МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ
СПОРТИВНОГО (ДЕСЯТИКЕГЕЛЬНОГО) БОУЛІНГУ

БОУЛІНГ

Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Київ 2018

Боулінг:
Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Програму підготували:

Кучеренко Ю.А.	-	віце-президент Всеукраїнської федерації спортивного (десятикегельного) боулінгу, голова тренерської ради Федерації;
Горобенко М.В.	-	виконавчий директор Всеукраїнської федерації спортивного (десятикегельного) боулінгу, суддя національної категорії з боулінгу;
Фанигіна О.Ю.	-	Заслужений тренер України, головний тренер національної збірної команди України (жінки);
Сидоренко Г.В.	-	тренер з боулінгу, суддя національної категорії.
Заболотний В.В.	-	провідний тренер Мінмолодьспорту з неолімпійських видів спорту;
Бідний М.В.	-	директор департаменту фізичної культури та неолімпійських видів спорту Мінмолодьспорту.

Програма обговорена та ухвалена Всеукраїнською федерацією спортивного (десятикегельного) боулінгу та отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Навчальна програма з боулінгу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл розроблена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, Положення про ДЮСШ, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 р. № 993 "Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу" та Постановами Кабінету Міністрів № 549 від 24.07.2013, № 601 від 19.08.2015, № 248 від 30.03.2016, і є орієнтовним документом у плануванні, організації навчально-тренувальної та виховної роботи у спортивних школах.

При розробці програми був урахований багаторічний передовий досвід підготовки кваліфікованих спортсменів відповідно до системи знань, що базуються на аналізі світової спортивної практики останніх десятиліть, вивченні документів, що регламентують спортивну підготовку в різних країнах, результатах теоретичних та експериментальних досліджень.

Нормативна частина Програми з боулінгу є документом, згідно з яким планується навчально-тренувальна робота в дитячо-юнацьких спортивних школах, де навчають грі в боулінг.

Програма охоплює комплекс параметрів підготовки юних боулерів на весь багаторічний період навчання та тренування - від початкового навчання до спортивного удосконалення.

Практика роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл показує, що спортивна майстерність вихованців тісно пов'язана з їх спортивним стажем, оптимальним віком початку занять та різнобічною підготовкою на початковому етапі спеціалізації.

У Програмі визначені етапи багаторічної підготовки вихованців, структура та основні положення роботи спортивних шкіл, зміст навчального матеріалу по групах і роках навчання.

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

Боулінг як спорт. Боулінг, як і багато видів спорту, відіграє величезну роль в розвитку реакції людини на різні подразники, але існує велика різниця між спортивним відпочинком і змаганням елітного рівня. Боулінг вимагає витривалості, точності, концентрації, постійної м'язової пам'яті та контролю, а також здатності адаптуватися до постійно змінюваних умов на ігровій доріжці, що ріднить його з олімпійськими видами спорту.

Схожість боулінгу з іншими видами спорту така:

як у плаванні та легкій атлетиці, боулери змагаються один з одним на різних доріжках;

як у кульовій стрільбі та стрільбі з лука, очки визначаються за точністю попадання в ціль;

як і бейсбольний пітчер, боулер повинен контролювати м'язову діяльність, щоб куля точно попала в ціль і вийшла в "страйк".

Гра складається з 10 фреймів, коли треба збити 10 кегель, що знаходяться на відстані 60 футів. Кожен фрейм складається з 2 кидків. Коли боулеру вдається збити всі кеглі за перший кидок ("страйк") або за другої спроби (спеа), він отримує бонус у вигляді додаткових очок.

Оскільки умови на доріжці змінюються після кожного кидка через потрапляння на неї масла, боулери повинні аналізувати свою гру з метою вироблення подальшої її стратегії. В ідеалі боулер може отримати 300 очок, збиваючи всі кеглі при кожному кидку.

Правила безпеки у боулінгу

1. Узяти обережно кулю з пристрою викочування (див. малюнок), щоб уникнути травм.

2. Тримати кулю двома руками.

3. Вибрати відповідну до ваги кулю, яку найзручніше тримати рукою.

4. Завжди використовувати спеціальне взуття на доріжках, перевіряти підошви, щоб переконатися, що вони сухі та не ковзають.

5. Якщо випадково переступив лінію фолу, ніколи не повертайся в зоні розгону, намагайся використовувати бічний край зони розгону, щоб не забруднити його маслом.

6. Коли виходиш з туалету, стеж, щоб підошви були сухими.

7. Коли граєш, стеж, щоб на доріжці не було слідів від їжі або напоїв.

8. Добре витирай руки перед кожним кидком, щоб уникнути застрявання або вислизання пальців.

9. Роби розминку перед кожним тренуванням.

10. Ніколи не йди попереду інших гравців.

Як вибрати ХАУСБОЛ

1. Гравець піднімає руку, якою гратиме, на рівні грудей долонею вгору.

2. Покладіть кулю на його руку, не показуючи йому вагу кулі.

3. Якщо від ваги кулі рука опуститься, але гравець зможе її утримувати 5-10 с - це підходяща вага.

4. Отвір для великого пальця повинен бути досить вільним, щоб палець повертався в ньому. SPAN (відстань між отворами під великий палець і фінгери) правильна, якщо другий стик двох середніх пальців розташовується на найближчих краях отворів для пальців – приблизно в одну чверть дюйма (Cjnventional Grip).

Правила етикету

1. Коли на сусідніх доріжках стоїть по одному гравцю, то загальне правило таке: хто перший стартував, той і кидає. Але якщо виникає питання, хто прийшов першим, то право зробити кидок дістається тому, хто стоїть на правій доріжці.

2. Як тільки гравець став на доріжку, налаштувався на кидок - він повинен кидати кулю і не затримувати гру.

3. На доріжках треба користуватися лише спеціальним взуттям.

4. Дочекайтеся, поки машина для установки кегель не завершить свою роботу.

5. Зробіть кидок, не закидаючи кулю дуже грубо, щоб не пошкодити доріжку.

6. Не беріть чужу кулю без дозволу.

7. Не заважайте іншим гравцям. Голосна мова і некоректна поведінка - недопустимі.

8. Після завершення гри не забудьте повернути взуття, взяте напрокат.

9. Категорично заборонено приносити їжу і напої в зону гравця, крапля рідини або іншої субстанції в зоні розгону може призвести до падіння або серйозного поранення гравця.

10. Дотримуйтесь правил ввічливості відносно інших гравців, технічного персоналу та інших працівників центру.

11. Умійте програвати гідно.

12. Контролюйте свої емоції.

13. Не давайте порад, коли Вас про це не просять.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спортивна підготовка - це багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їхню підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренувань та змагань.

Спортивне тренування - складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підґрунтя якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей.

Мета спортивної підготовки - досягнення максимально можливого для кожного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості.

Основні завдання спортивної підготовки:

всебічний гармонійний розвиток;

формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності у боулінгу;

засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;

забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму;

виховання належних моральних і вольових якостей;

забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовленості;

придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

1.1. Вікові особливості спортивної підготовки

Таблиця 1

Вікові особливості навчання й тренування
на різних етапах багаторічної підготовки

Вік, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6-7	Вік інтенсивного росту та розвитку всіх функцій та систем організму. Висока рухова активність і значний розвиток рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом	
	Хребтовий стовп відрізняється значною гнучкістю	Значну увагу приділяти формуванню правильної постави
	Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний та недостатньо міцний	Доцільним є цілеспрямований, але обережний розвиток гнучкості
	Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних, тонус м'язів-згиначів переважає над тонусом м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи	За умов переважання в занятті швидких рухів треба невеликими дозами давати дрібні та точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів
	Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі	Навантаження повинні бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності та носити дрібний характер

Продовження табл. 1

Вік, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6-7	Тривалість активної уваги, зосередженості й розумової працездатності невелика - до 15 хв.	Заняття повинні бути емоційними, багатоплановими. Кількість одноразових вказівок - обмежена
	Особливо великою є роль спадкового та ігрового рефлексів	Основними методами повинні бути наочні з ідеальним показом, а також ігровий метод тренування
7-11	Відбуваються важливі зміни рухових функцій. За багатьох параметрів вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найкращі передумови для навчання та розвитку фізичних якостей	
	Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають дедалі більшого значення	Потрібно ефективно використовувати цей період для навчання нових, в тому числі складних рухів, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей - спритності, гнучкості, швидкості
	Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення; найкраще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи	Все більшого значення в навчанні набирають словесні методи
	З фізіологічної точки зору, підлітковий період - період статевого дозрівання, характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см за рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму	У тренуванні доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
11-15	Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури	
	Здійснюється перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей	Потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження
	Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення	Проте можна й треба засвоювати нові та складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну

Продовження табл. 1

Вік, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
11-15	кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої стомлюваності	підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості
	У поведінці позначається перенавантаження: збудження, неадекватна поведінка, гальмування реакцій, порушення концентрації уваги	Обережно та індивідуально дозувати навантаження, дбати про повно-цінний відпочинок і відновлення, регулярно проводити лікарський контроль. Однією з важливих умов виховання є спокійна обстановка, доброзичливість і злагода
15-18	Юнацьким рокам властивий високий ступінь функціонального вдосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У ці роки можна очікувати особливо високих спортивних результатів.	

1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Сучасна підготовка спортивних резервів відбувається на засадах таких основних методичних положень:

1. Точна послідовність дотримання завдань, засобів та методів тренування дітей, підлітків, юнаків, юніорів та дорослих спортсменів.

2. Неухильне зростання обсягів засобів загальної, спеціальної та технічної підготовки, співвідношення яких змінюється з року в рік у бік збільшення спеціальної фізичної та технічної підготовки та відповідно до зменшення загальної фізичної підготовки.

3. Суворе дотримання принципу поступового застосування фізичних навантажень у процесі багаторічних тренувань юних боулерів.

Засобами спортивної підготовки у боулінгу є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення технічної майстерності спортсменів.

Умовно вони поділяються на чотири групи: загальнопідготовчі; спеціально-підготовчі; допоміжні; змагальні.

Методи - це способи організації роботи тренера і спортсмена, за яких набуваються знання, вміння та навички, розвиваються потрібні якості, формується світогляд. Умовно їх поділяють на три групи: словесні; наочні; практичні. Кожен з методів використовується відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у боулінгу.

Успішне розв'язання навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання принципів, що поділяються на три групи:

загальнопедагогічні (дидактичні) - науковість, виховне навчання, доступність, систематичність і послідовність, свідомість та активність,

наочність, міцність та прогресування, колективність разом з індивідуалізацією;

специфічні - спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу;

методичні - випередження (випереджальний відносно до технічної підготовленості розвиток фізичних якостей), розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей), сполучення (пошук засобів, що дозволяють водночас розв'язувати декілька завдань: поєднання технічної та фізичної підготовки), надмірність (застосування тренувальних навантажень, які у 2-3 рази перевищують змагальні), моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі).

1.3. Мета й завдання спортивної підготовки

Сучасна підготовка спортсмена - складна система з багатьма чинниками, що містить в собі мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови, які забезпечують досягнення найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки до змагань.

Як багатокомпонентна система, підготовка спортсмена охоплює:

спортивне тренування;

змагання - як засіб реалізації підготовки;

позатренувальні та позазмагальні чинники, що підвищують результативність тренувань та участі у змаганнях.

Спортивне тренування - це спеціалізований процес, який ґрунтується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення здібностей, що зумовлюють готовність вихованців до здобуття найвищих показників в обраному виді спорту.

Спортивне тренування має за мету досягнення максимально можливого для окремої особи рівня фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості, який зумовлений специфікою виду спорту та вимогами щодо здобуття високих результатів у змагальній діяльності (головна мета - перемога на чемпіонатах світу, Європи як змаганнях найвищого рангу, проміжна - перемога на Кубках світу, Європи, чемпіонатах України, області, міста).

Як спеціалізований процес, спортивне тренування має свої специфічні завдання:

1. Підвищення рівня функціональних можливостей організму.

2. Досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

3. Оволодіння раціональною технікою і тактикою боулінгу.

4. Підготовка спортсменів високої кваліфікації для збірних команд України, області, міста, спортивних товариств і відомств.

5. Придбання теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності.

6. Виховання морально-вольових якостей.

7. Підготовка з-поміж юних спортсменів інструкторів на громадських засадах і суддів з боулінгу.

Процес багаторічної підготовки спортсменів-боулерів здійснюється з використанням основних методів спортивного тренування, різноманітних силових вправ (на розвиток аеробних та анаеробних можливостей, гнучкості, координації руху тощо), які впливають на розвиток фізичних якостей і технічну майстерність вихованців, а також вправ, обумовлених специфікою виду спорту.

Спортивна підготовка складається з фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та інтегральної. Результати спортивної підготовки виявляються в змаганнях.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на підвищення рівня працездатності, спеціальна фізична підготовка (СФП) - на розвиток спеціальних фізичних якостей (окоміру, гнучкості, координації рухів).

Технічна підготовка спортсмена спрямована на вивчення та вдосконалення техніки рухів, властивих боулінгу. У процесі загальної технічної підготовки спортсмен поповнює фонд рухових умінь і навичок, потрібних йому в спортивній практиці. У ході спеціальної технічної підготовки він опановує техніку боулінгу та поглиблює свою спортивну спеціалізацію, доводить до досконалості отримані вміння і навички. До засобів технічної підготовки відносяться імітаційні вправи, вправи на координацію.

Тактична підготовка озброює спортсмена способами та формами ведення боротьби в процесі змагань. У зміст тактичної підготовки входить навчання спортсменів поведінці під час змагань, подолання можливих труднощів, використання ситуацій, що виникають. У процесі тактичної підготовки спортсмени опановують потрібні прийоми та дії, тактичні знання.

Психологічна підготовка - один із шляхів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності.

Теоретична підготовка - формування у боулерів спеціальних знань, потрібних для успішної реалізації в цьому виді спорту.

Інтегральна підготовка спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальної напруженості, стабільності виступів.

1.4. Структура річного циклу підготовки

Структура річного макроциклу в боулінгу має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- і мікроциклів: базових, відновлювальних, перехідних, змагальних.

Мікроцикли бувають утягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні.

Утягувальні мікроцикли застосовують на першому етапі підготовчого періоду з метою поступового підведення організму спортсменів до напруженої роботи; характеризуються найбільшими обсягами тренувальних навантажень.

Ударні мікроцикли мають великі обсяги та високу інтенсивність тренувальних навантажень. Основне їхнє завдання - підвищення функціональних та адаптивних можливостей організму спортсменів.

Підвідні мікроцикли використовують на етапі безпосередньої підготовки до змагань. У цих мікроциклах можуть вирішуватися завдання моделювання наступних змагань, активного відпочинку, психічного настроювання тощо.

Змагальні мікроцикли будуються відповідно до програми змагань. Структура і тривалість вказаних мікроциклів визначаються специфікою конкретних змагань. У цілому змагальні мікроцикли мають забезпечити умови для передзмагальної підготовки та участі у змаганнях.

Відновлювальні мікроцикли мають за мету зниження навантаження; основне завдання - забезпечення найкращих умов для перебігу відновлювальних процесів після серії ударних мікроциклів.

Мезоцикл - середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, який включає відносно завершений ряд мікроциклів.

Чергування у мезоциклі різних типів мікроциклів сприяє підвищенню тренованості та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.

Розрізнюють базові, утягувальні, контрольно-підготовчі, перехідні, перед- та змагальні мезоцикли. У базовому мезоциклі реалізуються основні тренувальні засоби, що призводить до збільшення адаптивних можливостей організму та створення передумов для підвищення спортивної майстерності.

Утягувальний мезоцикл застосовується після запланованих і вимушених перерв у процесі тренування; з нього звичайно починається підготовчий період. У контрольно-підготовчому мезоциклі передбачається інтегральна підготовка спортсменів до наступних змагань. Перехідний мезоцикл - це мезоцикл перехідного періоду; у передзмагальному моделюються режими наступних змагань, що має за мету створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсменів у процесі змагань. Особлива увага приділяється психологічній та тактичній підготовленості спортсменів.

У змагальному мезоциклі планується серія змагань, що відображають особливості спортивного календаря.

Підготовчий період відзначається використанням вправ, спрямованих на розвинення фізичних якостей, що відстають у загальному розвитку, і засвоєнням технічних елементів. Основна увага приділяється розвитку загальної та спеціальної витривалості, силовим, швидкісно-силовим якостям і технічним навичкам. Мета цього періоду - підготувати організм спортсменів до напруженої роботи, що відзначається великими обсягами тренувальних навантажень.

У змагальному періоді інтенсивність тренувань підвищується. Кількість загальних вправ зменшується. Вводяться тренування у змагальному режимі

роботи, на яких використовуються тривалі навантаження для кожного спортсмена. Для розвинення потрібної витривалості застосовуються інтервальний та повторний методи тренування.

Удосконалення анаеробних можливостей організму, які базуються на силовій та швидкісно-силовій витривалості спортсмена-боулера, потрібно проводити на тлі високого рівня загальної витривалості (для цього використовуються біг, стрибки, метання, удари ногами, плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах, фітнес тощо).

У перехідному періоді протягом першої його половини спортсмени використовують вправи з інших видів спорту (гімнастика, плавання, акробатика, спортивні ігри тощо). Друга половина визначається різноманітною тренувальною роботою з малими обсягами навантажень.

Спортсмени планують 2-3 основних змагання у річному циклі, а на інших виступають з прохідним рівнем тренованості. Найчастіше використовується така тривалість періодів: підготовчий - 2-3 міс., змагальний - 2 міс., перехідний - 3-4 тижні.

2. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, що передбачає:

планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;

використання комплексного підходу;

досягнення поставленої мети;

планування - не від доби початку підготовки, а від дня, передбаченого для досягнення кінцевого результату.

У роботі зі спортсменами використовують:

перспективне планування (на засадах комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років);

річне (за схемою-графіком, в якому визначені всі види підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів);

оперативне (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць підготовки);

поточне (на підставі робочого плану-графіку складається план тижневого тренувального циклу).

Тижневий план являє собою набір кількох тренувальних занять. Логічна схема тижневого тренувального циклу повинна відбивати головну його спрямованість в цілому та спрямованість окремих тренувальних занять.

Для кожного тренувального заняття складається модель:

1. Спрямованість заняття (технічна підготовка, навчання, розвиток фізичних якостей);

2. Метод тренування;

3. Тривалість заняття;

4. Діапазони швидкості, темпу виконання вправ та їхньої інтенсивності;

5. Інтервали відпочинку між вправами чи серіями;

6. Порядок виконання вправ (серіями, із зміною інтервалів, без зупинки тощо);

7. Характер відпочинку в інтервалах (активний, пасивний, його тривалість);

8. Кількість повторень (відрізків, серій);

9. Вимоги до оцінки ефективності прийнятої системи навантажень та вправ (характер виконання вправ, швидкість, точність, самопочуття, ЧСС тощо).

Відповідно до термінів виконання завдань складаються плани, які умовно поділяють на перспективні, поточні та оперативні. До перспективних відносяться плани, розроблені на весь період навчання, та плани підготовки до найважливіших змагань терміном більше одного року, до поточних - плани навчально-тренувального процесу на рік, півріччя, місяць. Оперативні плани містять такі показники: структура й зміст одного тренувального заняття; структура змагальної діяльності боулера для досягнення відповідного результату в найближчих змаганнях або окремому етапі змагань.

Планування навчально-тренувальних занять у групах і розподіл програмного матеріалу по розділах підготовки здійснюються відповідно до навчальних планів і планів-графіків річних циклів підготовки з урахуванням періоду підготовки.

Залежно від особливостей календаря спортивних змагань у групах базової підготовки та спеціалізованої підготовки річні плани можуть мати два цикли спортивної підготовки. Планування спортивної підготовки для боулерів, що входять до складу збірних команд країни, здійснюється тренерськими радами або старшими тренерами збірних команд відповідних підрозділів Міністерства молоді та спорту України.

Підготовчий період поділяється на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий. У загальнопідготовчому етапі виділяють утягувальний та базовий мезоцикли.

Робота в утягувальному мезоциклі має бути скерована на створення підґрунтя для подальшої тренувальної роботи. У базовому мезоциклі тренувальні заняття спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму спортсменів, удосконалення придбаних і засвоєння нових техніко-тактичних навичок боулера.

У спеціально-підготовчому етапі проводиться робота щодо підвищення функціональних можливостей, техніко-тактичних показників спортсменів.

Змагальний період поділяється на два мезоцикли - передзмагальний та змагальний. До завдань змагального мезоциклу відносяться підготовка до основних змагань, участь у цих змаганнях і відновлення енергетичного та психоемоційного потенціалів спортсменів. Змагальний мезоцикл складається з

вступного, ударного, настроювального, змагального та розвантажувального мікроциклів.

Перехідний період - відпочинок та оздоровчі заходи, реабілітація.

Навчальний план багаторічної підготовки (табл. 2) передбачає різнобічну фізичну підготовку в групах початкової підготовки. У групах базової підготовки та спеціалізованої підготовки її зміст поступово змінюється у напряму спеціальної підготовки, за допомогою якої має сформуватися функціональна база для орієнтування на підготовку до вищих спортивних досягнень.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

У дитячо-юнацьких спортивних школах до навчальних груп з боулінгу зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань і досягли шестирічного віку.

Навчальні групи у спортивних школах комплектуються з найбільш здібних юнаків і дівчат, які виявили бажання займатися боулінгом або мають тренувальний досвід чи досвід занять іншими видами спорту (гімнастика, акробатика, стрибки на батуті та інші складно-координаційні види спорту).

Зарахування вихованців на наступний рік навчання або етап підготовки проводиться за умов зростання їхніх результатів за підсумками тестування із загальної, спеціальної фізичної, технічної підготовки. Якщо вихованці не виконали перевідних вимог до чергової групи, вони залишаються на попередньому етапі підготовки (році навчання) до покращення своїх спортивно-технічних результатів.

3.1. Режим роботи та наповнення навчальних груп

В основу Положення про наповнення навчальних груп і режим навчально-тренувальної роботи по роках навчання покладена багаторічна система підготовки, яка забезпечує потрібні умови для досягнення оптимальних спортивних результатів, що відповідають функціональному розвитку дитячого, підліткового організму, а також високого спортивного результату.

У спортивних школах комплектуються навчальні групи (табл. 3) початкової підготовки (ПП), базової підготовки (БП), спеціалізованої підготовки (СП) та підготовки до вищої спортивної майстерності (ПВСМ).

Таблиця 2

Орієнтовний річний план багаторічної підготовки, год.

Розділ підготовки	Група									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1-й	Більш 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь термін
Теоретична підготовка	12	14	16	16	24	24	26	28	30	20
Загальна фізична підготовка	66	80	94	98	105	120	140	150	170	200
Спеціальна фізична підготовка	202	290	434	500	605	657	797	872	919	1040
Техніко-тактична підготовка	20	20	50	80	160	190	230	240	270	330
Інструкторська та суддівська практика	-	-	10	10	15	20	25	30	35	40
Виконання контрольних нормативів	10	10	18	21	24	26	26	28	28	30
Медичне обстеження	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань									
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Таблиця 3

Режим навчально-тренувальної роботи
та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах з боулінгу

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості (на кінець року)
Групи початкової підготовки				
1-й	6	8	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1	7	8	8	III юн. розряд
Групи базової підготовки				
1-й	8	7	12	II юн. розряд
2-й	9	7	14	I юн. розряд
3-й	10	6	18	III розряд
Більше 3	11	5	20	II розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	12	4	24	I розряд
2-й	13	4	26	I розряд + КМСУ
Більше 2	14	3	28	
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
Увесь строк	15 і старші	3	32*	КМСУ + МСУ

*За наявності у складі групи члена або кандидата до збірної команди України з боулінгу кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36.

Основні форми навчально-тренувальної роботи у спортивних школах:

групові теоретичні заняття (лекції, бесіди тренерів-викладачів з конкретних тем з контрольними питаннями для отримання заліку);

практичні заняття і тренування відповідно до вимог Програми;

індивідуальні заняття згідно з планами тренувальних занять;

навчально-тренувальні заняття під час навчально-тренувальних зборів;

перегляд та аналіз навчальних кінофільмів, відеозаписів, слайдів тощо;

тренерська та суддівська практика;

участь вихованців у змаганнях і показових виступах.

Крім того, вихованці спортивних шкіл зобов'язані щоденно виконувати ранкову гімнастику, а також завдання тренерів-викладачів щодо відпрацювання структури змагальних, спеціально-допоміжних і загальнопідготовчих вправ.

Підготовка вихованців спортивних шкіл від початківця до майстра спорту України є єдиною системою, структурні частини якої обопільно поєднані в досягненні заздалегідь визначеної мети. У процесі багаторічної підготовки виділяють чотири основні етапи - початкової підготовки, попередньої базової

підготовки, спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Відповідно до загальних вимог до спортивних шкіл визначаються основні завдання роботи з кожною навчальною групою:

групи початкової підготовки - всебічна фізична підготовка; розвиток сили, швидкості; вивчення та удосконалення структури виконання основних і спеціально-допоміжних вправ; виховання працьовитості та вольових якостей; участь у змаганнях;

групи базової підготовки - розвиток спеціальних фізичних здібностей; підвищення спеціальної працездатності шляхом поступового зростання тренувальних навантажень; вивчення тактики поведінки на змаганнях та удосконалення змагального досвіду; виховання вольових якостей, самостійності та дисциплінованості;

групи спеціалізованої підготовки - приведення бази загальної та спеціальної фізичної підготовленості до рівня вищих досягнень; розвиток спеціальних фізичних якостей; підвищення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень; досягнення стабільності виступів у змаганнях усіх рівнів;

групи підготовки до вищої спортивної майстерності - значне підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; досягнення високих результатів у боулінгу; подальший розвиток спеціальних фізичних якостей; удосконалення фізичної, технічної, психологічної й тактичної підготовленості в досягненні високої спортивної майстерності у змаганнях самого високого рівня; досягнення високого рівня теоретичної підготовленості щодо методики спортивного тренування.

4. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПО ВИДАХ ПІДГОТОВКИ

4.1. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка може здійснюватись як у процесі практичних занять, так і у формі бесід, вивчення схем, кінограм, перегляду відеозаписів, навчальних кінофільмів, аналізу підготовки сильніших боулерів світу, України з подальшим розглядом основних особливостей їхньої техніки.

Орієнтовний матеріал з теоретичної підготовки протягом усього терміну навчання з урахуванням віку та рівня підготовленості вихованців наданий у табл. 4.

Теоретичний матеріал

1. Історія розвитку боулінгу.

Історія розвитку спорту. Стислий огляд розвитку боулінгу. Перспективи боулінгу.

Видатні боулери світу.

Таблиця 4

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки, год.

Тема занять	Група									
	ПП		БП				СП			ПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	Більш 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь термін
Історія розвитку спорту	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Досягнення українських боулерів на міжнародних змаганнях	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
Правила безпеки в боулінгу	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Місце занять, спорядження та інвентар	-	1	1	1	2	2	2	2	2	1
Основні напрямки та тенденції розвитку сучасного боулінгу	-	-	1	1	2	2	2	2	2	1
Побудова та функції організму людини	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Гігієна, загартовування, режим та харчування спортсменів	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Єдина спортивна класифікація, спортивні розряди	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби у спорті	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2

Продовження табл. 4

Тема занять	Група									
	ПП		БП				СП			ПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	Більш 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь термін
Правила змагань та основні суддівські терміни	-	-	1	1	2	2	3	3	3	3
Загальна характеристика спортивного тренування	-	-	1	1	2	2	2	2	2	3
Техніка й тактика боулінгу	1	1	2	2	3	3	5	6	7	8
Усього:	12	14	16	16	24	24	26	28	30	20

2. Досягнення українських боулерів на міжнародних змаганнях.

Розвиток боулінгу в Україні. Досягнення українських боулерів на чемпіонатах світу та Європи. Вступ до Всеукраїнської федерації спортивного (десятикегельного) боулінгу (ВФСБ).

3. Правила безпеки в боулінгу.

Вимоги до техніки безпеки на заняттях і змаганнях. Організація та вимоги, що ставляться до занять з боулінгу.

Запобіжні заходи під час тренувальних занять з метою запобігання нещасних випадків.

Профілактика травматизму.

4. Місце занять, спорядження та інвентар.

Оснащення спеціалізованих спортзалів. Вимоги до помостів, снарядів, обладнання та тренажерів. Спорядження для боулінгу, правила його збереження та використання.

5. Основні напрямки та тенденції розвитку сучасного боулінгу.

Аналіз вищої спортивної майстерності в боулінгу, провідні тенденції його розвитку. Нові напрями в техніці, тактиці, методиці тренувань, правилах змагань, розробці спортивного спорядження та тренувального інвентарю. Найважливіші українські та міжнародні змагання.

Фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовка. Взаємозв'язок цих видів підготовки. Значення окремих видів підготовки в боулінгу. Типові завдання, засоби, методи кожного виду підготовки, їхній вплив на підвищення спортивних досягнень.

6. Побудова та функції організму людини.

Стислі відомості про будову та функції організму людини.

Засади спортивної фізіології. Вплив систематичних занять спортом на організм людини.

7. Гігієна, загартовування, режим та харчування спортсменів.

Уявлення про гігієну та санітарію. Гігієна тіла, порожнини рота та зубів. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Режим роботи та відпочинку. Значення, основні правила загартовування. Уявлення про раціональне харчування та загальні витрати енергії протягом доби. Особливості харчування спортсменів під час тренувальних зборів і змагань. Системи харчування, їхній вплив на розвиток фізичних якостей.

8. Єдина спортивна класифікація, спортивні розряди.

Значення спортивної класифікації в системі фізичного виховання. Завдання спортивної класифікації. Основні поняття спортивної класифікації (спортивні розряди, спортивні звання, розрядні норми та вимоги). Присвоєння спортивних звань і розрядів.

9. Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби у спорті.

Основні поняття про лікарський контроль. Самоконтроль під час занять спортом. Поняття про стомлення і перевтомлення. Попередження інфекційних захворювань під час занять спортом. Види та причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги за нещасних випадків. Протипоказання до тренувальних занять і змагань. Загальне уявлення про відновлювальні засоби. Види відновлювальних засобів.

10. Правила змагань та основні суддівські терміни.

Змагання в системі спортивного тренування. Календар змагань. Права та обов'язки учасників змагань. Вивчення правил змагань. Дії суддів при порушенні учасником правил змагань. Міжнародна термінологія, її використання у суддівстві змагань.

11. Загальна характеристика спортивного тренування.

Поняття про спортивне тренування. Мета, завдання, основні принципи та зміст спортивного тренування. Особливості спортивного тренування юних спортсменів. Поняття про фізичні якості та методи їхнього розвитку.

Значення планування, обліку і контролю в керуванні тренувальним процесом. Види планування - перспективне, поточне та оперативне. Зміст і документи планування. Методика ведення спортивного щоденника.

12. Техніка й тактика боулінгу.

Поняття про техніку й тактику боулінгу. Взаємозв'язок техніки й тактики.

Якісні показники техніки: ефективність, економічність, простота, швидкість та адекватність руху. Значення вчасного засвоєння технічних елементів. Індивідуальні особливості в техніці.

Якісні показники тактики - швидкість і гнучкість тактичного мислення, вибір адекватних технічних елементів і вчасне виконання прискорення, розподіл сил на всьому етапі виступу.

Аналіз техніки основних положень і рухів.

4.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка (для всіх груп)

Загальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка - це процес удосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний та гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є підґрунтям (базою) для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів в обраному виді спорту. Засобами ЗФП є фізичні вправи (біг, плавання, спортивні й рухливі ігри, лижний спорт, велоїзда, вправи з обтяженнями та ін.), оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники.

Вправи без предметів (для загального розвитку)

Для м'язів рук і плечового поясу: рухи руками в різних положеннях - стоячи, сидячи, лежачи; згинання-розгинання, колові рухи, махові рухи, відведення-приведення, ривки, рухи під час ходьби, бігу тощо.

Для м'язів шиї та тулуба: нахили та повороти голови; нахили тулуба уперед, назад, вбік, колові рухи, сполучення нахилів і поворотів тулуба; вправи на координацію рухів, формування правильної постави, розтягнення та розслаблення; піднімання прямих і зігнутих ніг лежачи на гімнастичній лаві.

Для м'язів ніг: підйоми на носках; різноманітні рухи прямими та зігнутими ногами, махи перед собою та в боки; випади уперед і в боки, зміна випадів з додатковими пружними рухами; підстрибування з різних положень, стрибки на місці та в русі.

Вправи з предметами

Зі скакалкою: стрибки на одній та двох ногах, з однієї ноги на другу; підстрибування з подвійним обертом скакалки; стрибки зі скакалкою, рухаючись прямо і по колу.

З набивним м'ячем: м'яч у руках - згинання та розгинання рук, колові рухи руками й тулубом; перекидання м'яча, стоячи в парах і в колі з різних вихідних положень (стоячи, стоячи на колінах, сидячи) різними способами - поштовхом від грудей, від плеча однією рукою, кидком двома руками через голову, між ніг; змагання на дальність кидка однією та двома руками; естафети з м'ячами.

Вправи на гімнастичних приладах

На гімнастичній лаві: сидячи - нахили та повороти тулуба, піднімання ніг або тулуба вгору, зведення та розведення ніг, колові рухи, утримання ніг або тулуба в різних положеннях; стрибки через лаву.

На гімнастичному канаті та жердині: лазіння по канату або жердині за допомогою рук і ніг, без допомоги ніг, піднімання ніг вгору, висячи на двох руках, виси на одній руці.

На брусах: упор на руках; стійка на прямих руках; згинання та розгинання рук; утримання прямих або зігнутих ніг під різними кутами до тулуба в упорі на руках.

На поперечці: підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним); підйом прямих або зігнутих ніг до поперечки, підйом переворотом; зіскоки.

На гімнастичній стінці: у висі - піднімання та опускання прямих ніг, утримання прямих ніг під різним кутом до тулуба, колові рухи ногами; стоячи біля стінки - нахили назад.

Вправи з інших видів спорту

Акробатика: перевороти вперед і назад; міст з положення лежачи та нахилом назад; стійки на лопатках, голові та руках; переворот колесом.

Легка атлетика: біг на короткі (30, 60, 100 м) та середні дистанції; кросовий біг на 1000 і 3000 м; стрибки в довжину і висоту; потрійний стрибок.

Плавання: для новачків - засвоєння техніки одного зі способів плавання; плавання на дистанції 25, 50, 100 м без урахування часу; гра на воді; засоби порятунку потопаючих.

Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теніс (на вибір з огляду на можливості школи); рухливі ігри на розвиток уваги, координації та швидкості рухів (підбирають з урахуванням віку вихованців); естафети з подоланням перешкод.

Пауерліфтинг: вивчення основних елементів техніки та виконання базових вправ зі штангою - присідання та станова тяга.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка є процесом формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей спортсменів з урахуванням виду спортивної діяльності та забезпечення виборчого розвитку окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні елементів техніки й тактики боулінгу - спрямована на засвоєння та удосконалення відповідних вправ.

Вправи для розвитку швидкісних якостей

Біг на швидкість 30, 60 і 100 м; біг з раптовою зміною напряму; біг з прискоренням за сигналом.

Швидкісне ведення м'яча (баскетбольного, волейбольного) однією рукою; швидкі передачі м'яча в парних вправах, на місці та під час ходьби або бігу.

Стрибки зі скакалкою з двома або трьома обертами за один підскік; стрибки в довжину з розбігу або з місця; стрибки з високим підійманням колін до грудей.

Швидкісні підтягування на поперечці за інтервал часу (10 с).

Швидкісний підйом на руках по похилій драбині; на похилій драбині підйом перехоплюванням двох рук водночас.

Вправи для розвитку спритності

Жонглювання тенісними м'ячами та іншими невеликими предметами.

Перекидання тенісними або гандбольними м'ячами в парах або трійках; кидки баскетбольного м'яча з поворотами; ведення м'яча з обходом партнера. Різноманітні вправи для розвитку рівноваги: ходьба із заплющеними очима, ходьба по брусу і тросу. Рухливі та спортивні ігри з м'ячем. Бар'єрний біг. Жонглювання футбольним м'ячем ногами.

Вправи для розвитку сили

Станова тяга гирі або гіперекстензія.

Підтягування на поперечці на двох та одній руці, на двох поперечках різної висоти (одна рука вище іншої); підтягування на планках різної ширини; утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох та одній руці.

Виси на поперечці та планках з вантажем, на планках різної ширини на одній та двох руках.

Підіймання по похилій драбині за допомогою рук з обтяженням.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, у стійці на руках, в упорі на брусах; присідання на двох (одній) ногах.

Вправи для розвитку витривалості

Біг по пересіченій місцевості 1-3 км.

Плавання різноманітними способами 100-300 м.

Виси на прямих і зігнутих руках на поперечці та планках.

Підтягування на поперечці на двох руках.

Утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох руках.

Вправи для розвитку гнучкості

Махові рухи ногами в різних площинах, махові та колові рухи руками з максимальною амплітудою.

Нахили тулуба вперед, назад, убік з різних положень.

Міст зі стійки на руках, з положення лежачи на спині, нахилом назад.

Вправи на гімнастичній драбині, спрямовані на збільшення рухливості в суглобах, пружності погойдування в положенні випаду.

Шпагати та напівшпагати.

Вправи для розвитку координації

Спортивні ігри, акробатика, фітнес, стрибки на батуті.

5. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Теоретична підготовка

На різних етапах спортивної підготовки отримані теоретичні знання підкріплюються відповідним обсягом практичних умінь і навичок з усіх розділів боулінгу. Діти, які спромоглися опанувати ці досить високі програмні вимоги, мають усі підстави для подальшого підвищення класу своєї гри та досягнення результатів високого рівня.

На етапі базової підготовки вихованці опановують ті ж самі розділи теорії боулінгу, але на дедалі складнішому рівні. Набагато більше часу приділяється самостійній роботі над засвоєнням тих чи інших тем.

На етапі спеціалізованої підготовки, де до занять допускаються лише вихованці спортивної школи на рівні І розряду та кандидатів у майстри спорту, ці заняття набувають вже більш консультативного характеру. Тренер-викладач і вихованці разом займаються складною аналітичною роботою над теоретичним матеріалом з боулінгу, який має безпосереднє відношення до конкретної практичної підготовки.

На етапі підготовки до вищої спортивної майстерності вихованці, згідно з Положенням про ДЮСШ, займаються за індивідуальними планами підготовки, затвердженими директором школи. Характер теоретичних занять є суто консультативним.

Тренер-викладач повинен правильно організувати процес занять, використовуючи специфічні для фізичної культури методи тренування: фронтальний; груповий; метод індивідуальних завдань.

У спортивній педагогіці існують типові форми занять: бесіда; семінар; диспут; лекція; робота з літературою; розгляд та аналіз гри; заняття з теорії ведення гри, правил окремих ігор; контрольні та заняття-іспити; робота з комп'ютером.

Фізична підготовка

Фізична підготовка вихованців ДЮСШ спрямована на:

прищеплення навичок додержання вимог здорового способу життя;

виховання здатності витримувати інтелектуальні та емоційні навантаження;

підвищення загальної працездатності;

здобуття високого рівня спортивної форми під час відповідальних змагань;

загальне оздоровлення і зміцнення основних фізіологічних функцій організму під постійним медичним контролем.

План фізичної підготовки може включати спеціальні м'язові вправи для підвищення тонусу організму, а також систематичні заняття під керівництвом досвідченого тренера-фахівця у спортзалі чи на ігровому майданчику, відвідування плавального басейну, щоденну ранкову гімнастику тощо.

Сприятливий фізичний стан боулера під час змагань - один із серйозних чинників його успішного виступу.

Технічна підготовка

Техніка гри у боулінг багата складними та надзвичайно важкими для виконання прийомами. Слід пам'ятати, що правильна техніка набувається поступово та оволодіння нею потребує декількох років наполегливої роботи. Контроль є основним елементом в техніці гри в боулінг, забезпечуючи отримання бажаних результатів шляхом кидка кулі по різноманітних точках на поверхні доріжки.

Тактична підготовка - виконання стандартних і нестандартних техніко-тактичних вправ; засвоєння тактики ведення гри.

Психологічна підготовка

У підґрунті психологічно-вольової підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого - психічні особливості вихованців. Чим більшою є відповідність між ними, тим швидше можна очікувати високих результатів.

6. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ

6.1. Групи початкової підготовки

6.1.1. Відбір

До груп початкової підготовки з боулінгу зараховуються діти віком 6 років, які не мають медичних протипоказань для занять спортом, виявили бажання займатися боулінгом або мають індивідуальний досвід в інших видах спорту (гімнастика, акробатика, веслування, важка атлетика). При відборі необхідно звернути увагу на такі фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість, витривалість, стан психічної та нервової систем, координація.

Мета відбору - виявлення з-поміж вступників дітей, зацікавлених до занять боулінгом, працьовитих, дисциплінованих, всебічно фізично розвинених.

Для визначення підготовленості дітей можна використовувати наступні контрольні нормативи:

Біг 30 м, с ……	6,2-6,4
Крос без урахування часу, м ……	300
Стрибок у довжину з місця, см ……	150/130
Присідання на двох ногах, к-сть разів ……	10/6
Віджимання від підлоги, к-сть разів ……	4/2
Підтягування на поперечці, к-сть разів ……..	-
Підіймання ніг до поперечки, к-сть разів …..	1/-
Вис на поперечці на двох руках, с ……..	35/25
Вис на зігнутих руках, с ……	25/15

Примітка. Тут і далі нормативи: хлопчики/дівчатка

6.1.2. Завдання спортивної підготовки

Завдання спортивної підготовки:

1. Загальнофізична підготовка;
2. Розвинення спеціальних фізичних здібностей;
3. Вивчення та вдосконалення техніко-тактичних знань і навичок з боулінгу:

основні положення та рухи, стійка;

основні види хватів та утримань кулі;

основні види перехоплень під час виконання вправ;

основні рухи ногами - перший присід, другий присід;

сполучення різноманітних технічних елементів і рухів різної технічної складності;

положення тулуба в стійці;

технічні вправи;

загальна траєкторія підйому кулі та її кидок;

силова підготовка.

6.1.3. Планування навчально-тренувального процесу

Навчальні заняття у групах початкової підготовки проводяться за графіком і плануються за розділами навчання: теоретична підготовка, загальнофізична підготовка, спеціально-фізична підготовка, та техніко-тактична підготовка.

Орієнтовні плани-графіки річних циклів підготовки наведені у табл. 5-6.

Таблиця 5

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	2	2	1	1	1	1	-	-	-	12
Загальна фізична підготовка	10	8	6	5	10	8	5	5	5	4	-	-	66
Спеціальна фізична підготовка	16	19	20	21	14	15	16	19	20	16	26	-	202
Техніко-тактична підготовка	-	-	1	2	2	2	3	2	3	2	3	-	20
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	2	-	-	2	2	2	2	-	10
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	29	28	28	30	31	26	25	29	31	24	31	-	312

Таблиця 6

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп початкової підготовки більше 1 року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	-	-	14
Загальна фізична підготовка	12	10	8	6	12	10	5	6	6	5	-	-	80
Спеціальна фізич-на підготовка	24	25	26	28	21	24	27	26	29	30	30	-	290
Техніко-тактична підготовка	-	-	1	2	2	2	3	2	3	2	3	-	20
Виконання контрольних нормативів	1	1	1	-	1	-	1	1	2	1	1	-	10
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	40	37	37	38	39	38	37	36	41	39	34	-	416

6.1.4. Контроль

У процесі (після кожного півріччя) і по завершенні початкової підготовки проводяться комплексне медичне обстеження вихованців та оцінка їхньої підготовленості. Для переведення до груп базової підготовки вихованцям необхідно виконати перевідні контрольні нормативи (табл. 7) та виконати III юн. розряд.

Таблиця 7

Перевідні контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної
підготовки для груп початкової підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання	
	1-й	Більше 1
Біг 30 м, с	6,0/6,2	5,8/6,0
Крос без урахування часу, м	300/200	500/300
Стрибок у довжину з місця, см	160/140	170/150
Присідання на двох ногах, к-сть разів	12/8	14/10
Віджимання від підлоги, к-сть разів	6/4	8/6
Підтягування на поперечці, к-сть разів	4/2	6/4
Підіймання ніг до поперечки, к-сть разів	3/1	5/2
Вис на поперечці на двох руках, с	45/35	55/45
Вис на зігнутих руках, с	30/20	40/30
Вис на планці шириною 1,5 см, с	5/4	10/6

6.2. Групи базової підготовки

6.2.1. Відбір

До груп базової підготовки зараховуються діти 8 років, які не мають медичних протипоказань для занять спортом, пройшли попередню підготовку в групах початкової підготовки та виконали III юн. розряд. При відборі звернути увагу на такі фізичні якості, як сила, швидкість, гнучкість, координація, стан психічної та нервової систем.

Для визначення підготовленості вихованців можна використовувати контрольні нормативи, наведені у табл. 7.

6.2.2. Завдання спортивної підготовки

Основні завдання підготовки у групах базової підготовки:

1. Підготовка найбільш здібних вихованців до подальшої поглибленої спеціалізації. Розвинення фізичних якостей за допомогою засобів загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовки;

2. Розвинення спеціальних фізичних здібностей; підвищення працездатності шляхом поступового підвищення тренувальних навантажень; вивчення тактики поведінки на змаганнях та удосконалення змагального досвіду; виховання вольових якостей, самостійності й дисциплінованості.

3. Вивчення й удосконалення техніко-тактичних знань і навичок з боулінгу:

основні положення та рухи, стійка;

удосконалення основних видів хватів та утримань кулі;

удосконалення основних видів перехоплень під час виконання вправ;

удосконалення основних рухів ногами;

сполучення різноманітних технічних елементів і рухів різної технічної складності;

положення тулуба у стійці;

удосконалення підйомів кулі (класичний поштовх, кидок);

технічні вправи;

силова підготовка;

розвиток спеціальної витривалості;

спеціальні підвідні вправи;

кросова підготовка.

4. Участь у тренувальних та офіційних змаганнях. Практика суддівства.

6.2.3. Планування навчально-тренувального процесу

Структура річного циклу залишається традиційною і складається з трьох періодів: підготовчого (період фундаментальної підготовки), до якого входять два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий; змагального (період основних змагань); перехідного.

Навчальний план складається за розділами підготовки. Навчальні заняття проводяться за графіком.

Орієнтовні плани-графіки річних циклів підготовки наведені у табл. 8-11.

Таблиця 8

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	4	-	2	-	-	-	-	-	-	16
Загальна фізична підготовка	12	12	12	10	8	8	6	6	6	6	8	-	94
Спеціальна фізична підготовка	42	37	36	38	37	37	35	43	41	44	44	-	434
Техніко-тактична підготовка	2	2	3	3	4	4	5	7	7	8	5	-	50
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Виконання контрольних нормативів	2	-	2	-	2	-	2	2	3	2	3	-	18
Медичне обстеження	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	63	56	56	56	52	52	49	60	58	61	61	-	624

Таблиця 9

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	-	-	-	4	-	-	2	-	-	16
Загальна фізична підготовка	10	12	8	10	10	8	8	8	8	8	8	-	98
Спеціальна фізична підготовка	46	41	41	45	43	45	45	47	51	47	49	-	500
Техніко-тактична підготовка	8	8	3	-	6	7	8	10	10	10	10	-	80

Продовження табл. 9

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Виконання контрольних нормативів	3	3	2	-	2	-	-	2	3	3	3	-	21
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	72	69	57	56	63	61	66	69	73	71	71	-	728

Таблиця 10

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	4	4	-	2	2	2	2	-	2	2	2	2	24
Загальна фізична підготовка	10	10	8	8	8	6	8	8	9	10	10	10	105
Спеціальна фізична підготовка	46	48	46	49	49	52	51	55	53	53	53	50	605
Техніко-тактична підготовка	12	8	8	8	10	12	14	18	18	18	18	16	160
Інструкторська та суддівська практика	-	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	-	15
Виконання контрольних нормативів	-	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	24
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	73	72	66	70	73	76	79	85	87	88	88	79	936

Таблиця 11

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	2	-	4	2	2	4	2	2	2	2	2	-	24
Загальна фізична підготовка	12	12	10	10	10	6	8	10	10	10	10	12	120
Спеціальна фізична підготовка	57	53	51	51	51	53	52	53	58	57	61	60	657
Техніко-тактична підготовка	14	16	14	12	12	12	14	16	20	20	20	20	190
Інструкторська та суддівська практика	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	20
Виконання контрольних нормативів	3	3	-	2	-	2	2	2	2	2	4	4	26
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	89	86	81	79	78	79	80	86	94	93	99	96	1040

6.2.4. Контроль

З початком навчання вихованці проходять медичне обстеження в лікарсько-фізкультурному диспансері або у лікаря спортивної школи.

У процесі контролю за виконанням спортсменами основного програмного матеріалу провідне місце посідає оцінка рівня їхньої загальної та спеціальної фізичної, а також техніко-тактичної підготовленості (табл. 12, 13). Тестування груп базової підготовки є обов'язковим і проводиться 2 рази на рік (початок-кінець року).

По закінченні навчання у групах базової підготовки вихованці виконують перевідні контрольні нормативи (табл. 13) та мають отримати II розряд.

Таблиця 12

Перевідні контрольні нормативи
із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки
для груп базової підготовки 1-го та 2-го років навчання, год.

Контрольна вправа	Рік навчання	
	1-й	2-й
Біг 30 м, с	5,6/5,8	5,4/5,6
Крос без урахування часу, м	700/500	1000/7000
Стрибок у довжину без розбігу, см	180/160	190/170
Присідання на двох ногах, к-сть разів	16/12	18/14
Віджимання від підлоги, к-сть разів	10/8	12/10
Підтягування на поперечці, к-сть разів	9/6	11/8
Підіймання ніг до поперечки, к-сть разів	8/6	10/8
Вис на поперечці на одній руці, с	30/20	40/30
Вис на зігнутих руках, с	30/20	40/30
Вис на планці шириною 1,5 см, с	20/10	25/12
Підтягування на планці шириною 1,5 см, с	5/3	8/5

Таблиця 13

Перевідні контрольні нормативи
із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки
для груп базової підготовки 3-го та більше років навчання, год.

Контрольна вправа	Рік навчання	
	3-й	Більше 3
Біг 30 м, с	5,2/5,4	5,0/5,2
Крос без урахування часу, м	1500/1000	2000/1500
Стрибок у довжину без розбігу, см	200/180	210/190
Присідання на двох ногах, к-сть разів	20/16	22/18
Віджимання від підлоги, к-сть разів	14/12	16/14
Підтягування на поперечці, к-сть разів	13/10	14/12
Підіймання ніг до поперечки, к-сть разів	12/10	14/12
Вис на поперечці на одній руці, с	50/40	60/50
Вис на поперечці на зігнутій руці, с	10/6	14/10
Вис на планці шириною 1,5 см, с	35/20	40/25
Підтягування на планці шириною 1,5 см, к-сть разів	12/6	14/7

6.3. Групи спеціалізованої підготовки

6.3.1. Відбір

Для відбору до груп спеціалізованої підготовки можна використовувати контрольні нормативи, наведені у табл. 13. Вихованці повинні мати II розряд.

Основними критеріями є: функціональний стан вихованця, рівень його техніко-тактичної майстерності, а також силової, швидкісної, швидкісно-силової витривалості.

Особлива увага приділяється розвитку специфічної локальної витривалості м'язів передпліччя, верхнього плечового поясу, ніг та спини, а також їхній потужності при виконанні швидкісно-силової роботи.

Важливе значення має також стабільність результатів вихованців у змаганнях.

6.3.2. Завдання спортивної підготовки

Мета підготовки у групах спеціалізованої підготовки: створення бази загальної та спеціальної фізичної підготовленості до вищої спортивної майстерності; удосконалення спеціальних фізичних якостей; підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; досягнення стабільності виступів у змаганнях.

Основне завдання - вивчення та удосконалення техніко-тактичних знань і навичок з боулінгу:

основні положення та рухи, стійка;

удосконалення основних видів хватів та утримань кулі;

Удосконалення основних видів перехоплень під час виконання вправ;

удосконалення основних рухів ногами;

сполучення різноманітних технічних елементів і рухів різної технічної складності;

положення тулуба в стійці;

удосконалення кидка кулі (класичний поштовх, кидок);

технічні вправи;

силова підготовка;

розвиток спеціальної витривалості;

спеціальні підвідні вправи;

кросова підготовка;

виконання вправ з боулінгу в перемінному темпі;

робота на відрізках часу, що перевищують змагальні;

швидкісно-силова підготовка;

удосконалення підйомів кулі в поштовху за довгого циклу;

відпрацювання закидання кулі перед грудьми;

статичні вправи;

вправи на гнучкість, розтягування.

Вихованці груп спеціалізованої підготовки мають виступати у тренувальних та офіційних змаганнях. Починається практика суддівства.

6.3.3. Планування навчально-тренувального процесу

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

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

Орієнтовні плани-графіки річних циклів підготовки для груп спеціалізованої підготовки наведені у табл. 14-16.

Таблиця 14

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	4	4	-	2	2	2	2	-	2	2	3	3	26
Загальна фізична підготовка	12	12	10	12	14	14	12	12	10	10	10	12	140
Спеціальна фізична підготовка	68	59	52	57	64	69	69	71	70	71	72	75	797
Техніко-тактична підготовка	22	16	14	14	14	14	20	20	22	24	26	24	230
Інструкторська та суддівська практика	-	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	-	25
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	3	4	4	26
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	108	94	81	89	98	103	108	108	110	112	119	118	1248

Таблиця 15

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	2	2	2	2	-	2	2	3	3	28
Загальна фізична підготовка	12	12	12	14	16	16	14	12	10	10	10	12	150
Спеціальна фізична підготовка	72	64	70	70	74	80	75	76	70	72	74	75	872
Техніко-тактична підготовка	22	16	14	14	14	14	22	22	24	26	26	26	240
Інструкторська та суддівська практика	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	30
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	5	4	4	28
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	112	100	103	105	110	117	118	116	112	118	121	120	1352

Таблиця 16

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	4	4	3	3	2	2	2	-	2	2	3	3	30
Загальна фізична підготовка	12	12	14	20	20	20	20	12	10	10	10	10	170
Спеціальна фізична підготовка	72	63	70	75	80	85	81	77	78	79	80	79	919
Техніко-тактична підготовка	24	16	14	14	14	14	28	30	30	30	28	28	270
Інструкторська та суддівська практика	-	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	-	35

Продовження табл. 16

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	5	4	4	28
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	114	100	106	118	120	127	136	126	126	130	129	124	1456

6.3.4. Контроль

У навчально-тренувальному процесі контролюються: змагальна діяльність, рівень підготовленості, функціональний стан організму, обсяг тренувальних і змагальних навантажень, стан здоров'я вихованців.

По закінчені навчання у групах спеціалізованої підготовки спортсмени повинні виконати перевідні контрольні нормативи (табл. 17) і отримати І розряд чи скласти нормативи кандидата у майстри спорту України.

Таблиця 17

Перевідні контрольні нормативи
із загальної та спеціальної фізичної підготовки
для груп спеціалізованої підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання		
	1-й	2-й	Більше 2
Біг 30 м, с	4,8/5,0	4,6/4,8	4,4/4,6
Біг 100 м, с	13,4/13,6	13,2/13,4	13,0/13,2
Крос без урахування часу, м	2500/2000	3000/2500	3500/3000
Стрибок у довжину без розбігу, см	200/180	210/190	220/200
Присідання на двох ногах, к-сть разів	24/20	26/22	28/24
Віджимання від підлоги, к-сть разів	18/16	20/18	22/20
Підтягування на поперечці, к-сть разів	16/13	18/14	20/15
Піднімання ніг до поперечки, к-сть разів	16/14	18/16	20/16
Вис на поперечці на зігнутій руці, с	18/14	22/18	26/22
Підтягування на одній руці, к-сть разів	-	2/-	3/-

Продовження табл. 17

Контрольна вправа	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Вис на планці шириною 1 см, с	35/20	45/30	55/40
Підтягування на планці шириною 1 см, к-сть разів	9/5	12/7	16/9
Вис на одній руці на планці шириною 2 см, с	18/14	20/16	22/18

6.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

6.4.1. Відбір

Групи підготовки до вищої спортивної майстерності комплектуються з вихованців, які завершили підготовку в групах спеціалізованої підготовки, виконали перевідні нормативи з фізичної та технічної підготовки (див. табл. 17) і мають І розряд чи скали нормативи кандидата у майстри спорту України.

На даному етапі відбору необхідно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються.

Під час відбору враховуються морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів.

Потрібно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. Перевага надається спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей функціональних систем організму при обмеженому використанні найефективніших засобів педагогічного впливу. Звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренованості та спортивних досягнень, але й на темпи їхнього зростання від одного етапу підготовки до іншого.

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

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

6.4.2. Завдання спортивної підготовки

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності значно підвищується інтенсивність тренувальних навантажень.

Основні завдання спортивної підготовки: розвинення спеціальних фізичних якостей; удосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної

підготовленості; досягнення високого рівня теоретичної підготовленості спортивного тренування.

Подальше удосконалення техніко-тактичних знань і навичок з боулінгу:

збільшення обсягів технічних елементів з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей вихованців;

відпрацювання основних технічних елементів;

сполучення і послідовне виконання основних технічних елементів;

відпрацювання складних технічних елементів з їхнім коригуванням відповідно до індивідуальних особливостей вихованців, сполучення простих і складних елементів;

удосконалення техніки виконання вправ на різній швидкості та за різної ваги кулі.

Участь в офіційних і контрольних змаганнях. Практика суддівства офіційних змагань.

6.4.3. Планування навчально-тренувального процесу

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності наведений у табл. 18.

Таблиця 18

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності (увесь термін), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	20
Загальна фізична підготовка	16	16	16	20	22	20	20	16	14	14	14	12	200
Спеціальна фізична підготовка	74	72	75	79	93	93	100	99	97	89	85	87	1040
Техніко-тактична підготовка	32	20	16	14	18	22	28	32	38	38	36	36	330
Інструкторська та суддівська практика	-												40
Виконання контрольних нормативів	2	1	2	2	-	2	2	2	3	5	5	4	30
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	126	112	115	121	140	143	155	155	157	152	147	141	1664

6.4.4. Контроль

Тестування спеціальної фізичної підготовленості проводиться на початку та в кінці навчального року. Критеріями засвоєння навчального матеріалу (техніко-тактична, спеціальна фізична підготовка) є участь у змаганнях, результати у них та аналіз змагальної діяльності.

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності наведені у табл. 19.

Таблиця 19

Перевідні контрольні нормативи
із загальної та спеціальної фізичної підготовки
для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, год.

Контрольна вправа	Рік навчання	
	1-й	Більше 1
Біг 30 м, с.	4,2/4,4	4,0/4,2
Біг 100 м, с	12,8/13,0	12,6/12,8
Крос без урахування часу, м	3500/3000	5000/3000
Стрибок у довжину без розбігу, см	230/210	240/220
Присідання на двох ногах, к-сть разів	30/26	32/28
Віджимання від підлоги, к-сть разів	24/22	26/24
Підтягування на поперечці, к-сть разів	22/16	24/15
Підтягування на поперечці на одній руці, к-сть разів	4/1	5/2
Піднімання ніг до поперечки, к-сть разів	22/18	24/20
Вис на поперечці на зігнутій руці, с	30/26	34/28
Вис на планці шириною 1 см, с	65/50	75/60
Вис на одній руці на планці шириною 2 см, с	26/22	30/26
Підтягування на планці шириною 1 см, к-сть разів	18/10	20/11

7. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Головна мета тактичної підготовки полягає у вихованні у спортсменів здатності до такої організації та ведення боротьби під час змагань, які призводять до перемоги або досягнення найвищого спортивного результату.

Вивчення тактики з боулінгу відбувається водночас із засвоєнням технічних елементів і формуванням технічних навичок.

Основними методами тактичної підготовки є:

пояснення тренера-викладача під час вивчення окремого технічного елемента або сполучення технічних елементів;

вправи з тактичним завданням;

контрольні змагання;

участь в офіційних змаганнях;

вивчення теорії й тактики боулінгу, перегляд та аналіз дій спортсменів у змаганнях.

Виховання у боулера тактичного мислення - процес тривалий та потребує особливої уваги тренера-викладача. Завдання та методи тактичної підготовки боулерів стають складнішими з підвищенням їхньої спортивної майстерності.

8. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка - це використання наукових досягнень психології, реалізація її засобів і методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. Психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією науки та спорту.

До основних напрямів психологічної підготовки відносяться:

формування мотивації для занять боулінгом;

виховання вольових якостей;

удосконалення швидкості реагування;

регулювання психічної напруженості;

управління передстартовим станом спортсмена.

Головна мета психологічної підготовки - досягнення стану психічної готовності спортсменів до основних змагань сезону. До її часткових завдань психологічної підготовки належать:

досягнення спортсменом упевненості у своїх силах і можливостях;

набуття уміння володіти собою, керувати своїми почуттями, діями, емоціями, поведінкою;

виховання прагнення боротися за перемогу до кінця;

формування стійкості до внутрішніх і зовнішніх перешкод.

Методи психологічної підготовки:

пояснення та настанови тренера-викладача;

лекції, розповіді, бесіди;

створення відповідних ситуацій у ході навчально-тренувальних занять;

виховна робота;

тренувальні, підготовчі та основні змагання сезону.

У психологічній підготовці потрібний індивідуальний підхід до вихованців з урахуванням їхніх характеру, навичок і здібностей.

У **психологічній підготовці** боулера можна виділити:

об'єктивну психодіагностику в системі відбору та підготовки;

базову психологічну підготовку, яка включає: розвиток таких специфічно важливих для нього психічних функцій та якостей, як логіка мислення, уважність, пам'ять, уява, здатність до аналізу та самоаналізу, цілеспрямованість, ініціативність тощо; психологічну освіту (формування системи спеціальних знань про психіку людини); виховання вмінь регулювати свій психологічно-вольовий стан, зосередження перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам тощо;

психологічну підготовку до занять, яка забезпечує їхню максимальну ефективність.

Психологічна підготовка до і під час змагань, яка ґрунтується на базовій підготовці, забезпечує оптимальну готовність боулера до спортивної боротьби та включає в себе:

самоаналіз і самооцінку;

вивчення та розуміння особливостей поведінки суперників у різних ігрових ситуаціях, ставлення їх до власної гри, їхня самооцінка та ставлення до досягнень і гри інших боулерів;

дослідження особливостей взаємодії суперників у процесі спортивної боротьби.

9. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ТА ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ

9.1. Психолого-педагогічні відновлення

Невід'ємною складовою плану кожного тренування повинно бути використання засобів відновлення.

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

Психолого-педагогічні засоби відновлення:

творче використання тренувальних і змагальних навантажень;

застосування засобів загальної фізичної підготовки з метою зміни форм рухової активності та створення сприятливих умов для проходження процесу відновлення;

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

застосування засобів і методів психорегулюючого тренування.

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

До медико-біологічних засобів відносяться:

спеціалізоване харчування, фармакологічні засоби;

розпорядок дня;

спортивний масаж (ручний, вібраційний);

гідропроцедури (контрастні ванни, різноманітні душі - дощовий, циркулярний, Шарко, підводний душ-масаж, шотландський, вібраційний, "перлові" ванни, повітряна та парна лазні);

окремі види бальнеопроцедур: хлоридно-натрієві та хвойні ванни;

електросвітлотерапія - струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення тощо;

баротерапія;

киснетерапія.

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

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

Відновлювальний харчовий раціон має бути побудований на засадах збалансованості, тобто відповідності його калорійності до добових енерговитрат спортсменів та оптимального співвідношення як основних харчових речовин, так і їхніх компонентів. Повинен включати продукти, багаті вуглеводами (хліб з пшеничного борошна вищого ґатунку, мед, варення, компоти тощо). Треба включати рослинні масла без термічної обробки - як основне джерело поліненасичених жирних кислот, що підсилюють відновлювальні процеси.

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

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

При енерговитратах, що перевищують 4000 кКал, доцільною є організація 4-5-разового харчування.

Застосування активних відновлювальних засобів, у тому числі вітамінів, не повинно пригнічувати та підмінювати природні процеси відновлення в організмі, особливо в підготовчому періоді, які є підґрунтям для вироблення нових якостей та, як наслідок, розвитку адаптаційних і компенсаторних механізмів, що підвищують функціональні можливості спортсменів природним шляхом.

В окремих випадках за рекомендацією лікаря призначаються фармакологічні засоби (оратат калію, інозин, панангін, агамат) як профілактичні засоби при ознаках перевтоми.

9.2. Масаж та фізіотерапевтичні засоби відновлення

Значну роль у прискоренні процесів відновлення, особливо при загальному та локальному стомленні після занять або змагань, відіграють масаж і фізіотерапевтичні процедури.

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

Спортивний масаж (ручний, вібраційний, ультразвуковий):

ручний - в попереджувальних і відновлювальних цілях: попереджувальний - за 15-30 хв. до виступу; відновлювальний - через 2-30 хв. після роботи; при сильному стомленні - через 1-2 год.;

вібраційний - ефективний засіб боротьби зі стомленням, особливо при локальному стомленні м'язів;

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

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

До **гідротерапії** відносяться:

парні та сухоповітряні лазні;

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

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

Баротерапія. У барокамері створюється декомпресія до висоти 1500-2000 м над рівнем моря залежно від величини навантаження у тренуваннях - чим більше навантаження, тим менше ступінь декомпресії.

Електросвітлопроцедури займають важливе місце у системі відновлювальних засобів.

До них відносяться:

струми Бернара;

солюкс;

електростимуляція.

Відновлювальні засоби повинні здійснюватися за спеціальними схемами (табл. 20) медичним працівником-фахівцем залежно від віку та індивідуальних особливостей вихованців.

Таблиця 20

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

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

Доцільно обладнати при спортивній школі спеціальний блок для відновлення.

Найважливішими засобами відновлення після тренувальних навантажень є забезпечення раціонального режиму дня, створення необхідних гігієнічних умов під час тренувальних занять і побутових зручностей під час відпочинку.

10. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Інструкторська та суддівська практика включає в себе ознайомлення з організацією та проведенням змагань з боулінгу, методикою суддівства змагань, роботою асистента тренера-викладача, проведенням тренування в цілому.

Оволодіння знаннями та навичками суддівства змагань з боулінгу починається у групах базової підготовки.

У групах спеціалізованої підготовки вихованці повинні одержати певні знання з правил проведення змагань з боулінгу, вивчити основні суддівські терміни. Наприкінці 3-го року навчання вихованці повинні вміти судити змагання та працювати на них в якості помічника судді на помості. З метою придбання практичного досвіду суддівства вони залучаються в якості судів на змаганнях групи та школи.

Вихованці повинні вміти:

провести тренування із загальної та спеціальної фізичної підготовки;

підготувати навчальні траси відповідної складності, навчити окремого технічного елементу в індивідуальному занятті.

На етапі поглибленої підготовки для вихованців груп спеціалізованої підготовки слід організувати спеціальний семінар з підготовки громадських інструкторів і суддів. Наприкінці семінару слухачі складають залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова оцінка.

Основною частиною програми семінару для підготовки суддів є правила з боулінгу, в яких викладені правила гри у боулінг, класифікація видів змагань з боулінгу, системи їхнього проведення, правила суддівства тощо.

Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки інструкторів з боулінгу на громадських засадах і судів

Тема заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Історія розвитку боулінгу	1
Стислі відомості про будову та функції організму людини	1
Гігієна занять спортом. Лікарський контроль	1
Загальні засади методики навчання та тренування	2
Обладнання місць занять.	1
Організація занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки	2
Правила гри в боулінг, класифікація видів змагань	10
Разом...	18
Практична підготовка	
Технічна й тактична підготовка	5
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
Практика проведення навчально-тренувальних занять	20
Разом ...	30
Усього:	48

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності вихованці в цілому вивчають правила проведення змагань з боулінгу, повинні вміти проводити змагання в якості помічника судді з виду або секретаря змагань, скласти іспити й одержати звання судді другої категорії. Для проходження практики суддівства вони залучаються в якості суддів у змаганнях на першість школи, району, міста.

11. ЗМАГАЛЬНА ПРАКТИКА ТА САМОСТІЙНА РОБОТА

Змагання, як організована форма занять, будуються за певним планом. Підготовка до змагань вирішує такі завдання: психологічне, моральне та вольове настроювання до гри, що має відбутися, рухова і функціональна підготовка організму до подальшої змагальної діяльності. Психологічне настроювання здійснюється в основному словесним методом. Важливо, щоб тренер-викладач стисло нагадав основне положення раніш проведеного розбору й установки тактичного плану.

Під час змагань гравець проявляє самостійність й активність у вирішенні завдань. Тренер-викладач використовує для надання порад щодо тактики гри перерви між зустрічами. Після завершення гри він повинен обов'язково виділити час для того, щоб зробити зауваження як загального, так й індивідуального характеру. Зауваження мають бути стислими й тактовними.

Спортивні змагання - це не тільки можливість виявлення кращих спортсменів або команд, але й засіб контролю за рівнем підготовленості вихованців, підвищення їхньої тренованості та удосконалення спортивної майстерності. Залежно від мети та завдань змагання поділяються на контрольні, відбірні, основні та головні.

Істотне значення у системі спортивної підготовки мають також позатренувальні та позазмагальні чинники. Використання цих чинників дозволяє суттєво покращити підготовку спортсменів.

У процесі багаторічної підготовки в організмі спортсменів відбуваються різноманітні морфологічні та функціональні зміни, пов'язані з пристосувальними реакціями на тренувальні навантаження (так звана біологічна адаптація), які визначають рівень тренованості.

У процесі розвитку та удосконалення рівня тренованості спортсмена виділяють три етапи: підвищення тренованості, становлення спортивної форми, зниження тренованості. Досвід показує, що кожен з етапів з визначеним ступенем імовірності відповідає періодам тренування - підготовчому, передзмагальному і перехідному.

Самостійна робота. Для успішного вирішення завдань, що ставляться перед спортивним тренуванням, тренер-викладач повинен використовувати всі форми й методи для заохочення та стимулювання самостійної роботи гравців, дає спеціальні завдання з урахуванням індивідуальних планів спортсменів. Основна мета самостійної роботи - найкраще використання індивідуальних можливостей спортсменів, а також відпрацювання окремих елементів тренування.

12. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи - формування особистості гармонійно розвиненого спортсмена, здатного гідно представляти Україну на міжнародній спортивній арені, відданого обраному виду спорту. Мета визначає такі завдання:

виховання стійкої зацікавленості та цілеспрямованості, працездатності та наполегливості в оволодінні спортивною майстерністю;

формування здорових інтересів і потреб, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться на навчально-тренувальних заняттях, змаганнях, під час теоретичних занять у спортивній школі, а також у повсякденному житті. План виховної роботи затверджує директор школи.

Виховання моральних якостей передбачає прищеплення почуття колективізму, дружби й товариськості, обов'язку і відповідальності, виховання дисциплінованості та культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування працьовитості, прагнення досягти високих спортивних результатів, самостійності.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку вихованців, наділяє їх почуттям прекрасного в житті та спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача;

відповідна організація навчально-тренувального процесу;

атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;

шановане відношення до традицій спортивної школи;

система морального стимулювання;

шефство досвідчених спортсменів.

Основні форми виховної роботи:

урочисте зарахування вихованців до спортивної школи;

урочисті проводи випускників спортивної школи;

перегляд змагань та їхнє обговорення;

змагальна діяльність вихованців, її аналіз;

регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців спортивної школи;

проведення тематичних свят;

зустрічі з прославленими спортсменами;

екскурсії та походи в театри, музеї, на виставки;

тематичні диспути та бесіди;

участь у підготовці місць тренувань і змагань.

13. КОНТРОЛЬ

Контроль, як функція управління підготовкою вихованців, використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення завдань на кожному етапі багаторічної підготовки. Контроль здійснюється комплексно, регулярно і вчасно, базуючись на об'єктивних кількісних критеріях підготовленості вихованців. Рекомендується використовувати такі види контролю:

організаційний - наповнюваність груп та систематичність відвідування занять вихованцями;

соціально-психологічний - ступінь дисциплінованості вихованців, культура поведінки на заняттях та у побуті, рівень психічної стійкості;

педагогічний - оцінка сторін підготовленості за підсумками виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП;

медико-біологічний - початкове та поточне обстеження вихованців, що виконує лікар, який працює в тісному контакті з лікарсько-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського контролю поліклініки.

Основна специфіка боулінгу полягає в тому, що він належить до видів спорту, яким притаманні такі особливості:

широкий віковий діапазон (від дитячого дошкільного віку до похилого);

можливості участі у змаганнях осіб з послабленим фізичним станом і навіть з деякими відхиленнями у стані здоров'я;

значне інтелектуальне та емоційне напруження, що може негативно впливати на фізіологічний стан боулера.

Ці особливості вимагають проведення регулярного медичного контролю за станом здоров'я спортсменів. До обов'язків лікаря спортивної школи входять:

організація диспансерного спостереження і лікарського контролю за станом здоров'я вихованців;

проведення профілактичних і лікувальних заходів;

проведення з вихованцями та їхніми батьками бесід з питань щодо режиму, гігієни, загартовування, самоконтролю, раціонального харчування, профілактики захворювань тощо.

Вихованці, зараховані до ДЮСШ, мають стати на облік у лікарсько-фізкультурному диспансері, де перебуватимуть під постійним контролем. Двічі на рік вони мають пройти обстеження. Чимала роль належить медичним профілактичним заходам.

Головним критерієм оцінки перспективності вихованців є їхні спортивні результати, але це далеко не єдиний вагомий критерій. Досвідчений тренер-викладач, аналізуючи гру вихованця, обов'язково звертає увагу на техніку, якість гри, на його здатність до аналізу тощо.

З метою об'єктивного визначення сильних і слабких сторін у підготовці вихованця застосовують також регулярні контрольні заняття. Традиційна форма таких занять - контрольні тести з подвійною метою, що нададуть можливість:

визначити особливості досягнутого рівня спеціальної підготовленості;

допомогти в розвитку майстерності гри.

Контроль фізичної підготовленості вихованців здійснюється з метою об'єктивної оцінки рівня їхніх фізичних якостей - швидкості, координації, витривалості, сили, гнучкості.

Контроль швидкості. Використовуються показники, які визначають комплексні та елементарні форми їхніх проявів. Перші контролюються часом виконання вправи (наприклад, час подолання спринтерських дистанцій), другі - шляхом реєстрації часу рухової реакції в різноманітних умовах виконання руху, часу одиночних рухів, частоти рухів.

При організації контролю та виборі тестів для оцінки швидкості потрібно звертати увагу на такі загальні положення:

показники простої неспецифічної реакції на різні подразники є еквівалентними: вихованці, які показують кращі показники в одній ситуації, більш швидкі також в інших;

показники простої специфічної реакції мало взаємопов'язані, тому що моторний компонент істотно впливає на її загальний термін;

немає прямої залежності показників простої реакції від аналогічних показників складної реакції.

У спортивній практиці перевага надається швидкості, яка проявляється у процесі виконання змагальних вправ або у засобах спеціальної підготовки, що дозволяє вихованцю розвинути потрібну швидкість у виді програми боулінгу (швидкість).

Для розвитку швидкості використовують змагальні вправи, а також засоби спеціальної підготовки, за допомогою яких полегшуються дії вихованця, і спеціально-підготовчі вправи.

Теорією та методикою фізичного виховання визначено, що для розвитку швидкості доцільно використовувати переважно тренувальне навантаження інтенсивністю 80% максимальної та більше. Обсяг тренувальних навантажень інтенсивністю 90-95% максимальної й вище звичайно перевершує 20% загального обсягу тренувальної роботи. Зона тренувального навантаження інтенсивністю 80-90% максимальної вважається зоною розвитку.

Протягом річного циклу підготовки потрібно включати тренувальні навантаження у зоні 90-100%. Тренувальні навантаження у зонах 80-90%, 90-100% безпосередньо впливають на розвиток швидкості.

Контроль координації визначає:

уміння виконувати координаційно-складні вправи;

точність виконання координаційно-складних вправ;

швидкість оволодіння новими навичками;

швидкість перебудови рухової діяльності, координацію рухів, пов'язаних із зміною зовнішніх умов.

При тестуванні координаційних можливостей використовуються два різновиди рухів:

відносно стереотипні, добре знайомі рухи. У цьому випадку оцінюється відповідність техніки, показаної вихованцем, її раціональній структурі;

нестереотипні, пов'язані з ефективністю виконання рухів у складних варіантних ситуаціях. При виконанні таких тестів оцінюються точність реакцій, раціональність окремих рухів та їхня узгодженість, час виконання тесту.

Контроль витривалості здійснюється з урахуванням чинників, що визначають працездатність і виникнення стомлення. Умовно виділяють чотири різновиди спеціальної витривалості:

фізичну, що залежить від м'язової діяльності;

емоційну, яка залежить від змагальної та тренувальної діяльності, пов'язаних з емоційними переживаннями;

сенсорну, що залежить від діяльності аналізаторних систем і центральної нервової системи;

розумову, пов'язану з постійним самоконтролем, вибором вірних рішень залежно від змагальних і тренувальних ситуацій.

Контроль сили здійснюється шляхом кількісної оцінки силових можливостей вихованців при статичному та динамічному режимах м'язової роботи.

Динамічна сила оцінюється за терміном виконання вихованцем того або іншого руху з повним навантаженням (50, 75 або 100 % максимальної інтенсивності), статична вимірюється в режимі ізометричного скорочення м'язів.

Контроль гнучкості проводиться з метою визначення здібностей вихованця виконувати рухи з великою амплітудою, яку оцінюють у градусах і лінійних мірах.

Активна гнучкість оцінюється за амплітудою рухів, які виконуються за рахунок активності м'язів, пасивна - за амплітудою рухів, що виконуються з використанням зовнішніх сил (допомога партнера, використання обтяжень тощо).

ЛІТЕРАТУРА

1. Альтер Дж. Наука о гибкости /Дж. Альтер. - К.: Олімпійська література, 2001. - 420 с.

2. Ануров В.Л., Сафонов А.А., Карасёв А.В. Атлетическая подготовка: Учебно-методическое пособие. - М.: ИНЭП, 2005. - 82 с.

3. Борейша Т.И. Вариативная методика формирования потребностей старшеклассников в занятиях силовыми видами спорта //Современные проблемы теории и практики физической культуры: Сборник трудов регион. научно-практ. конф. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - С. 77-79.

4. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму //Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : Зб. наук. статей галузі фіз. культ. і спорту. - Суми: СумДПУ. - 2004. - С. 178-183.

5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания в высших учебных заведениях /Л.В. Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. - 296 с.

6. Воронова В.І. Психологія спорту /В.І. Воронова - К.: Олімпійська література, 2007. - 271 с.

7. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. /Ю.К. Гавердовский - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.

8. Земцова І.І. Спортивна фізіологія /І.І. Земцова. - К.: Олімпійська література, 2008. - 206 с.

9. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура. 5-9 класи. - К. : Освіта, 2013. - 240 с.

10. Начинская С. В. Спортивная метрология: Учеб. пособ. для студ.высш. учеб. заведений /С. В. Начинская. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта /Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 203с., ил.

12. Свищев И. Д. Профессиональная подготовка и повышение квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта / И. Д. Свищев, С. В. Ерегина //Теория и практика физической культуры, 2001, №12. - С. 9-14.

13. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів /Л.П. Сергієнко. - К. : Олімпійська література, 2001. - 439 с.

14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : Навч. посіб. /С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. - Полтава: ПНПУ, 2011. - 236 с.

15. Симаков В.И. Упражнения с гирями. - М.: Воениздат, 1958. - 16 с.

16. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость /Р. Слимейкер, Б. Браунинг; пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2005. - 328 с.

17. Педагогічна майстерність: Підручник /І.А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; за ред. І. А. Зязюна. 3-тє вид., доп. і переробл. - К.: СПД Богданова А. М., 2008. - 376 с.

18. Спортивная медицина /Под. общ. ред. Р.Джексона. - К.: Олімпійська література, 2003. - 384 с.

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

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

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП ……	3
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ……	5
1.1. Вікові особливості спортивної підготовки ……	6
1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки ……	8
1.3. Мета й завдання спортивної підготовки ……	9
1.4. Структура річного циклу підготовки ……	10
2. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ……	12
3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ ……..	14
3.1. Режим роботи та наповнення навчальних груп ……	14
4. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПО ВИДАХ ПІДГОТОВКИ ……	17
4.1. Теоретична підготовка ……	17
4.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка (для всіх груп) ……...	21
5. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ ……	23
6. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ ……	25
6.1. Групи початкової підготовки ……	25
6.1.1. Відбір ……..	25
6.1.2. Завдання спортивної підготовки ……..	25
6.1.3. Планування навчально-тренувального процесу ……	26
6.1.4. Контроль ……	27
6.2. Групи базової підготовки ……	28
6.2.1. Відбір ……..	28
6.2.2. Завдання спортивної підготовки ……..	28
6.2.3. Планування навчально-тренувального процесу ……	28
6.2.4. Контроль ……	31
6.3. Групи спеціалізованої підготовки ……	33
6.3.1. Відбір ……..	33
6.3.2. Завдання спортивної підготовки ……..	33
6.3.3. Планування навчально-тренувального процесу ……	34
6.3.4. Контроль ……	36
6.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності ……	37
6.4.1. Відбір ……..	37
6.4.2. Завдання спортивної підготовки ……..	37
6.4.3. Планування навчально-тренувального процесу ……	38
6.4.4. Контроль ……	39
7. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ……	39
8. ПСИХОЛОГІЧНВ ПІДГОТОВКА ……..	40
9. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ТА ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ……..	41

Стор.
9.1. Психолого-педагогічні засоби відновлення ……. 41
9.2. Масаж та фізиотерапевтичні засоби відновлення …… 43
10. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПАКТИКА …….. 44
11. ЗМАГАЛЬНА ПРАКТИКА ТА САМОСТІЙНА РОБОТА ……. 46
12. ВИХОВНА РОБОТА …….. 47
13. КОНТРОЛЬ …….. 48
ЛІТЕРАТУРА …… 51

БОУЛІНГ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж