/ Учбовий матеріал безпосередньо зі стрибків у воду наведений у табл. I6.

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

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

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

Засвоєння техніки стрибків у воду з використанням акробатики та батута

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

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

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

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

3.3.4. Теоретична підготовка /основні теми/

Стислі відомості про побудову та функції організму людини

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

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

Заходи щодо запобігання спортивного травматизму

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

Правила установлювання приладів і перевірка їх справності.

Термінологія стрибків у воду

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

Правила запису стрибків у протоколи.

Правила, організація та проведення змагань

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

Техніка стрибків у воду

Техніка розбігу та наскоку на трамплін. Техніка злаштованих обертань на різних вихідних положеннях під час виконання підобертів

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

Ведення спортивного щоденника

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

3.3.5. Психологічна підготовка

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

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

3.3.6. Виховна робота

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

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

3.3.7. Медичне забезпечення, відновлювальні заходи

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

навчально-тренувальний процес, в окремих випадках на підставі об"єктивних даних знижувати тренувальні навантаження або зовсім припинити тренування.

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

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

3.4.I. Планування занять

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

Продовжується різнобічна рухова підготовка. Проте її засоби будуються, що дозволяє більш скеровано розвивати потрібні спеціальні якості. Спортсмени оволодівають більш складними акробатичними вправами, стрибками на батуті та "сухому" трампліні, схожими за структурою з засвоюваними стрибками у воду, тобто такими, що дають прямий переніс засвоюваних навичок на техніку стрибків у воду. Ось чому виключно важливо, аби ці навички /"темпи" цільових стрибків у воду/ засвоювались на раціональних біомеханічних засадах.

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

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

На етапі, що розглядається, значна увага приділяється також засвоєнню та удосконаленню темпів складних довільних стрибків на базі відповідних акробатичних стрибків, стрибків на батуті та "сухому трампліні. Ці темпи - базові стрибки /наприклад, 105, 204, 304, 405 та інші, в тому числі твинтової групи/ - можуть включатися у довільну частину програми.

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

Важливо підкреслити, що на цьому етапі підготовки рівень виконавчої майстерності /клас/ значно більш важливий, аніж КЕТ довільних стрибків, які потрібно засвоювати поволі, не припускаючись форсування підготовки, натягування на черговий розряд.

Зважаючи на трьохциклову періодизацію вводяться 6 етапів підготовки /чергування базових і спеціалізованих/, що дозволяє раціонально, залежно від згаданих та інших завдань варіювати обсяги та співвідношення тренувальних навантажень, їх скерованість з урахуванням близькості змагань, визначати кількість і місце днів відпочинку тощо.

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

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

Таблиця 8

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

Показник навантаження	Діапазон параметрів
Кількість днів тренувань	240-260
Кількість тренувань	380-460
Загальна кількість годин роботи	930-1050
З них - роботи на воді	540-600
Загальна кількість стрибків у воду	12000-13000
З них - довільних стрибків	3000-5000
Кількість змагань	8-10
Кількість днів змагань	20-30

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

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

Бажано, аби перший/перехідний/ етап підготовки до головних змагань сезону проходив в умовах спортивно-оздоровчого табору.

Більш докладно питання планування по періодах та етапах, тижневих циклах, в тому числі під час підведення плигунів у воду до відповідальних змагань, розкриваються у розділі планування підготовки груп спортивного удосконалення.

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

Таблиця 9

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

День тижня	Перше тренування		Друге тренування	
	Зміст заняття	Час, хв.	Зміст заняття	Час, хв.
I	2	3	4	5
Понеділок	На суші: Колективна розминка з елементами акробатики Батут: окремі елементи та зв"язки комбінацій П-І розрядів Кільця: розмахування у висі на прямих і зігнутих руках, викрут вперед На воді: Трамплін І м: темпові підскоки, 100 А з розбігу, 200 А, удосконалення півоберів І-IУ класів С і В Вишка 3-5 м: спади, зіскоки, півоберти І і IУ класів	30 40 30 80	На суші: Хореографія Спеціальні вправи для розвинення сили і швидкості На воді: Трамплін 3 м: півоберти І-IУ класів С і В	40 20 60
Вівторок	На суші: Колективна розминка Акробатика: перекиди, перевороти, стійки Ручний м"яч На воді: Трамплін І м: темпові підскоки, 100 А	30 40 20	На суші: Колективна розминка Батут: окремі елементи та зв"язки П-І розрядів На воді: Трамплін 3 м: півоберти І-IУ класів С і В,	20 40

Продовження табл. 9

I	2	3	4	5
Вівторок	з розбігу, 200 А, півоберти І-IУ класів Трамплін 3 м: спади назад стоячи А і сидячи С Вишка 5 м: удосконалення техніки поштовху та входу у воду /зіскоки та спади/, півоберти П і Ш класів	90	103 В, 5132, 5231 Вишка 5-7 м: спади	60
Середа	На суші: Самостійна розминка, спеціальні вправи для розвинення сили, гнучкості, швидкості та стрибучості Волейбол Парна лазня, масаж	20 70 60 30	Відпочинок	
Четвер	На суші: Колективна розминка Акробатика: окремі стрибки, зв"язки, перевороти, стійки "Сухий" трамплін /на ямі/: 104, 204, 304 С, 5122, 5124, 5223, 5225 На воді: Трамплін 3 м: удосконалення стрибків обов"язкової частини програми, 105 В, 403 В, 5132, 5233	20 40	На суші: Хореографія Батут: темпи півоберів І-IУ класів С і В, 104 і 204 С, комбінацій П розряду На воді: Вишка 5-7 м: зіскоки та спади Трамплін І м: темпи довільних стрибків	40 40 40
П"ятниця	На суші: Колективна розминка Батут: елементи та зв"язки комбінацій П-І розрядів, темпи довільних стрибків	20 40	На суші: Самостійна розминка Акробатика: переворот на одну та обидві ноги, переворот з поворотом - сальто назад С і В, переворот з поворотом - подвійне сальто назад С Спеціальні вправи для розвинення сили, гнучкості, швидкості та стрибучості	15 40 40

Продовження табл. 9

I	2	3	4	5
П"ятниця	Поперечка низька: підйом верхи та розгином, оберти вперед і назад верхи, зіскок дугою	30	Волейбол	25
Субота	Стадіон: Колективна розминка Біг на швидкість 30-60 м Стрибки Метання Легкий біг 2000 м Парна лазня, масаж	120	Відпочинок	
Неділя	Відпочинок		Відпочинок	

Таблиця 10

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

День тижня	Перше тренування		Друге тренування	
	Зміст заняття	Час, хв.	Зміст заняття	Час, хв.
I	2	3	4	5
Понеділок	На суші:		На суші:	
	Колективна розминка	15	Волейбол	20
	Індивідуальна розминка	10	Акробатика: стрибкові вправи	30
	Кільця: вправи з програмного матеріалу	30	Імітація техніки наступних стрибків	10

Продовження табл. 10

I	2	3	4	5
Понеділок	"Сухий" трамплін: удосконалення розбігу, поштовху; темпи довільних стрибків	45	На воді: Вишка 5-7 м: спади Трамплін I м: удосконалення елементів техніки, півоберти I-IУ класів	60
	На воді: Трамплін 3 м: стрибки обов"язкової програми та допоміжні стрибки Трамплін I м: темпи довільних стрибків	80		
Вівторок	На суші:		На суші:	
	Хореографія та індивідуальна розминка	50	Колективна розминка	10
	Батут: комбінації II розряду, темпи обов"язкових та довільних стрибків	50	Індивідуальна розминка "Сухий" трамплін: удосконалення елементів техніки, темпи довільних стрибків	10 10
	На воді: Трамплін I м: темпи довільних стрибків Трамплін 3 м: стрибки обов"язкової частини програма, довільні стрибки I, IУ і У класів	80	На воді: Вишка 3-5 м: півоберти I-IУ класів, темпи довільних стрибків Вишка 7-10 м: спади, обов"язкові стрибки	60
Середа	На суші:		Відпочинок	
	Колективна розминка	10		
	Індивідуальна розминка	10		
	Акробатика: стрибкові вправи	30		
	Кільця: вправи у висі	10		
	На воді: Вишка 5-7 м: спади, зіскоки Вишка 10 м: стрибки обов"язкової частини програми Вишка 5 м: темпи довільних стрибків Парна лазня, масаж	90		

Продовження табл. 10

1	2	3	4	5
Четвер	На суші:		На суші:	
	Колективна розминка	20	Самостійна розминка	15
	"Сухий" трамплін: удосконалення елементів техніки, темпів довільних стрибків	40	Ратут: удосконалення елементів техніки, темпів довільних стрибків	
	Імітація техніки наступних стрибків	10	Навчання нових стрибків	35
			Імітація техніки наступних стрибків	10
	На воді:		На воді:	
	Трамплін 3 м: півоберти I-IУ класів, довільні стрибки I і IУ класів, II і III класів /у сполученні з темпами з трампліна I м/	110	Вишка 3-7 м: спади Вишка 10 м: довільні стрибки I, IУ і У класів, обов"язкова частина програми	60
П"ятниця	На суші:		На суші:	
	Колективна розминка	15	Самостійна розминка	15
	Акробатика: стрибкові вправи	35	Ратут: комбінації II розряду, темпи довільних стрибків	40
	Імітація техніки наступних стрибків	10	Вправи на гімнастичних приладах	30
			Спортивні ігри	35
	На воді:			
	Трамплін 3 м: уся програма Вишка 5-7 м: спади	120		
Субота	На суші:		Культурно-масові заходи	
	Колективна розминка	15		
	"Сухий" трамплін: удосконалення елементів техніки, темпів довільних стрибків	40		
	Імітація техніки наступних стрибків	10		
	На воді:			
	Вишка 3-7 м: зіскоки, спади Вишка 5 м: уся програма Парна лазня, масаж			
Неділя	Відпочинок		Відпочинок	

3.4.2. Загальна фізична підготовка

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

Вправи у лазанні. Лазання по драбині, линві, жердині за допомогою та без допомоги ніг. Лазання по линві з зупинками та вишортом петель, підйомом, спиралю. Повільне опускання у висі на руках з широким нахватом руками.

Загальнорозвиваючі вправи. Вправи для рук і плечового поясу: підтягування, полускання, колові рухи руками у різних напрямах з гантелями, наповненими м"ячами з різних в.п. Рухи прямими руками з подоланням опору амортизатора. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, за рейки якої закріплений амортизатор чи гумовий бинт: підіймання рук вгору з підведенням їх назад за голову; те ж, проте колові рухи руками - вгору та вгору; те ж, але з нахилом тулуба уперед; те ж, стоячи спиною до гімнастичної стінки. З в.п. руки вгору, амортизатор закріплений верхи /над головою/: опускання рук вниз через боки та вперед з подоланням опору амортизатора; те ж, але зачепити та розтягувати руки.

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

В упорі згинання та випрямляння рук у швидкому темпі; те ж, 8-1 разі, руки на лаві/ згинання та випрямляння рук швидко та повільно, з зупинками по ходу руху. В упорі лежачи /ноги на гантелі з зупинками.

Вправи для тулуба: нахили, повороти, обертання тулуба стоячи, ноги нарізно /з гантелями, наповненими м"ячами, тримом лежачи, підйоми амортизатора чи пружини його на стані при [illegible]

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

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

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

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

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

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

3.4.3. Спеціальна фізична підготовка

Вправи на гімнастичних приладах

Удосконалення основних /вибраних/ вправ і зв"язок на кільцях, брусах різної висоти, поперечці низькій та опорних стрибків, засвоєних у навчально-тренувальних групах 1-го та 2-го років навчання. /Добір вправ на гімнастичних приладах роблять з урахуванням особливостей віку, статі та підготовленості тих, хто займається/.

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

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

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

Акробатика

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

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

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

Оберти вперед і назад С з місця.

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

гвинтом; переворот з поворотом - подвійне сальто назад.

Зв"язки та сполучення з засвоєних вправ.

Батут

Удосконалення та ускладнення основних вправ, засвоєних у навчально-тренувальних групах, а також: 5121, 5122, 5123, 5124, 5125, 5126, 5222, 5223, 5224, 5225; з наскоку: 5322, 5323, 5325.

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

Хореографія

Удосконалення вправ, засвоєних у навчально-тренувальних групах.

Вправи для розвинення спеціальних фізичних якостей

Удосконалення вправ, засвоєних у навчально-тренувальних групах.

3.4.4. Технічна підготовка

Імітаційні вправи

Імітація окремих елементів техніки розбігу, наскоку та поштовху на трампліні та вишці з наступним вистрибуванням.

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

"Сухий" трамплін /з вистрибуванням на гірку матів і в поролонову яму/

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

Навчання та удосконалення стрибків у поролонову яму: 106 С, 204, 204 і 404 В /знаки/; 5126, 5142, 5144 /знаки/; 5225, 5325.

3.4.5. Теоретична підготовка /основні теми/

Розвинення стрибків у воду в Україні та за кордоном

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

Стрибки у воду у системі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

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

Стислі відомості про побудову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається

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

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

Лікарський контроль і самоконтроль

Лікарський контроль і самоконтроль в умовах занять стрибками у воду. Об"єктивні дані: вага, динамометрія, спирометрія, пульс. Суб"єктивні дані: самопочуття, апетит, настрій, працездатність. Правила підрахунку пульсу. Суб"єктивні ознаки перевтоми. Техніка ведення графіків самоспостережень.

Травматизм і перша допомога. Страховка та допомога

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

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

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

Закономірності техніки стрибків у воду

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

Психологічна підготовка плигуна у воду

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

Фізіологічні та педагогічні засади методики навчання та тренування

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

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

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

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

Аналіз результатів змагань, тренувальних навантажень і показників самоспостережень.

Правила змагань, їх організація та проведення.

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

3.4.6. Психологічна підготовка

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

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

3.4.7. Виховна робота

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

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

3.4.8. Медичне забезпечення

Згідно з планом підготовки поглиблене медичне обстеження проводиться двічі на рік /у жовтні та травні/, з потоці, [illegible]

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

Закономірності техніки стрибків у воду

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

Психологічна підготовка плигуна у воду

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

Фізіологічні та педагогічні засади методики навчання та тренування

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

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

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

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

Аналіз результатів змагань, тренувальних навантажень і показників самоспостережень.

Правила змагань, їх організація та проведення

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

3.4.6. Психологічна підготовка

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

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

3.4.7. Виховна робота

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

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

3.4.8. Медичне забезпечення

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

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

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

Таблиця II

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

Показник навантаження	Діапазон параметрів
Кількість тренувальних днів	260-280
Кількість тренувань	440-460
Загальна кількість годин роботи	1250-1450
З них - годин роботи на воді	780-800
Загальна кількість стрибків у воду	13000-15000
З них - довільних стрибків	5000-7000
Кількість змагань	10-12
Кількість днів змагань	30-40

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

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

3.5. Планування та зміст підготовки у групах спортивного удосконалення

3.5.1. Планування підготовки

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

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

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

Згідно з результатами дослідження величин, співвідношень та

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

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

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

Таблиця I2

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

Вид підготовки	Етап I	Етап II	Етап III
Загальна фізична	30	20	I0
Спеціальна фізична	30	30	20
Технічна /на суші і на воді/	40	50	70

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

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

Таблиця I3

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

Показник і розділ підготовки	I макроцикл: Підготовчий	I макроцикл: Змагальний	I макроцикл: Перехідно-підготовчий	II макроцикл: Змагальний	II макроцикл: Перехідний
I. Навантаження на суші та по воді					
Обсяг навантажень на суші	70	30	80	30	I00
Обсяг навантажень на воді	30	70	20	70	-
II. Часткові навантаження на воді					
Навчальні та допоміжні стрибки	30	I5	30	I5	-
Пізвідні стрибки /"темпи" довільних/	25	I5	20	I5	-
Стрибки обов"язкової програми	30	40	30	40	-
Стрибки довільної програми	I5	30	20	30	-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

планування передзмагального етапу підготовки.

Нижче наведені варіанти побудови тижневого тренувального циклу у підготовчому періоді на етапах базової /табл. 14/ і спеціалізованої /табл. 15/ підготовок.

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

3.5.2. Загальна фізична підготовка

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

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

Стрибки у довжину та висоту з місця і з розбігу.

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

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

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

3.5.3. Спеціальна фізична підготовка

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

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

Таблиця 14

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

День тижня	Перша тренування			Друге тренування		
	Зміст заняття	Час, хв.		Зміст заняття	Час, хв.	
1	2	3		4	5	
Понеділок	На суші:			На суші:		
	Колективна розминка з елементами акробатики	25		Колективна розминка	15	
	Батут: елементи та зв"язки комбінацій П-І розряду	40		Спеціальні вправи для розвинення швидкісно-силових якостей	30	
	Спеціальні вправи для розвинення сили та гнучкості	25		Гімнастика: вправи у висах	10	
	На воді:			Водойом	50	
	Трамплін І м: технові підскоки, розбігнасток, підскоки з розбігу та з заднього стійки, підсерти І-ІУ висоти С і Д					
	Вежа 3 м: стійка та скоки вперед і назад 50					
Вівторок	На суші:			Стадіон:		
	Хореографія	45		Колективна розминка	30	
	Вправи у вправах на гімнастичних помостах	15		Біг на швидкість 30-60 м		
	Сухий трамплін /на гірку матів/: удосконалення засвоєних техніки розбігу-наскоку, поштовху, помаху, з заднього стійка, сальто вперед і назад, і Б	40		Стрибки у довжину з місця та з розбігу	35	
	На воді:			Спеціальні вправи для розвинення сили та гнучкості. Легкий біг 2 км		
	Трамплін 3 м: технові підскоки, ПО з роз-					

Продовження табл. I4

I	2	3	4	5
	бігу і 200 А, півоберти I-IУ класів С і В	80		
Середа	На суші:		Відпочинок	
	Колективна розминка	I5		
	Акробатика: перекиди, перевороти, сальто вперед з розбігу С і В, сальто С з розбігу	45		
	Батут: елементи та зв"язки комбінацій П-І розрядів	30		
	На воді:			
	Трамплін I м: темпові підскоки, півоберти I-IУ класів С і В, темпи довільних стрибків I, IУ і У класів.			83
	Вишка 5-7 м: спади вперед			
	Парна лазня, масаж	90		
Четвер	На суші:		На суші:	
	Колективна розминка з елементами акробатики	25	Хореографія	40
	Спеціальні вправи для розвинення швидкісно-силових якостей	30	Батут: елементи та зв"язки комбінацій П і І розрядів	
	"Сухий" трамплін /на гірку матів/: темпові підскоки з зіскоком на мати, розбігнаскок і зіскоки з розбігу та з задньої стійки, сальто вперед і назад С і В	45	Темпи довільних стрибків I і У класів	40
			Гімнастика: вправи у висах	I0
			Волейбол	30
П"ятниця	На суші:		Стадіон:	
	Колективна розминка	25	Колективна розминка	I5
	Акробатика: перекиди, перевороти, сальто вперед з розбігу С і В, сальто назад з місця, переворот з поворотом-сальто назад С і В, переворот вперед-сальто вперед С		Біг на швидкість 30-60 м	
			Стрибки у висоту з розбігу, стрибки у довжину з місця та розбігу	55
			Футбол /волейбол/	50

Продовження табл. I4

I	2	3	4	5
П"ятниця	На воді:			
	Вишка 5-7 м: зіскоки, спади вперед та назад			
	Трамплін 3 м: темпові підскоки, півоберти I-IУ класів, I03 і 403 В, 5I32, 5233			
Субота	На суші:		Культурно-масові заходи	
	Колективна розминка з елементами акробатики	25		
	Батут: елементи та зв"язки комбінацій П-І розрядів, темпи довільних стрибків П і Ш, І і IУ та У класів	40		
	Спеціальні вправи для розвинення сили та гнучкості	25		83
	На воді:			
	Вишка 5 м: зіскоки та спади, півоберти I-IУ класів С			
	Трамплін I м: темпові підскоки, I0I і 40I С і В, темпи довільних стрибків I-У класів			
	Парна лазня, масаж	90		
Неділя	Активний відпочинок		Відпочинок	

Таблиця 15

Варіант побудови тижневого тренувального циклу у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої підготовки плигунів у воду груп спортивного удосконалення

День тижня	Перше тренування		Друге тренування	
	Зміст заняття	Час, хв.	Зміст заняття	Час, хв.
I	2	3	4	5
Понеділок	На суші:		На суші:	
	Колективна розминка	15	Самостійна розминка	15
	Акробатика: перекиди, перевороти, стійки на руках, сальто назад та вперед С з місця, переворот з поворотом-сальто назад В, переворот з поворотом-подвійне сальто назад С	40	Батут: спеціальна розминка, темпи півобертів I-IУ класів з місця, з наскоку, 104 і 204 С і В	
	"Сухий" трамплін /на лані/: удосконалення засад техніки, темпи довільних стрибків I, IУ і У класів	45	Комбінації II розряду	45
	На воді:		На воді:	
	Трамплін 3 м: стрибки обов"язкової частини програми		Вишка 5-7 м: спади, зіскоки, півоберти I-IУ класів	
	Трамплін I м: темпи довільних стрибків		Трамплін I м: удосконалення засад техніки, навчання нових стрибків	60
	Вишка 3-7 м: спади, темпи довільних стрибків	90		
Вівторок	На суші:		На суші:	
	Колективна розминка з елементами акробатики	25	Хореографія	45
	Батут: темпи півобертів I-IУ класів з місця та наскоку, темпи довільних стрибків I, IУ і У класів		Спеціальні вправи для розвинення сили та гнучкості	25
	Комбінації II розряду	45	Волейбол	50

Продовження табл. 15

I	2	3	4	5
Вівторок	Гімнастика: вправи у висах	10		
	Імітація техніки наступних стрибків	10		
	На воді:			
	Трамплін I-3 м: довільні стрибки I-IУ і У класів, удосконалення обов"язкової частини програми			
	Вишка 7-10 м: спади	90		
Середа	На суші:		Відпочинок	
	Колективна розминка	10		
	Індивідуальна розминка	10		
	Акробатика: перекиди, перевороти, стійки на руках, сальто назад і вперед С з місця, переворот з поворотом-сальто назад С, переворот з поворотом-подвійне сальто назад	35		
	"Сухий" трамплін /на лані/: удосконалення засад техніки, темпи довільних стрибків II і III класів	40		
	Імітація техніки наступних стрибків	5		
	На воді:			
	Вишка 5-7 м: спади			
	Трамплін I-3 м: 101 і 401, довільні стрибки II і III класів			
	Вишка 10 м: стрибки обов"язкової частини програми			
	Вишка 3-5 м: темпи довільних стрибків I-VI класів			
	Парне заняття, масаж	80		
Четвер	На суші		На суші:	
	Колективна розминка	10	Хореографія	45

Продовження табл. I5

I	2	3	4	5
Четвер	Індивідуальна розминка	I0	Спеціальні вправи для розвинення швидкісно-силових якостей	20
	Батут: темпи всіх стрибків програми, комбінації П розряду	45	Імітація техніки наступних стрибків	5
	Гімнастика: вправи у висах	I0		
	Імітація техніки наступних стрибків	5	На воді:	
	На воді:		Вишка 3-7 м: спади, темпи довільних стрибків	
	Трамплін 3 м: стрибки обов"язкової частини програми		Трамплін I м: засади техніки, півоберти, позапрограмні стрибки	60
	Трамплін I-3 м: всі довільні стрибки			
	Вишка 7-I0 м: спади	I00		
П"ятниця	На суші:		На суші:	
	Колективна розминка з елементами акробатики	25	Індивідуальна розминка	I5
	"Сухий" трамплін /на ямі/: темпові підскоки, темпи довільних стрибків	40	Батут: елементи та зв"язки комбінацій П-І розрядів, темпи півобертів і довільних стрибків	40
	Гімнастика: вправи у висах	I0	Волейбол	I5
	Імітація техніки наступних стрибків	5		
	На воді:		На воді:	
	Вишка 5-I0 м: спади, обов"язкові стрибки /по I-2/, довільні стрибки I, IУ, У і УІ класів, півоберти П і Ш класів, спади	I00	Трамплін 3 м: півоберти I-IУ класів, позапрограмні стрибки	
			Трамплін I м: засади техніки	
			Вишка 5-7 м: спади	50
Субота	На суші:		Культурно-масові заходи	
	Колективна розминка	I0		
	Змагання з контрольних вправ СФП	35		
	Імітація техніки наступних стрибків	5		
	На воді:			
	Вишка 3-I0 м: спади, темпи і довільні стриб-			

Продовження табл. I5

I	2	3	4	5
Субота	ки П і Ш класів			
	Трамплін 3 м: вся програма стрибків на оцінку			
	Парна лазня, масаж	I20		
Неділя	Посилена ранкова гімнастика, відпочинок		Відпочинок	

ції на батуті П розряду, елементи та зв"язки комбінацій І розряду.

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

3.5.4. Технічна підготовка

Імітаційні вправи

Імітація окремих елементів та усіх стрибків І-У класів з трамплінів та вишки, що складають програмний матеріал для груп спортивного удосконалення.

Засвоєння засад техніки стрибків у воду з використанням акробатики та батута

Акробатика. Удосконалення стійки на руках, обертів вперед і назад С і В в місці /вказки/ та з розбігу на акробатичній доріжці та у яму з поролоном.

Батут. Удосконалення засад і окремих елементів техніки стрибків у воду, "темпів" усіх обов"язкових стрибків І-У класів. Удосконалення раніш засвоєних і навчання "темпів" нових довільних стрибків у воду, у тому числі з мистецькими КЕТ, що увіходить у програмний матеріал для групи спортивного удосконалення - з місця на-

скоку та одного качу.

"Сухий" трамплін /з вистрибуванням на гірку матів і в поролонову яму/

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

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

Стрибки у воду

Див. зведену табл. I6.

3.5.6. Теоретична підготовка /основні теми/

Стислі відомості про побудову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається

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

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

Гігієна, загартування, режим харчування спортсменів

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

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

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

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

Поняття про калорійність їжі.

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

Самоконтроль, спортивний масаж

Поняття про "спортивну форму", втому та перевтомлення.

Відновлювальні заходи: гігієнічні, психологічні, медико-біологічні.

Значення парної лазні, сауни. Правила користування ними.

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

Засоби самомасажу.

Перша допомога при спортивних травмах

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

Керування рухами у стрибках у воду

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

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

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

Особливості тренування плигуна у воду

Різнобічна фізична підготовка - основа спортивних досягнень плигуна у воду.

Загальна фізична підготовка як основа виявлення фізичних якос-

тей спортсмена. Критерії її оцінки /контрольні нормативи/.

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

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

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

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

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

Психологічна підготовка плигуна у воду

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

Основні прийоми саморегуляції внутрішнього стану.

Планування спортивного тренування

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

Індивідуальний план тренування на рік.

Завдання та зміст кожного періоду тренування.

Індивідуальний план підведення спортсмена до найближчих змагань

Правила змагань, їх організація та проведення

Вимоги до обладнання та місць змагань .

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

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

приладами /від середини переднього краю трампліна чи площадок вишки до стінок басейну/.

Розміри трампліна та площадок вишки.

Перевірка справності обладнання та інвентаря, дна відкритого водоймища.

3.5.6. Психологічна підготовка

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

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

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

3.5.7. Виховна робота

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Одним з шляхів контролю за рівнем технічної підготовленості

	21-27.VI	28.VI-4.VII	5-11.VII
Понеділок	21	28	5 В.3м: 100, 200 - по 3-4 спади - 2-3 6-5 м: темпи /усі/ - по 2-3 10 м:- уся програма-по 2-3 Тр.I м: 101-401
Вівторок	22	29	6 В.3 м: 100, 200 - по 1-2 спади - 4-6 10 м: обов"язк. - по 3 3 м: спади - 4-6 В.3м: 100, 200 - по 1-2 спади - 2-3 6-5 м: темпи /вибр./ - по 3-4 10 м: довільн. - по 3
Середа	23	30	7 В.3 м: 100, 200 - по 1-2 спади - 1-2 10 м: уся програма - 3 Тр.I м: 101-401 - по 2-3 Лазня, масаж
Четвер	24 День відпочинку	1 День відпочинку	8 День відпочинку
П'ятниця	25 МОДЕЛЮВАННЯ /Див. 9.VII/	2 ЗМАГАЛЬНОГО	9 В.3 м: 100, 200 - по 2-3 3-5 м: спади - 4-6 10 м: обов:язк. - по 2-3 6-5 м: темпи - по 2-3 10 м: довільн./вибр./ - по 2
Субота	26 /Див. 10.VII/	3 ЕТАПУ	10 В.3 м: 100, 200 - по 2-3 103 3-5 м: спади сидячи - 2 201 10 м: обов"язк. - по 1 632 3 м: спади - 2 301 В.3 м: 100, 200 - по 1 307 С 3-5 м: спади - по 1 407 С 6: 202, 203-по 1-2 107 В 5 м: 202 А - 2 207 С 10 м: довільн./вибр./-1 634 С 5237
Неділя	27 /Див. 11.VII/	4	11 В.3 м: 100, 200 - по 1 10 м: вибр. стрибки 6-5 м: 202 В і А 3 м: спади - 2-3 10 м: 103 Уся програма

План підведення МСМК С.В. до літнього чемпіонату України 1993 р. /змагання - 9 і 11 липня/

Таблиця 15

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

Група початкової підготовки

I-й рік навчання		2-й рік навчання	
Стрибки	Висота, м	Стрибки	Висота, м
Зіскоки з передньої стійки з/м - А, С	6-I	Зіскоки з/м і з/р	6-3
Зіскоки з/ст - А, С	6-I	Зіскоки з з/ст - А, С	6-3
Зіскок з півгвинтом з п/ст- А	6-I	Зіскок з півгвинтом з/р - А	I
Зіскок з півгвинтом з з/ст- А	6-I	Спади вперед сидячи - С і В	3-5
Спади вперед сидячи та присівши - С	6	Спади вперед стоячи на одній нозі-С і А	I-3
Спади вперед стоячи В, руки зведені над головою та у боки	I-3	101 - А без рухів рук	6-I
		201 - А без рухів рук	6-I
Спад назад стоячи В без розкриття /у сід на воду/	6	I клас	
		101 з/м і з/р - С, В, А	I-3
Спад назад А через місток	I	II клас	
Спад назад сидячи - С	I	201 С, В, А	I
		III клас	
		301 С, В	I
		IV клас	
		401 С, В	I

Навчально-тренувальна група

I-2-й роки навчання		3-4-й роки навчання	
Стрибки	Висота, м	Стрибки	Висота, м
100 з/р /вибрані/	I-5	Удосконалення А	I-10
200 /вибрані/	I-5	Удосконалення А	I-10
100 і 200 з півгвинтом і гвинтом	I-3	Удосконалення /вибрані/	3-10

Продовження табл. 16

Навчально-тренувальна група			
I-2-й роки навчання		3-4-й роки навчання	
Стрибки	Висота, м	Стрибки	Висота, м
Спади вперед /вибрані/	3-7	Удосконалення /вибрані/	3-5
Спади назад стоячи - С,В,А	3-5	Удосконалення	6
Темпи на 20I, 30I - А, В	6	I клас	
I клас		10I - С, В, А	I-10
10I з/р - С, В, А	I-3	103 - С, В	I-10
102 з/м, з/р - С, В	I	105 - С, В	I-10
103 з/р - С, В	I-3	107 - С	3
104 з/р - С	I	II клас	
105 з/р - С	3	20I - С, В	5-10
II клас		202 /вибрані/	3-10
20I - С, В, А	I-3	203 - С, В	3-7
202 - С, В, А	I-3	204 - С	I-3
203 - С, В	I-3	205 - С	3
III клас		III клас	
30I з/р - С, В, А	I-3	30I - С, В, А	I-10
302 - С, В	I-3	302 /вибрані/	3-10
303 - С	I-3	303 - С, В, А	3-7
IУ клас		304 - С	I-3
40I - С, В, А	I-3	305 - С	3
402 - С, В	I	IУ клас	
403 - С, В	I-3	40I - С, В	I-10
У клас		403 - С, В	I-10
52II, 53II - А	I-3	404 - С	I
5I22, 522I, 532I - Д	I	405 - С	3, 10
5I32, 523I - Д	3	У клас	
УI клас		5II2 - А	I-3
6II - А	3-5	5I24 - Д	I
6I2 - С	5	5I34 - Д	3
63I - С	3-5	5223 - Д	I
632 - С	5	5233 - Д	3
		533I - Д	3
		5323 - Д	I

Продовження табл. 16

Навчально-тренувальна група			
I-2-й роки навчання		3-4-й роки навчання	
Стрибки	Висота, м	Стрибки	Висота, м
		5333 - Д	3
		УI клас	
		632, 6I4 - С, В	5-10

Група спортивного удосконалення		Група вищої спортивної майстерності	
Стрибки	Висота, м	Стрибки	Висота, м
Удосконалення вибраних віскоків, спадів і допоміжних стрибків	I-10	Удосконалення вибраних віскоків, спадів і допоміжних стрибків	I-10
Удосконалення вибраних стрибків з усіх класів	I-10	Удосконалення вибраних стрибків з усіх класів	I-10
Засвоєння та удосконалення:		Засвоєння та удосконалення:	
I клас		I клас	
I05 С, В	5	I07 С, В	3-10
I07 С, В	3, 10	I09 С[x/]	10
II клас		II клас	
203 /вибрані/	3, 10	206 С[x/]	3-7
204 С, В, А	3, 10	207 С[x/]	10
205 С, В	3, 10	III клас	
III клас		304 С, В	I-10
303 /вибрані/	3, 10	305 С, В[x/]	3-10
304 С, В	I, 7	306 С[x/]	3-10
305 С, В[x/]	3, 10	307 С[x/]	3-10
IУ клас		IУ клас	
405 С, В[x/]	3, 10	407 С[x/]	3,10
407 С[x/]	3, 10	У клас	
У клас		5I33 Д[x/]	10
5I34 Д	3, 10	5I54 Д[x/]	3, 10
5I26 Д	I	5227 Д[x/]	I-5
5I36 Д	3, 10	5237 Д[x/]	3, 10
5225, 5325 Д	I	5327 Д[x/]	I

Продовження табл. I6

Групи спортивного удосконалення		Групи вищої спортивної майстерності	
Стрибки	Висота, м	Стрибки	Висота, м
5235, 5335 Д	3, I0	5337 Д x/	3-I0
5I52; 5I54	3, I0	5337 Д x/	3
<u>УІ клас</u>		5432 Д x/	I0
6I4 В	I0	<u>УІ клас</u>	
634 С	I0	6I6 С x/	I0

x/ За бажанням

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

спортсмена та вчасного виправлення помилок чи недоліків /якщо вже вони виникли/ є розробка технічних карток - своєрідних "паспортів" на індивідуальну змагальну програму його стрибків /див. розділ "Контроль за рівнем технічної підготовленості"/.

5. КОНТРОЛЬ ЗА РІЗНИМИ СТОРОНАМИ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

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

5.I. Контроль за рівнем фізичної підготовленості

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

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

5.2. Контроль за рівнем технічної підготовленості

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

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

Відомо, що на спортсменів старших розрядів /тим більш - на членів збірних команд міста, країни/ мають розроблятися індивідуальні плани підготовки. Важливою для подальшого підвищення спортивно-технічної майстерності плигуна у воду є ретельно складена технічна картка /своєрідний "паспорт"/ індивідуальної програми його стрибків окремо з трампліна та вишки /табл. 17/. У ній по фазах кожного стрибка програми мають бути виявленими характерні помилки чи недоліки та накреслені шляхи й засоби їх усунення. Така технічна картка, узгоджена зі спортсменом і щорічно уточнювана, стимулює його активне та усвідомлене відношення до тренувального процесу.

5.3. Контроль за виконанням тренувальних навантажень

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

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

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

Щоденник краще усього вести у загальному зошиті. На кожний тренувальний день відводиться одна сторінка. У верхній її половині вказуються дата, тривалість зарядки, зміст і загальний час ранкового тренування; у нижній половині - зміст і тривалість вечірнього тренування. Таке розташування записів полегшує підбиття підсумків і аналіз.

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

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

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

Зразок записів у щоденнику:

11.01.95 Зарядка - 30 хв.

Ранок:

Зал - 40 хв. Розминка - 15 хв.

Вода - 1 год. 55 хв. "Сухий" трамплін - 32 спробних стрибка

3 м:	101 C	7	1 м:	100 A	5
	101 A	13		105 B	10
	201 B	14		403 B	14
	301 B	8		5333	10
	401 A	10			
	205 C	4			
	305 C	6			

99/12[x/]

Вечір:

Зал - 2 год. Розминка - 20 хв.
Гімнастика - 50 хв.
Батут - 30 хв.
Баскетбол - 20 хв.

ЗЧР[xx/] - 5 год. 5 хв.

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

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

---

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

xx/ ЗЧР - загальний час роботи на день.

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

Зміст і техніка ведення графіка самоспостережень викладені в окремій праці[x/].

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

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

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

3. Основні положення у повітрі: А - прогнувшися, С - у групуванні, В - зігнувшися.

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

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

---

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

Таблиця 17 /Форма/

Технічна картка індивідуальної програми стрибків у воду

з вишки 10 м МСМК ..... /за станом на вересень 1995 р./

Код стрибка, середня оцінка	В.п.	Розбіг-наскок	Відштовхування	Політ	Розкриття-підготовка до входу у воду	Вхід у воду	Рекомендації щодо усунення помилок, удосконалення майстерності

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

Решта нормативів наземної підготовки:

у групах початкової підготовки та навчально-тренувальних 1-го і 2-го років навчання - у грудні-січні та у травні;

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

Стрибки у воду:

виконання розрядних нормативів - згідно календаря змагань;

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

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

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

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

Тестові вправи для навчально-тренувальних груп і груп спортивного удосконалення

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

Таблиця I8

Контрольні нормативи для груп початкової підготовки з загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки /оцінка - бал./

Сидячи, ноги випрямлені, нахил уперед	Місток з положення лежачи на спині	У висі піднімання зігнених ніг з випрямлянням їх у вис кутом	Стрибок у довжину з місця	Біг 20 м з високого старту x/	Плавання
		I-й рік навчання - дівчатка та хлопчики			
Торкання ніг: грудьми - 5	Ноги випрямлені, руки прямовисно - 5	8 разів - 5	I м 60 см - 5	4,0 сек. - 5	25 м - 5
лобом - 4	Ноги злегка зігнені, руки прямовисно - 4	7 разів - 4	I м 50 см - 4	4,2 сек. - 4	I5 м - 4
долонями у стіпаїв ніг - 3	Руки похило - 3	6 разів - 3	I м 40 см - 3	4,4 сек. - 3	I0 м - 3
		2-й рік навчання - дівчатка та хлопчики			
Те ж	Те ж	I0 разів - 5	I м 70 см - 5	3,8 /3,6/ -5	50 м - 5
		9 разів - 4	I м 65 см - 4	4,0 /3,8/ -4	35 м - 4
		8 разів - 3	I м 60 см - 3	4,2 /4,0/ -3	25 м - 3

x/ У дужках - нормативи для хлопчиків

Продовження табл. I8

Гімнастика	Акробатика	Батут	"Сухий" трамплін	Імітація техніки	Стрибки у воду
		I-й рік навчання - дівчатка та хлопчики			
Шпагат: ліва попереду, права попереду	I. 3 перекиди вперед і назад 2. 2 повороти боком вліво та вправо 3. Стійка на голові силою	Комбінація: темпові стрибки, стрибок С. В. у стійку на коліна, у сід з поворотом на ноги	I. 5 темпових підскоків і зіскок А 2. 3 з/ст зіскок А	Положення: "вхід у воду" головою стоячи А - лежачи на животі та стоячи на одній нозі	Трамплін: I м - виконати III юнацький розряд /з/м/ 3 м - спад уперед стоячи В
		2-й рік навчання - дівчатка і хлопчики			
I. Поперечка низька або нижня жердина брусів: з вису стоячи вис у групуванні, зігнувшись, вис завісом, опускання у вис ззаду і зіскок 2. Кільця у спокої: розмахування та вис зігнувшись, махом назад - зіскок	I. З розбігу політ-перекид 2. 2 перевороти вперед через голову 3. З/р переворот вперед на одну ногу 4. Стійка на руках біля стінки махом однією ногою	I. I/4 оберту вперед з/м на живіт /положення за вибіром/ 2. I/4 оберту назад С чи В на спину 3. Темпові стрибки, оберт вперед С 4. Темпові стрибки, оберт назад С	I. З/р зіскоки А і С 2. З/р I02 С	I. Розбіг, наскок, поштовх на підлозі 2. Розкриття для I0I С і 20I В	Трамплін: I м - виконати II юнацький розряд; I00 з/р А; 5 м - спад вперед, сидячи С, I00 А з/м, 200 А 3 м - спад назад сидячи С

Таблиця 19

Контрольні нормативи з спеціальної фізичної та технічної підготовки для навчально-тренувальних груп I-го і 2-го років навчання

Гімнастика	Акробатика	Батут	"Сухий" трамплін	Імітація техніки	Стрибки у воду
I	2	3	4	5	6
I-й рік навчання - дівчатка та хлопчики					
I. Поперечка низька або нижня жердина брусів різної висоти: з виду стоячи переворот в упор, махом назад зіскок з поворотом вправо /вліво/ 2. Кільця у спокої: розмахування та вис зігнувшись, вис прогнувшись, опускання у вис ззаду, через вис зігнувшись махом назад зіскок	I. З/р політ-перекид і переворот через голову на прямі ноги 2. 2 повільних перевороти вперед на одну ногу 3. Стійка на руках біля стінки поштовхом двома, у напівшпагаті	I. З наскоку 3 темпових /поспіль/ оберти вперед С 2. З наскоку 3 темпових оберти назад С 3. З наскоку півгвинта вперед А 4. З темпових стрибків оберт вперед з гвинтом /5122/	I. З/р I02 В 2. 202 В 3. З/р 302 С 4. З/р 5122 5. 5221 А	Імітація техніки півобертів I0I-40I С або В	I. Виконати I юнацький розряд з трампліна 2. Трамплін: 3 м - I00 з/р А, спад назад у будь-якому положенні; 5м - спад вперед сидячи В; 7,5 м - I00 А, 200 А
2-й рік навчання - дівчатка та хлопчики					
I. Поперечка низька або жердина брусів різної висоти: з виду стоячи переворот в упор, перемах правою, спад у вис завісом і підйом завісом, перемахом лівою зіскок з поворотом вправо	I. З/р 2 перевороти вперед на одну ногу - переворот на обидві ноги /у темпі/ 2. З/р переворот з поворотом і оберт назад С 3. Стійка на руках будь-яким способом	I. З наскоку I04 С, 304 С, 5124, 5323 2. З наскоку I I/4 оберту назад В на спину 3. Комбінація Ш розряду	I. З/р I04 С 2. 202 А 3. 204 С 4. 402 С 5. 5124, 5223	Імітація техніки засвоєних довільних стрибків	I. Виконати норматив Ш розряду з трампліна та Ш юнацького - з вишки 5-7,5 м 2. Вишка 5 м - спад назад у будь-якому положенні

I	2	3	4	5	6
2. Кільця у спокої: розмахування та махом вперед вис на зігнутих руках, мах назад, махом вперед вис зігнувшись, вис прогнувшись, опускання назад прогнувшись у зіскок	на "стоялках". Стояти 5 сек.				3. Вишка 7,5 м - спад вперед С, I00 А, 200 А

Таблиця 20

Контрольні вправи з спеціальної фізичної та технічної підготовки для навчально-тренувальних груп 3-го і 4-го років навчання та груп спортивного удосконалення

Гімнастика	Акробатика	"Сухий" трамплін	Батут	Стрибки у воду
I	2	3	4	5
Для навчально-тренувальних груп 3-го року навчання - дівчата та хлопчики				
I. Поперечка низька або нижня жердина брусів різної висоти: з виду стоячи переворот в упор, перемах правою, оберт вперед верхи, перемахом лівою поворот вправо в упор, махом назад зіскок з поворотом вліво /вправо/	I. З/р 2 перевороти вперед на одну ногу - переворот на обидві ноги /у темпі/ 2. З жорсткого містка з/р оберт вперед С /вперед В/ 3. З/р переворот з пово-	I. З/р I04 В 2. 204 С 3. З/р 304 С 4. 402 В 5. 5124, 5223, 5323	I. З/р I04 В 2. З/р 304 С 3. 5323, 5142 4. Комбінація II розряду	I. Виконати норматив II розряду з трампліна на 3 м 2. Виконати норматив II розряду з вишки 3. Вишка 7,5-I0 м: спади вперед сидячи у будь-якому поло-

Продовження табл. 20

I	2	3	4	5
2. Кільця у спокої: розмахування та махом вперед вис прогнувшись, вис зігнувшись, махом назад викрут вперед, мах назад, махом вперед зіскок обертом назад ноги нарізно	ротом і оберт назад С /юнаки В/ 4. Стійка на руках на підлозі у напівшпагаті будь-яким способом. Стояти 3 сек. /юнаки - жимом силою С або В/			женні, 100 А і С, 200 А і С
	Для навчально-тренувальних груп 4-го року навчання - дівчата та юнаки			
I. Поперечка низька або нижня жердина брусів різної висоти: з вису стоячи стрибок в упор, перемах правою, оберт назад верхи, перемахом лівою зіскок з поворотом вправо 2. Кільця у спокої: розмахування та махом назад викрут вперед, вис прогнувшись, через вис зігнувшись викрут назад і махом вперед зіскок обертом назад прогнувшись	I. З жорсткого містка - з/р оберт вперед С /юнаки В/ 2. З/р переворот з поворотом і оберт назад В /юнаки А/ 3. Стійка на підлозі жимом силою на випрямлених руках - через С, напівшпагат або шпагат. Стояти 5 сек. /юнаки - жимом силою будь-яким способом/	Те ж, що у 3-му році навчання	Те ж, що у 3-му році навчання	I. Підтвердити нормативи II розряду з трампліна 3 м 2. Підтвердити нормативи II розряду з вишки
	Для груп спортивного удосконалення I-го року навчання - дівчата			
I. Поперечка низька або нижня жердина брусів різної висоти: з вису стоячи переворот в упор, перемах правою, спад у вис верхи та підйом верхи /2 рази/, перемах лівою,	I. З жорсткого містка - з/р оберт вперед В 2. З/р переворот з поворотом - оберт назад В 3. Стійка на підлозі жимом силою на випрямлених	I. З/р 106 С 2. Яма - 2 I/4 оберту назад 3. Те ж з/р 4. З/р 5126 або	I. З оберти вперед - С 2. 2 I/4 оберту назад на спину С 3. Те ж з наскоку	I. Підтвердити I розряд з трампліна та виконати I розряд з вишки

Продовження табл. 20

I	2	3	4	5
махом вперед зіскок 2. Кільця у спокої: розмахування та махом вперед вис прогнувшись, через вис зігнувшися махом назад викрут вперед і зіскок викрутом назад	руках будь-яким способом. 5225 Стояти 10 сек.		4. Оберт вперед з 3 гвинтами 5. Комбінація I розряду	
	Для груп спортивного удосконалення I-го року навчання - юнаки			
I. Поперечка низька або нижня жердина брусів різної висоти: з вису стоячи підйом розгином в упор і оберт назад, махом дугою зіскок 2. Те ж, що дівчата	I. З/р переворот вперед - оберт вперед С 2. На доріжці /килимі/ з/м оберт назад С 3. Стійка на руках на підлозі, 2 кроки вперед - стояти, 2 кроки назад - стояти 5 сек.	Те ж	Те ж	Те ж
	Для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання - дівчата			
I. Поперечка низька або нижня жердина брусів різної висоти: з вису стоячи підйом розгином в упор, оберт назад і зіскок дугою 2. Кільця у спокої: розмахування та махом вперед вис прогнувшись, махом назад викрут вперед, мах назад, махом вперед зіскок викрутом назад	I. На доріжці /килимі/ з/р оберт вперед В 2. На доріжці /килимі/ з/м оберт назад С 3. Стійка на підлозі жимом силою на випрямлених руках будь-яким способом. Стояти 10 сек.	I. З/р 106 С 2. Яма - 2 I/4 оберту назад 3. Те ж з/р 4. Вибраний гвинтовий стрибок з/р і з з/от	I. З оберти вперед С 2. 2 I/4 оберту назад на спину С 3. Те ж з наскоку 4. Вибраний гвинтовий стрибок 5. Комбінація I розряду	I. Виконати нормативи КМС з трампліна та I розряду з вишки /підтвердити/

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5
	Для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання - юнаки			
1. Поперечна висока: з роз-Г. 3/р переворот вперед - Те ж махування у висі підйом оберт вперед С		Те ж		Те ж
верхи, оберт вперед верхи, оберт назад верхи, перемах лівою з поворотом вправо.	2. На доріжці /килимі/ з/м оберт назад С			
мах дугою, на масі назад зіскок	3. Стійка на руках на підлозі, 2 кроки вперед - стійка, поворот кругом - стояти 5 сек.			
2. Те ж, но дівчата				

ЛІТЕРАТУРА

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

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

ЗМІСТ

СТРИБКИ У ВОДУ

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

Відповідальний за випуск В.Г.Свіщова

Редактор О.П.Моргушенко

Підписано до друку 20.01.96р. 60х84/16. Тираж 250 пр.

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

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

Додаток 1

аткової підготовки першого року навчання

1									2								Спортивно-оздоровчий табір													Усього за рік
ий		Березень					Квітень				Травень					Червень				Липень				Серпень						
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		
тальний																Перехідний														
ованої		підготовки					Основної перевірки здібностей									Активного відпочинку														
воду.																														
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6								160
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	11	11	11	11	11	11								190
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2								80
періоду																														10
періоду																														20
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2								50
			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1								20
					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2								24
2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3								70
					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1								18
						1	1					1																		6
періоду																														10
періоду																														10

Додаток 2

тової підготовки другого року навчання

| | | |

Додаток 3

льно-тренувальних груп першого року навчання */

| | | |

Додаток 4

ьно-тренувальних груп третього року навчання */

		3					2				4					3				1				1					Усього за рік
ц		Березень					Квітень				Травень					Червень				Липень				Серпень					
4	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	
		Змагальний					Перехідно-підготовчий									Змагальний										Перехідний			
пеціалізованої підготовки							Базовий							Спеціалізованої підготовки												Акт. відпоч.			
тивної		1. Удосконалення вольових якостей 2. Досягнення запланованих результатів							1.ЗФП та СФП. 2.Розвинення спеціальних фізичних якостей							1. Набуття високого рівня тренованості. 2. Досягнення стабільності виконання програми							1.Набуття змагального досвіду. 2.Досягнення найкращого результату						
4	5	5	5	5	6	6	6	6	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	3	3	3	253
5	8	8	8	8	8	8	8	8	4	8	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	3	3	3	383
50	250	250	250	250	250	250	250	250	200	200	300	300	300	300	300	250	250	250	250	250	200	200	200	200	200				12000
30	130	130	120	120	120	120	120	120		120	120	120	120	120	120	120	120	120	100	100	100	100	100	100	100				4700
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	70
еріоду																													20
1	1	1	1						1	1	1	1	1	1	1	1	1												30
2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1				80
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				100
2	2	2	2	2	2	2	2	2						2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1				80
									2	1	2	2	2																33
3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2				149
8	8	10	10	10	8	8	7	7	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10	3	3	3	3				320
еріоду																													28
еріоду																													8
													4																8
													4																8
														4															14
																													5

х

Додаток 3

вного вдосконалення першого року навчання */

	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	Усього за р/ч
					2				2					4				3												
	ий		Березень				Квітень					Травень					Червень				Липень				Серпень					
	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	
	ьний								Перехідно-підготовчий												Змагальний						Перехідний			
	змагальні цикли								Відновлювальний			Спеціалізованої підгот.						Передзмагал.			Міжзмагальні цикли						Відновлюв.			
ного ьтатів						1. Активний відпочинок. 2. Відновлення								1. Набуття високого рівня тренованості. 2. Підведення до змагань							1.Досягнення найвищих результатів						1. Активний відпочинок 2.Реабілітація			
	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	3	3	3	270
	9	9	9	9	9	9	6	6	4	4	4	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	3	3	3	462
	50	350	350	350	350	250	250	250	250	250	200	300	300	300	300	300	300	350	350	350	350	350	300	300	200	200				15050
	30	130	130	130	130	130	130	130				200	200	150	150	150	150	150	150	150	150	150	130	130	130	100				3950
	1	1	1	1	1	1			2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	72
еріоду																														20
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1													40
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2				100
	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2				107
	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2				130
											2	2	2	2	2															30
	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				160
	0	10	10	10	10	10	10	10				10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				455
еріоду -																														30
еріоду																														28
еріоду																														10
										6	6	6															8	8	6	40