МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ФЕДЕРАЦІЯ УКРАЇНИ ЗІ СТРИБКІВ У ВОДУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник Міністра
молоді та спорту України

_____Сергій ТИМОФЄЄВ

СТРИБКИ У ВОДУ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА ЗАКЛАДІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

м. Київ
2026

СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№6/4.3/26 від 20.10.2026
КЕП: Тимофєєв С. О. 20.10.2026 15:42
514B5C86A1E5DA1104000000B4914C01F31E6205

ВСТУП

Навчальна програма зі стрибків у воду для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання (далі – навчальна програма) розроблена з метою вдосконалення системи підготовки спортивного резерву в дитячо-юнацьких спортивних школах (далі – ДЮСШ), школах вищої спортивної майстерності (далі – ШВСМ) та закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання (далі – ЗСОСП).

Під час розробки навчальної програми врахований передовий досвід підготовки резерву та висококваліфікованих спортсменів, результати наукових досліджень з питань підготовки спортсменів, практичні рекомендації з психології, теорії та методики фізичного виховання і спорту, педагогіки, фізіології, гігієни.

Навчальна програма визначає цільову спрямованість і зміст навчально-тренувального процесу зі стрибків у воду у відділеннях ДЮСШ, ШВСМ та ЗСОСП. Вона розрахована для використання в організації навчально-тренувальної та спортивної роботи учнів спеціалізованих спортивних класів будь-якої форми їх організації в закладах загальної середньої освіти, а також може бути рекомендована для підготовки спортсменів зі стрибків у воду в спортивних клубах різних форм власності.

Навчальна програма є методичним посібником для організації навчально-тренувального процесу з урахуванням рекомендованих орієнтовних вимог (контрольних нормативів, розподілу годин за видами підготовки для груп усіх років навчання, варіантів побудови змісту занять тощо).

І. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СТРИБКІВ У ВОДУ

Головна мета системи підготовки спортсменів – виховання якостей та вдосконалення здібностей, що забезпечують можливість досягти найвищих спортивних результатів на головних спортивних змаганнях.

Основні завдання системи підготовки: всебічний гармонійний розвиток; виховання належних морально-вольових і морально-естетичних якостей; засвоєння та вдосконалення техніки й тактики обраного виду спорту; формування спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних для досягнення високих результатів у стрибках у воду; забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей (гнучкості, витривалості, сили, координації та швидкості), можливостей функціональних систем організму, на які припадає основне навантаження у спорті; набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що необхідні для успішної навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Ці завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну.

Стрибки у воду – складно-координаційний олімпійський вид спорту, одна з водних спортивних дисциплін. Спортсмени змагаються у стрибках з трампліна (1 і 3 метри) та вишки (5, 7,5 і 10 метрів). Під час стрибка спортсмени виконують ряд акробатичних дій (оберти, гвинти). Судді оцінюють якість виконання акробатичних елементів у польоті та чистоту входу у воду. На змаганнях із синхронних стрибків оцінюється також синхронність виконання елементів двома учасниками.

У програму Олімпійських ігор стрибки у воду включені вперше на Іграх III Олімпіади в 1904 році. Синхронні стрибки з’явилися в програмі Ігор у Сіднеї в 2000 році. Змагання зі стрибків у воду проводяться Всесвітньою федерацією водних видів спорту World Aquatics (далі – AQUA). Стрибки у воду входять до програми чемпіонатів світу з водних видів спорту.

В олімпійській програмі розігрується 8 комплектів медалей, по 4 комплекти у чоловіків і жінок у стрибках із 3-метрового трампліна (індивідуальні та синхронні) та 10-метрової вишки (індивідуальні та синхронні). Програма чемпіонатів світу і Європи складається з 13 змагань, додатково включає в себе індивідуальні стрибки з метрового трампліна, командні змагання, синхронні змагання змішаних пар (мікст) з трампліну 3 метри та вишки 10 метрів.

Олімпійські змагання, чемпіонати світу та інші найбільші спортивні змагання проводяться в три етапи: перший – кваліфікація, де визначаються 18 найкращих учасників, які у півфінальній серії стрибків виявляють 12 фіналістів. Оцінки, отримані у фіналі, з 2007 року починають фінал "з нуля". На кожному етапі спортсмени виконують по черзі 5 або 6 стрибків, залежно від формули турніру. Перед початком кожного етапу спортсмени заявляють програму стрибків. Під час змагання замінювати один стрибок іншим або змінювати порядок їх виконання не дозволяється.

1. Мета і завдання спортивної підготовки

Головна мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, обумовленого специфікою стрибків у воду і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Завдання спортивної підготовки:

зміцнення здоров'я, всебічний гармонійний розвиток, пропаганда здорового способу життя серед населення;

опанування техніки і тактики зі стрибків у воду;

забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовки;

розвиток рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, які несуть основне навантаження;

виховання моральних і вольових якостей;

набуття теоретичних знань і практичного досвіду, які необхідні для успішної навчально-тренувальної і змагальної діяльності;

комплексне удосконалення і проявлення у змагальній діяльності різних сторін підготовки спортсмена.

2. Зміст видів підготовки спортсменів

Спортивна підготовка спортсмена передбачає систематичне та планомірне використання засобів і методів, що забезпечуватимуть необхідну його готовність до спортивних змагань.

Спортивна підготовка включає такі види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізична й технічна підготовка є основними видами підготовки, інші види структурно і змістовно взаємодіють із ними. Види підготовки не мають чітких меж, які різко відділяють їх одна від одної, вони взаємодіють між собою та доповнюють одна одну. Цим сучасна система підготовки відрізняється від попередніх, де чітко відокремлювався кожний з видів підготовки, що має свої характерні риси, відрізняється завданнями, що стоять перед спортсменами у процесі її реалізації, засобами і методами.

Технічна підготовка – процес засвоєння техніки виконання спеціальних вправ, прийомів, їхніх різноманітних комбінацій, які застосовуються у стрибках у воду.

Навчання починається з підготовки на суходолі. Для цього використовується великий спектр імітаційних вправ, а також виконання основних елементів техніки стрибків на батуті та "сухому" трампліні. Стрибки в яму з поролоном із жорсткої опори і з трампліну використовуються на початковому етапі навчання з метою створення уявлень щодо відштовхування з жорсткої опори і з трампліну (рухомої опори). У процесі навчання спортсмени набувають навичок збереження рівноваги в польоті та прийняття в польоті положень групування і зігнувшись. Стрибки у воду з трампліну 1 метр – освоєння зіскоків вперед, назад руки вниз, з рухом рук, в повній координації;

спад вперед стоячи зігнувшись, руки зведені над головою, спад вперед у повній координації та інше.

Тактична підготовка – формування у спортсмена здатності ефективно вести змагальну боротьбу з урахуванням своїх можливостей та змагальної ситуації, що здебільшого зводиться до правильного розподілу сил протягом усіх днів спортивних змагань та під час виконання фінальної вправи. Тактична підготовка передбачає:

опанування теоретичними засадами спортивної тактики;

практичне засвоєння тактичних варіантів;

виховання тактичного мислення та інших здібностей, що визначають тактичну майстерність;

вивчення інформації про суперників.

Практичні завдання тактичної підготовки вирішуються переважно в ході змагальної практики.

Різновиди груп тактичної підготовки у стрибках у воду:

індивідуальна група – формування бази елементів та вдосконалення техніки стрибків, вивчення нових елементів, зв'язок елементів до вправ, удосконалення технічності стрибків, складання довільних вправ з урахуванням індивідуальності спортсмена, змагальна підготовка;

синхронна група – формування навичок ритмічних стрибків, формування часу польоту вправ, навчально-тренувальні заняття у парі з партнером, удосконалення техніки виконання вправ;

командна група – формування роботи у команді, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

Фізична підготовка створює базу для технічної підготовки й забезпечує розвиток функціональних можливостей спортсмена. Фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка (далі – ЗФП) спрямована на підвищення загальної працездатності. Засоби фізичної підготовки сприяють набуттю необхідних рухових можливостей.

Спеціальна фізична підготовка (далі – СФП) скерована на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей у спортсмена з виду спорту і включає загальнорозвиваючі, гімнастичні, акробатичні, хореографічні вправи, вправи на батуті і стрибки в яму з поролоном із жорсткої опори і з трампліну, навчання плаванню, а також найпростіші стрибки у воду.

Загальнорозвиваючі вправи в групах початкової підготовки використовуються з метою зміцнення організму дітей, а також створення уявлення і навчання виконання найпростіших загальнорозвиваючих вправ.

У процесі навчально-тренувальних занять використовуються вправи: пересування в колоні по одному, біг, стрибки, підскоки, рухи руками вперед, назад, у сторони, вгору, кругові, нахили в сторони і вперед, присідання, упори. Гімнастичні вправи розвивають фізичні якості, такі як гнучкість, швидкість, координація рухів. У навчально-тренувальних заняттях використовуються вправи з лазіння по гімнастичній стінці, пересування по лавці (вправи на рівновагу), виси і підтягування на перекладині.

Акробатичні вправи використовуються з метою вивчення елементарних вправ спеціальної підготовки. Це перекиди (вперед і назад), перекати, стійка на трьох точках, "місток", стійка на лопатках, переворот боком. Крім того, акробатичні вправи розвивають координаційні здібності, гнучкість, швидкість реакції, стрибучість та інші якості необхідні спортсменам з виду спорту.

Вправи на батуті є основою для подальшого вивчення техніки стрибків у воду. Самі по собі стрибки на батуті сприяють розвитку цілого комплексу фізичних якостей необхідних спортсменам.

Хореографічні вправи. Проведення навчально-тренувальних занять із хореографії сприяє формуванню правильної постави, правильного розподілу зусиль у момент натягу ніг під час виконання стрибків, що створює красу стрибка.

Важливим розділом підготовки на початковому етапі є навчання плаванню, навчитися вільно триматися на воді в умовах глибокого басейну і набути навичок пірнання та плавання одним із спортивних способів. Після засвоєння вправ із водним середовищем, проводяться вправи з вивчення плавання спрощеним способом – кроль на грудях і на спині.

Психологічна підготовка. Психологічна підготовка має забезпечити вміння спортсмена керувати своїм функціональним станом під впливом несприятливих чинників внутрішнього та зовнішнього походження. Психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена і міжособистісних відносин, психологічних функцій і психомоторних якостей.

Обираючи засоби, необхідно враховувати вікові особливості, оскільки на етапі початкової підготовки дітям важко довго тримати концентрацію на виконанні однієї вправи. Будувати підготовку спортсменів молодшого віку необхідно з урахуванням нерівномірного наростання їх рухових здібностей у процесі розвитку. Так, в одному віковому періоді прогресує сила, в іншому – витривалість тощо. Початковий період підготовки характеризується різкою зміною поведінки. Тренер-викладач має значний вплив на дитину. Навчально-тренувальні заняття проводяться в невеликих групах, протягом короткого періоду часу, в атмосфері повної довіри.

Протягом цілорічної підготовки застосовуються методи, що сприяють удосконаленню моральних рис характеру дитини, і прийоми психічної регуляції та саморегуляції. Акцент у розподілі засобів і методів психологічної підготовки вирішальною мірою залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, завдань індивідуальної підготовки, спрямованості навчально-тренувальних занять.

На наступних етапах удосконалення психологічна підготовка спрямована на роль соціальних показників у виборі інтересів у спортивній діяльності, спортивно-етичне виховання, психологічну підготовку в процесі систематичних навчально-тренувальних занять. Формуються в процесі навчально-тренувальних занять моральні поняття, оцінки та судження. Виховуються відчуття відповідальності в колективі і перед колективом. Здійснюється загальна та спеціальна психологічна підготовка. Робота спрямована на розвиток ініціативності, самостійності і творчого відношення до діяльності. Регуляція

рівня емоційного стану. Основні прийоми створення готовності до конкретного змагання. Ідеомоторні, аутогенні та подібні психологічні методи. На подальших етапах психологічна підготовка складається з: загальної психологічної підготовки (цілорічної), психологічної підготовки до спортивних змагань і керування нервово-психічним відновленням спортсменів.

Теоретична підготовка – формування спеціальних знань, необхідних для успішної спортивної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних навчально-тренувальних занять, так і в спеціально відведений цьому час у вигляді бесід, перегляду відеозаписів виступу провідних спортсменів з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики, а також самостійної роботи з літературою.

Інтегральна підготовка – процес, спрямований на об’єднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Інтегральна підготовка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального напруження, стабільності та надійності під час ведення змагальної боротьби. Може здійснюватися в процесі змагань та контрольних навчально-тренувальних занять згідно з індивідуальними планами підведення спортсменів до відповідальних спортивних змагань.

Основним засобом інтегральної підготовки є виконання змагальних вправ у навчально-тренувальних заняттях, а також безпосередньо змагальна діяльність спортсменів в умовах спортивних змагань різного рівня. Застосовують ще й спеціальні вправи, максимально наближені до змагань за структурою та особливостями діяльності функціональних систем.

Напрями інтегральної підготовки: вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій; удосконалення здатності до максимальної мобілізації та реалізації функціональних можливостей організму; вдосконалення здатності до переключення максимальної рухової активності на періоди відносного розслаблення з метою забезпечення високої працездатності.

З метою підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення умов змагальної діяльності; ускладнення умов змагальної діяльності; інтенсифікація змагальної діяльності. Обсяг способів інтегрального впливу має збільшуватися у відповідності до наближення відповідних спортивних змагань.

У таблиці 1 наведено орієнтовний річний навчальний план із рекомендованим розподілом годин за видами підготовки для всіх вікових груп на весь період навчання в ДЮСШ, ШВСМ та ЗСОСП.

Таблиця 1

Орієнтовний навчальний план за групами підготовки, години

Розподіл підготовки	Групи підготовки											
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки				Підготовки до вищої спортивної майстерності	
							Спортивного удосконалення				Вищої спортивної майстерності	
	Рік навчання											
	1	Більше 1 року	1	2	3	Більше 3 років	1	2		Більше 2 років	Увесь строк	
							6 клас		7–9 класи		10–12 класи	I–III курси
Теоретична підготовка	13	13	22	29	50	59	97	96	102	96	109	112
Загальна фізична підготовка	103	141	197	217	262	273	247	250	271	262	278	235
Спеціальна фізична підготовка	81	101	137	191	225	244	343	390	354	416	470	567
Технічна підготовка	97	131	202	209	291	311	359	400	453	454	525	661
Тактична підготовка	12	16	26	28	30	41	43	44	44	44	49	53
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	4	8	10	14	18	26	39	42	48	48	49	52
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	10	16	20	20	20	26	26	32	32
Змагальна практика	2	6	30	30	44	66	100	110	106	110	152	160
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1404	1456	1664	1872
Кількість годин на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	27	28	32	36

3. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів

Багаторічна підготовка поділяється на дві стадії: становлення вищої спортивної майстерності; розвиток та реалізація вищої спортивної майстерності. Залежно від переважної спрямованості процес багаторічної підготовки на першій стадії поділяється на чотири етапи:

початкової підготовки;
попередньої базової підготовки;
спеціалізованої базової підготовки;
підготовки до вищих досягнень.

До другої стадії багаторічної підготовки належать етапи:

етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
етап збереження вищої спортивної майстерності;
етап поступового зниження досягнень.

Етап початкової підготовки

Завдання цього етапу: зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків на рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту та техніці допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Підготовка спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не мають плануватися навчально-тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

У технічному вдосконаленні слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У жодному разі не намагатися стабілізувати техніку рухів, вимагати стійкої рухової навички, що дозволяє досягти деяких спортивних результатів. У цей час в юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід є основою для подальшого технічного удосконалення. Це положення розповсюджується і на наступні два етапи багаторічної підготовки, проте особливо має враховуватися у період початкової підготовки.

Рухові навички у юних спортсменів мають формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. З самого початку навчально-тренувальних занять необхідно оволодівати основами техніки цілісної вправи, а не окремих її частин.

Навчально-тренувальні заняття на цьому етапі зазвичай мають проводитися не частіше ніж 2–3 рази на тиждень, тривалість кожного з них – не більше двох навчальних годин. Ці навчально-тренувальні заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичної культури в школі і вони мають носити переважно ігровий характер. Процес навчання має проходити концентровано, без великих пауз, тобто перерва між навчально-тренувальними заняттями не має

перевищувати трьох днів. Навчання кожній технічній дії або комплексу дій необхідно проводити протягом 15–25 навчально-тренувальних занять (30–35 хв у кожному).

Контроль на етапі початкової підготовки використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань. Він має бути комплексним, проводитися регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовки здійснюється зазвичай тренером-викладачем із оцінювання виконання обов'язкової програми, під час здачі нормативів на проміжних етапах навчання.

Контроль за ефективністю фізичної підготовки проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів відповідно до років навчання, які представлені тестами, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей.

Етап попередньої базової підготовки

Основними завданнями підготовки на цьому етапі є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я спортсменів, усунення недоліків на рівні їхнього фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навичок (зокрема щодо специфіки майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ сприятливіша для подальшого спортивного удосконалення, аніж спеціалізовані навчально-тренувальні заняття. У той же час необхідно звернути увагу, що намагання збільшити обсяг спеціально-підготовчих вправ, "погоня" за виконанням розрядних нормативів призводить до швидкого зростання результатів у підлітковому віці, що надалі неминуче негативно позначається на становленні спортивної майстерності. Тренери-викладачі, не враховуючи індивідуального темпу та глибини біологічного розвитку дітей і підлітків, за допомогою нераціональних впливів, надто напружених навчально-тренувальних програм, а також активної змагальної діяльності намагаються "витиснути" з останніх високі спортивні результати, що здебільшого призводить до зриву адаптації і, відповідно, унеможливлює подальше спортивне вдосконалення цих спортсменів.

Етап попередньої базової підготовки характеризується збільшенням, порівняно з етапом початкової підготовки, обсягу допоміжної фізичної підготовки, яка в сумі із загальною складає 85–90% загального обсягу роботи.

На цьому етапі вже більшою мірою, аніж на попередньому, технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі виду спорту, вибраного для спеціалізації. У результаті роботи на цьому та подальшому етапах багаторічної підготовки спортсмен має досить добре освоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід у результаті формує здібності до швидкого освоєння техніки, відповідної його морфофункціональним можливостям, надалі забезпечує спортсменові уміння

варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Дуже важливою умовою підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки є складання комплексів вправ і визначення методів їх реалізації, які дозволяють забезпечити різнобічну фізичну підготовленість. Необхідно сформувати широке коло рухових навичок у вправах, що близькі за характером до специфіки змагальної діяльності в обраному виді спорту. Тобто незважаючи на домінуючий загальний характер змісту фізичної підготовки, в цьому віці не варто, обираючи засоби підготовки, відхилятися від специфічних вимог виду спорту.

Особливу увагу необхідно звертати на розвиток різних форм прояву швидкісних якостей, а також координаційних здібностей і гнучкості. У разі високого природного темпу приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі комплекси вправ із високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні спортивні змагання, навчально-тренувальні заняття з великими навантаженнями тощо.

Застосування у навчально-тренувальних заняттях спортсменів найбільш потужних тренувальних стимулів зумовлює швидку адаптацію до них і, відповідно, вичерпання пристосувальних можливостей їхнього організму. Чинником, що обмежує перспективи юних спортсменів, які виконують занадто великі навантаження в підлітковому і юнацькому віці, є підвищений травматизм недостатньо сформованого опорно-рухового апарату.

Етап спеціалізованої базової підготовки

Спортивна підготовка спрямована на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності.

Основне завдання цього етапу – забезпечення досконалого і варіативного оволодіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію. Також до необхідного рівня слід розвинути ті фізичні і вольові якості, які сприяють удосконаленню та реалізації технічної і тактичної майстерності в обраному виді спорту.

На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, вдосконалюється їхня техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою.

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості необхідно планувати на етап підготовки до вищих досягнень.

Питома вага спеціальної підготовки постійно зростає за рахунок збільшення часу на виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ.

Паралельно збільшується сумарний обсяг роботи та її інтенсивність. Суттєво збільшується кількість змагальних стартів. Система навчально-тренувального процесу все більш індивідуалізується. Засоби навчально-тренувальних занять більшою мірою за формою і змістом наближаються до змагальних вправ, у яких спеціалізується спортсмен.

На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але й забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань.

Етап підготовки до вищих досягнень

На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у видах спортивних змагань, обраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі навчально-тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основне завдання етапу – максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу й інтенсивності навчально-тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються навчально-тренувальні заняття з великими навантаженнями, кількість навчально-тренувальних занять у тижневих мікроциклах може досягти 15–20 разів і більше, різко зростають змагальна практика і обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

Важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень у результаті багаторічного навчально-тренувального процесу) співпадає з періодом найінтенсивніших і складніших у координаційному відношенні навчально-тренувальних навантажень. У разі такого збігу спортсменові вдається досягти максимально можливих результатів. Тривалість та особливості етапу підготовки до вищих досягнень багато в чому залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності не тільки в різних видах спорту, а й в окремих видах змагань одного виду. Пік можливостей спортсмена значною мірою визначає темпи зростання досягнень.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності завдяки якісним сторонам системи спортивної підготовки. Обсяги навчально-тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути дещо (5–10%) підвищені або понижені.

Основне завдання етапу – знайти приховані резерви організму спортсмена в різних сторонах його підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної), і забезпечити їхній прояв у тренувальній і змагальній діяльності.

Особлива увага має бути спрямована на знаходження резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність яких багато в чому визначається досвідом спортсмена, знанням сильних і слабких сторін основних суперників, що особливо важливо у стрибках у воду.

Етап збереження вищої спортивної майстерності

Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом.

По-перше, великий стаж підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість навчально-тренувального процесу і завдяки цьому підтримати рівень спортивних досягнень.

По-друге, неминуче зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене природними віковими змінами систем і органів, високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічного навчально-тренувального процесу, наслідками травм, не тільки не дозволяє збільшити навантаження, а й утрудняє їхнє утримання на раніше доступному рівні. Це вимагає знаходження індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати дію вказаних негативних чинників.

Для етапу збереження вищої спортивної майстерності характерне прагнення зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму за попереднього або навіть меншого обсягу навчально-тренувальної роботи.

Велика увага приділяється вдосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню власних недоліків на рівні фізичної підготовленості.

Одним із найважливіших чинників підтримки спортивних досягнень виступає тактична зрілість, прямо залежна від змагального досвіду спортсмена.

Спортсмени, які знаходяться на цьому етапі багаторічної підготовки, добре адаптовані до найрізноманітніших засобів тренувальної дії. Зазвичай варіантами планування навчально-тренувального процесу, що раніше застосовувалися, методами і засобами не вдається досягти не тільки прогресу, а й утримати спортивні результати на колишньому рівні. Тому на цьому етапі, як ніколи раніше, необхідно прагнути до зміни засобів і методів навчально-тренувального процесу, застосування комплексів вправ для тренажерних пристроїв, які ще не використовувалися, нових, неспецифічних засобів, стимулюючих працездатність і ефективність виконання рухових дій. Вирішенню цього завдання можуть також сприяти істотні коливання тренувального навантаження. Наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі

ефективним може опинитися планування ударних мікро- і мезоциклів з виключно високим тренувальним навантаженням.

Етап поступового зниження досягнень

Підготовка на цьому етапі ще більше, ніж на попередньому, характеризується зниженням сумарного обсягу навчально-тренувальної і змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної та допоміжної підготовки, що має загальмувати процес втрати базових компонентів підготовленості.

Для спортсмена, який знаходиться на завершальному етапі багаторічної підготовки, організм якого багато в чому вичерпав адаптаційні ресурси, і який вже нерідко задається питанням щодо доцільності продовження спортивної кар'єри, особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних і позазмагальних чинників.

У практиці багаторічної підготовки видатних спортсменів нерідко виділяється ще один (іноді два) етап – різкого зниження і подальшого відновлення вищої спортивної майстерності. Цей етап здебільшого включається або після етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, або після етапу збереження вищої спортивної майстерності.

Виникнення цього етапу найчастіше обумовлюється зовнішніми причинами – травмами, що вимагають тривалого періоду припинення навчально-тренувальної і змагальної діяльності, у жінок – вагітністю і народженням дитини, депресією, обумовленою спортивними поразками або іншими причинами.

Така перерва, з одного боку, призводить до значного зниження рівня розвитку рухових якостей, до втрати або ослаблення різних компонентів техніко-тактичної і психологічної підготовленості унаслідок природного процесу дезадаптації, а з іншого – створює передумови для чергового адаптаційного стрибка, чого не можна чекати у спортсменів, що знаходяться впродовж багатьох років у стані високого і стабільного рівня підготовленості.

Залежно від етапу багаторічного навчально-тренувального процесу роль змагальної діяльності суттєво змінюється. На початкових етапах плануються зазвичай підготовчі і контрольні спортивні змагання. Зі зростанням кваліфікації спортсменів кількість спортивних змагань збільшується, у змагальну практику вводяться підвідні, вибіркові і головні змагання.

Кількість спортивних змагань залежить від індивідуальних можливостей спортсмена. У разі недостатньої технічної підготовленості спортсмена, тривалого періоду відновлення організму, підвищеної нервової збудженості кількість змагань має бути зменшено, і навпаки.

4. Побудова навчально-тренувального процесу на основі періодизації

Навчально-тренувальний процес багаторічної підготовки спортсменів проводиться відповідно до навчального плану за групами підготовки (табл. 1) та цієї програми. Залежно від поставлених завдань навчально-тренувальний процес

поділяють на різні структурні одиниці, у межах яких і відбувається побудова навчально-тренувальних занять. Залежно від часу, протягом якого здійснюється навчально-тренувальний процес, розрізняють: мікроструктуру – структура окремих навчально-тренувальних занять і мікроциклів; мезоструктуру – структура етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; макроструктуру – структура великих навчально-тренувальних циклів, зокрема піврічних, річних. Планування навчально-тренувального процесу зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

Основні завдання навчально-тренувального процесу послідовно розв'язуються в річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяють на мезоцикли, що складаються з кількох мікроциклів.

Структура річного макроциклу має свої особливості. Кожен із періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновлювальних, перехідних, змагальних.

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

Макроструктура підготовки спортсменів складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, підґрунтям яких є відносно самостійні структурні утворення (макроцикли), усі елементи яких об'єднані спільним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечить успішний виступ у головних спортивних змаганнях.

У річному циклі підготовки спортсменів виділяють три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний.

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

У змагальному періоді відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь у головних спортивних змаганнях.

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

Структура підготовки впродовж року обумовлюється головним завданням, рішенню якого присвячена підготовка на цьому етапі багаторічного вдосконалення.

Мезоцикл – відносно цілісний етап навчально-тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів.

Побудова навчально-тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне поєднання різних способів і методів підготовки, узгодженість тренувальних впливів і

відновлювальних заходів, досягнення необхідної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

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

Мікроцикл – серія навчально-тренувальних занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне розв'язання завдань, що стоять на певному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3–4 до 10–14 днів.

Розрізняють типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні.

Основною формою організації роботи з вихованцями у ДЮСШ, учнями-спортсменами у ШВСМ, учнями (студентами) у ЗСОСП (далі – спортсмени) та найменшою структурною одиницею навчально-тренувального процесу є навчально-тренувальні заняття. Вони складаються з трьох частин, чітко регламентованих за часом залежно від групи підготовки.

Крім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом, спортсмени можуть отримувати індивідуальні завдання від тренера-викладача для самостійного виконання.

5. Структура і зміст спортивного відбору

Спортивний відбір – практично безперервний процес, який охоплює всю багаторічну підготовку спортсмена. Це обумовлено неможливістю чіткого вияву здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які виявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого навчально-тренувального процесу. Справжні здібності можуть бути виявленими лише в процесі навчання та виховання.

Завдання відбору й орієнтації на різних етапах відрізняються. На першому етапі важливо насамперед визначити доцільність навчально-тренувальних занять обраним видом спорту, на наступних етапах коло завдань значно розширюється: орієнтація спортсмена на спеціалізацію, відбір у збірні команди тощо.

Відбір здібних спортсменів протягом багаторічного навчально-тренувального процесу має основні етапи та завдання, що зазначені у таблиці 2.

Таблиця 2

Етапи та завдання відбору протягом багаторічного навчально-тренувального процесу

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	З'ясування доцільності навчально-тренувальних занять спортом, зокрема стрибками у воду	Початковий
Попередній	Виявлення здібностей до подальшого спортивного удосконалення	Попередньої базової підготовки
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень	Спеціалізованої базової підготовки
Основний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів у стрибках у воду. Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Підготовки до вищих досягнень, Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Збереження спортивних досягнень	Збереження спортивних досягнень

Відбір на етапі початкової підготовки визначається головним завданням першого ступеня відбору – допомогти дитині правильно обрати вид спорту. Одним з основних моментів, що визначають спортивні успіхи, є вік початку занять спортом. Однак в окремих випадках не можна відмовляти у прийомі тим, чий вік перевищує вказані межі.

Відбір на цьому етапі забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Без масового навчання легко помилитись і прийняти тих, хто краще плаває, бігає або їздить на велосипеді в зв'язку з сімейним вихованням, а не за здібностями. Вже з першою оцінкою перспективності дітей необхідно опиратись на ті якості та здібності, які обумовлюють успіх у кваліфікованому спорті. Найперше треба орієнтуватися на стабільні, мало змінні в ході розвитку фактори. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки.

Велике значення для оптимізації відбору для навчально-тренувальних занять стрибками у воду мають показники часу різних видів реагування і, особливо, антиципації.

Оцінка ставиться залежно від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного малюнка вправи, вміння швидко міняти темп рухів відповідно до завдання. Велике значення під час відбору дітей для навчально-тренувальних занять має оцінка стану їхнього здоров'я та визначення біологічного віку.

Істотне значення на початкових етапах відбору має також врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності. Основними серед них

є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом.

А от показники фізичної працездатності для первинного відбору є малозначущими, оскільки вони більше залежать від навчально-тренувальних впливів. Для початкового відбору не є критерієм перспективності і спортивний результат.

Відбір на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки ставить завдання щодо виявлення спортсменів, здатних до досягнення вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки.

Розв'язати це завдання можна лише на підставі комплексного аналізу, в якому слід враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їхні адаптаційні можливості, реакцію на високі навчально-тренувальні і змагальні навантаження, особливості навчально-тренувального процесу минулих років.

На початку другого етапу багаторічної підготовки слід визначити відповідність будови тіла спортсменів до морфологічних особливостей, які властиві майстрам спорту високого класу, і враховувати це при визначенні перспективності спортсмена. Морфологічні відмінності є наслідком природного відбору, оскільки особливості будови тіла дають спортсмену деяку перевагу в спортивних змаганнях у конкретному виді спорту.

Оцінюючи перспективність спортсмена згідно з показниками морфологічного типу, треба визначати не тільки загальну перспективність (за тими ж показниками, що й на попередньому етапі відбору), але й орієнтувати спортсмена на спеціалізацію, враховувати перспективи динаміки правил спортивних змагань.

На цьому етапі велике значення має також оцінка показників, які відображають рівень аеробних можливостей (життєва ємність легенів, максимальне споживання кисню, життєвий показник легень). Важливою на цьому етапі є оцінка техніки виконання навчально-тренувальних форм змагальних вправ.

Ефективність відбору значною мірою залежить від правильності оцінки у новачків основних показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здібності до вдосконалення спортивної техніки, економність рухів, здатність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись. Ці та інші показники мають знаходитись у полі зору тренера-викладача, який працює зі спортсменами.

Оцінка згаданих здібностей, поряд із оцінкою динаміки спортивних результатів, має займати чільне місце у відборі й орієнтації спортсменів на другому та третьому етапах багаторічної підготовки. Увагу слід звертати не так на абсолютні показники тренованості й спортивних досягнень, як на темпи їхнього приросту.

Перспективність спортсмена у багатьох випадках пов'язана з досконалістю спеціалізованих сприйняттів – комплексних психофізіологічних характеристик, таких як відчуття простору і часу, темпу, ритму, величини зусиль.

На другому етапі багаторічного відбору підвищується значення показників особистісно-психічних якостей – мотивація, воля, прагнення до лідерства. Спортсмени високого класу відрізняються наполегливістю, цілеспрямованістю, здатністю витримувати високі фізичні й психічні навантаження. Оцінюючи здатність юного спортсмена виконувати вимоги, що пред'являються до спортсменів високого класу, слід особливу увагу звертати на його впевненість у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій, бажання спортивної боротьби, навчально-тренувальних занять і спортивних змагань із сильними партнерами і суперниками. Особисті психічні якості спортсмена є не тільки критеріями оцінки його перспективності, але й додатковими критеріями для індивідуалізації засобів і методів підготовки.

Як і під час початкового відбору, на другому етапі багаторічного відбору значну увагу приділяють медичному контролю.

Важливою стороною другого етапу спортивного відбору є всебічний аналіз попереднього навчально-тренувального етапу, визначення якостей, завдяки яким юний спортсмен досяг цього рівня підготовленості. Багато спортсменів на другому етапі багаторічної підготовки виконують великі обсяги роботи, беруть участь у спортивних змаганнях, широко застосовують навчально-тренувальні заняття з великими навантаженнями, тренуються по два і більше разів на день і тому досягають високих для свого віку спортивних результатів. Зазвичай спортсмени, які пройшли таку підготовку, бувають безперспективними для подальшого вдосконалення на третьому етапі багаторічної підготовки. Перевагу слід віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренованості й спортивних результатів завдяки навчально-тренувальним заняттям з оптимальними, а не максимальними навантаженнями, всебічній фізичній і технічній підготовці.

На основному етапі відбору необхідно визначити, чи здатний спортсмен досягти високих спортивних результатів, переносити напружену навчально-тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосовуваних навантажень.

Відбір на цьому етапі – продовження роботи, виконаної на попередньому етапі. Його ефективність визначається переважно тими ж самими чинниками, які набувають більш специфічної спрямованості.

Ефективність відбору визначається на підставі обліку рухового потенціалу, підвищення тренованості фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму спортсмена, засвоєння ним нових рухових навичок та вмінь, його здібностей до виконання великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, психічної стійкості у спортивних змаганнях.

Під час відбору необхідно враховувати морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості, функціональні можливості організму спортсмена, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень. Перевагу треба віддавати тим

спортсменам, які досягли великих покращень у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем за обмеженого використання найсильніших засобів мотивації.

Одним з головних показників, що засвідчують про здатність спортсмена до значного прогресу, є всебічна технічна озброєність. Вона виявляється не тільки в удосконаленому виконанні різних технічних прийомів, а й в умінні технічно правильно виконувати спеціально-підготовчі вправи, тонко варіювати просторові, часові та динамічні параметри руху в процесі виконання різноманітних вправ.

6. Вікові особливості спортивної підготовки у стрибках у воду

Таблиця 3

Вікові особливості спортсменів у стрибках у воду

<table>
<tr><th>Вік</th><th>Вікові особливості</th><th>Методичні особливості навчально-тренувального процесу</th></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr>
<tr><td rowspan="5">6 років</td><td colspan="2">У віці 5–6 років дитина за рік може вирости на 7–10 см. Протягом 6 року життя у дітей швидко збільшуються довжина кінцівок, ширина таза й плечей. Розвиток опорно-рухової системи до 5–6 років ще не завершено. До шести років добре розвинені великі м'язи тулуба й кінцівок, але як і раніше слабкі дрібні м'язи, особливо рук. Тому діти відносно легко засвоюють завдання на ходьбу, біг, стрибки, але утрудняються у виконанні вправ, що вимагають роботи дрібних м'язів. Розвиток вищої нервової діяльності характеризується прискореним формуванням ряду морфофізіологічних ознак</td></tr>
<tr><td colspan="2">У 5–6 років динамічні стереотипи, що становлять біологічну основу навичок і звичок, формуються досить швидко, але перебудова їх ускладнена, що теж свідчить про недостатню рухливість нервових процесів</td></tr>
<tr><td>За рахунок більш прискореного зростання рук і особливо ніг змінюються пропорції тіла. Змінюється постава, чіткіше виражена мускулатура</td><td rowspan="2">У цей період відзначається підвищена ефективність вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, гнучкості, вдосконалення техніки. Навчально-тренувальний процес буде більш ефективним, якщо співпадає з сенситивними періодами</td></tr>
<tr><td>Удосконалюється точність рухів. До кінця дошкільного періоду скелет стає більш міцним, тому спортсмен може виконувати різні рухи, які вимагають гнучкості, пружності, сили</td></tr>
<tr><td rowspan="3">7–9 років</td><td colspan="2">Це вік інтенсивного зростання і розвитку всіх функцій та систем організму. Висока рухова активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для регулярних занять спортом</td></tr>
<tr><td>Хребетний стовп відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів</td><td>Велику увагу приділяти формуванню правильної постави</td></tr>
<tr><td>Суглобово-зв’язковий апарат дуже еластичний, недостатньо міцний</td><td>Розвиток гнучкості має бути цілеспрямованим але обережним</td></tr>
</table>

Продовження таблиці 3

1	2	3
7–9 років	Інтенсивний розвиток м'язової системи і центрів регуляції рухів, великі м'язи розвиваються швидше дрібних, тонус м'язів-згиначів переважає тонус м′язів-розгиначів, утруднені дрібні й точні рухи	За умови переваги в навчально-тренувальних заняттях значних амплітудних рухів необхідно невеличкими дозами давати дрібні та точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів
	Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової систем – недосконалі	Тренувальні навантаження можуть бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності
	Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15–20 хв	Навчально-тренувальні заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість різноманітних вказівок – обмеженою
	Особливо великою є роль наслідувального та ігрового рефлексів	Основні методи – наочний з ідеальним показом, ігровий
	Антропометричні розміри на третину менші, ніж у дорослих	Доцільним є застосування пропорційно зменшених розмірів предметів
9–10 років	Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно. Поступово мають підвищуватися навчально-тренувальні вимоги. Практично все, що сказано про попередній вік спортсменів, стосується і цього, але є певна своєрідність	
	Відбуваються істотні зміни рухових функцій. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання і розвитку фізичних якостей	Необхідно ефективно використовувати цей період з метою навчання нових, у тому числі складних рухів, активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо гнучкості, спритності, швидкості
	Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення	Усе більшого значення в навчанні мають набувати словесні методи
	Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення, краще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи	У навчально-тренувальному процесі доцільно дотримуватись швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
11–15 років	Дитячий організм перебуває у так званому "пубертатному стрибку": високі темпи зростання всіх його органів; кісткова система також визначається різким зростанням (за рік зростають на 8–10 см); підвищення обміну речовин, різке посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудова практично всіх органів і систем організму, збільшуються загальна маса та сила м'язів, проте їхні можливості на 25–35% нижче, ніж у дорослих. З боку серцево-судинної системи мають місце деякі зміни: збільшується об'єм серця; МСК досягає 45–60 мл/кг/хв; кров'яний тиск – 100–120 мм рт. ст. У більшості спортсменів цього віку ЧСС дорівнює 70–80 уд/хв, а за великого навантаження – 195–200 уд/хв з тривалим періодом відновлення	

Продовження таблиці 3

1	2	3
11–15 років	Спостерігається прискорене зростання довжини й ваги тіла, відбувається формування постави	Щоб уникнути надмірного збільшення зросту і ваги тіла, необхідно поступово підвищувати обсяг навчально-тренувальної роботи.
	У дівчат з'являється овуляторно-менструальний цикл (ОМЦ)	Планування навантажень різної величини і спрямованості має враховувати індивідуальну динаміку працездатності та самопочуття впродовж ОМЦ за різними фазами
	Здійснюється перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей	Можна засвоювати нові та складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові здібності
	Нерівномірність у розвитку серцево-судинної системи призводить до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої стомлюваності	Необхідно обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль
	У поведінці відзначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними до подразників, що їх викликали	Необхідна спокійна доброзичлива атмосфера для навчально-тренувальної роботи
16 років і старші	Для юнацького віку характерний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці очікують найвищих спортивних результатів	

7. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок

Систематичні навчально-тренувальні заняття спортом позитивно впливають на організм жінки в усі періоди її життя. Загальні основи навчально-тренувального процесу подібні як для чоловіків, так і для жінок. Однак, деякі чинники (соціально-психологічні, специфіка організму жінок) обумовлюють особливий підхід до навчально-тренувальних занять.

Соціально-психологічний аспект відіграє провідну роль у визначенні притаманних жінці особливостей. Жінкам властива більша емоційність, підвищена чутливість; частіше спостерігається непередбачувана реакція на спортивні змагання. Біологічні функції організму спортсменок тісно пов'язані з психологічними чинниками.

Специфічні особливості жіночого організму проявляються у фізичному розвитку, будові тіла та прояві основних фізичних і психофізіологічних якостей – сили, швидкості, витривалості, координації, загальної працездатності тощо, а також в особливостях функціонування нервової, ендокринної та інших систем.

Стан функціональних систем і фізична працездатність у цілому в жінок знаходиться у відповідній залежності від фаз циклу. Жіночий організм має

основну біологічну особливість, складну за своєю нейрогуморальною регуляцією – менструальну функцію, циклічність якої істотно впливає на весь організм. Ці анатомо-фізіологічні особливості необхідно враховувати під час проведення навчально-тренувальних занять.

До 10–11 років розвиток дівчат і хлопчиків іде синхронно; дівчата дещо відстають за ваговим показником. З 12–16 років дівчата випереджають хлопчиків за зростом і масою тіла та багатьма антропометричними показниками. Після цього віку картина діаметрально протилежна. Різниця в розвитку все більше набуває не стільки кількісні, скільки якісні характеристики. Тулуб у жінок довший, плечі вужчі, таз ширший, ноги й руки більш коротші та менш мускулисті, ніж у чоловіків, загальний центр маси тіла, який відіграє велику роль у локомоціях, знаходиться нижче. Ця особливість має як переваги, так і недоліки, оскільки сприяє виконанню вправ, пов’язаних з рівновагою тіла, але обмежує швидкість бігу, висоту стрибків. М’язова маса в жінок становить 30–35% від загальної маси (у чоловіків 45–55%), жирова тканина 28–30% (у чоловіків 18–20%).

У юнаків ріст хребта закінчується після 20 років, а в дівчат він росте лише до 18 років. Середня довжина хребта в чоловіків 70–73 см, а в жінок 66–69 см. До кінця статевого дозрівання ріст довжини хребта майже зупиняється. Довжина хребта дорівнює приблизно 40% від довжини тіла. На відміну від чоловіків у жіночому організмі не така міцна будова кісток, менше розвинені м’язи тіла, більш широкий тазовий пояс і більш потужна мускулатура тазового дна.

Характерні жіночому організму особливості є й у діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Усе це обумовлює більш тривалий період відновлення організму після фізичних навантажень, а також більш швидку втрату стану тренованості за умови припинення навчально-тренувального процесу. У жінок нижча аеробна й анаеробна спроможність організму. Найвища величина максимального споживання кисню припадає на 20–30 років.

Особливістю обміну речовин жіночого організму є більш висока, ніж у чоловіків, здатність використовувати жирні кислоти в якості джерела енергії. У той же час будь-який надлишок вуглеводів легко відкладається про запас у якості жирових депо. У жінок дещо інша інсулінова реакція на підвищення цукру в крові, їх чутливість периферичних тканин до інсуліну відрізняється від чоловічої.

Здібності до координації рухів допомагають жінкам швидше, ніж чоловікам, оволодівати технікою фізичних вправ, виконувати рухи м'яко, з досить великою амплітудою. Але щодо вдосконалення в техніці у жінок зазвичай бракує сили і швидкості. У зв'язку з цим дуже важливо поєднувати навчання техніці із загальною і спеціальною фізичною підготовкою. У цей час корисні вправи, що підводять до вивчення техніки і зміцнюють організм фізично.

Проведення навчально-тренувальних занять з жінками вимагає від тренера-викладача тактовності, уваги, умілого застосування оцінки успіхів, індивідуального підходу.

ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1. Комплектування та наповнення груп

Навчальні групи у ДЮСШ комплектуються з урахуванням мінімального віку для зарахування і рівня підготовки вихованців, для кожної групи визначаються наповнюваність та тижневий режим навчально-тренувальної роботи (табл. 4).

Таблиця 4

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у дитячо-юнацьких спортивних школах

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовки
Групи початкової підготовки				
1	6	8	6	Виконання нормативів для зарахування із ЗФП
Більше 1	7	8	8	Виконання перевідних нормативів із ЗФП та СФП
Групи базової підготовки				
1	8	7	12	Виконання перевідних нормативів із ЗФП та СФП
2	9	5	14	ІІІ – І юнацький розряд
3	10	4	18	ІІІ, ІІ розряд
Більше 3	11	4	20	ІІ, І розряд
Групи спеціалізованої підготовки*				
1	12	3	24	КМСУ
2	13	3	26	КМСУ
Більше 2	14	3	28	КМСУ
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності*				
Увесь термін	15 і старші	2	32	МСУ

Примітка: * за наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України зі стрибків у воду, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Зарахування (переведення) спортсменів у ДЮСШ до групи відповідно до років навчання або наступного етапу (групи) здійснюється відповідно до наказу керівника спортивної школи на підставі виконаних ними контрольних нормативів із ЗФП і СФП, відповідності вимогам до рівня підготовленості та з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров’я.

До груп початкової підготовки та базової підготовки першого–третього року навчання в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти на 1–2 роки молодші, які мають певні здібності, за наявності медичної довідки про стан здоров'я з визначенням рекомендацій щодо занять стрибками у воду.

До груп базової підготовки четвертого–п’ятого року навчання, груп спеціальної підготовки та груп підготовки до вищої спортивної майстерності можуть зараховуватися вихованці на 1–2 роки молодші за умови виконання ними вимог, визначених навчальними програмами з видів спорту, за наявності медичної довідки про стан здоров'я та рішенням тренерської ради.

До груп відділень з видів спорту в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти за віком, що перевищує мінімальний, які мають відповідні фізичні дані, здібності та рівень фізичної підготовленості, з урахуванням виконання контрольних нормативів загальної та спеціальної фізичної підготовки, визначених для групи (етапу) підготовки.

У ШВСМ комплектуються групи спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності відповідно до встановлених норм (табл. 5).

Таблиця 5

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп зі стрибків у воду в школах вищої спортивної майстерності

Рік навчання	Мінімальний вік учнів-спортсменів для зарахування, років	Мінімальна кількість учнів-спортсменів у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Результат виступу на офіційних спортивних змаганнях
1	2	3	4	5
Групи спортивного удосконалення				
1-й	13	4	24	1–3 ЧУ (відповідна вікова група), 1–12 ЧС (відповідна вікова група), 1–8 ЧЄ (відповідна вікова група)
2-й	14	3	26	1–3 ЧУ (відповідна вікова група), 1–12 ЧС (відповідна вікова група), 1–8 ЧЄ (відповідна вікова група)

Продовження таблиці 5

1	2	3	4	5
Більше 2 років	15	3	28	1–3 ЧУ (відповідна вікова група), 1–8 ЧС (відповідна вікова група), 1–6 ЧЄ (відповідна вікова група)
Групи вищої спортивної майстерності				
Весь строк	16	2	32	1–16 ОІ, 1–12 ЄІ/ЮОІ/ЧС, 1–8 ЧЄ/КС, 1–3 МЗ/ЧУ, 1, 2 КУ

Примітка: за наявності у складі групи спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України зі стрибків у воду, затвердженого наказом Мінмолодьспорту , тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки може бути збільшено до 36 годин.

У зв’язку з тим, що навчально-тренувальна робота спортсменів у ЗСОСП здійснюється разом із навчанням у закладі загальної середньої освіти та на І–ІІІ курсах інституту, режим роботи та наповнюваність груп встановлюється відповідно до вимог цього закладу (табл. 6).

Таблиця 6

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчально-тренувальних груп у закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Клас, курс	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки
6	6	24	І розряд
7	4	27	І розряд
8	4	27	КМСУ
9	4	27	КМСУ
10	3	32	КМСУ
11-12	3	32	КМСУ, МСУ
І	2	36	МСУ
ІІ	2	36	МСУ
ІІІ	2	36	МСУ

2. Засади організації навчально-тренувального процесу

Навчально-тренувальна діяльність та спортивна робота у ДЮСШ, ШВСМ, ЗСОСП здійснюється з урахуванням вимог Всесвітнього Антидопінгового Кодексу та антидопінгових правил Національного антидопінгового центру.

У стрибках у воду, враховуючи складність та особливості організації

навчально-тренувальної роботи, окрім основного тренера-викладача, до роботи зі спортсменами навчальних груп можуть одночасно залучатися тренери-викладачі із суміжних видів спорту в межах кількості годин тижневого режиму навчально-тренувальної роботи, встановленого для навчальних груп.

Організація процесу спортивної підготовки спортсменів зі стрибків у воду передбачає створення необхідних умов для проведення навчально-тренувальних занять і вирішення завдань навчання або тренування, а саме: матеріально-технічне забезпечення; вибір місця занять; забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань і нещасних випадків.

Матеріально-технічне забезпечення**.** Від якості підготовки інвентарю значною мірою залежить успішність проведення навчально-тренувальних занять.

Забезпечення заходів безпеки**.** Під час навчально-тренувальних занять відповідальність за безпеку покладається на тренерсько-викладацький склад.

До основних заходів безпеки відносяться:

інструктаж спортсменів з техніки безпеки під час навчально-тренувальних занять та спортивних змагань;

відповідний одяг та взуття на навчально-тренувальних заняттях та спортивних змаганнях;

чітке визначення часу, місця та завдань навчально-тренувального заняття.

Складовими організації навчально-тренувальних занять є:

підготовка до занять;

комплектування груп;

визначення типу та форм проведення занять;

контроль та облік виконаної роботи.

Основними формами навчально-тренувальної роботи є групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні заходи, медико-відновні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства спортивних змагань.

Основною формою спортивної роботи є участь вихованців у спортивних змаганнях різного рівня.

Навчально-тренувальні заняття мають носити виховний характер і провадитися за однією системою. Види занять зумовлюються контингентом спортсменів, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення. Залежно від поставлених завдань виділяють такі типи навчально-тренувальних занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Навчальні заняття передбачають опанування спортсменами нового матеріалу, який може бути присвячений засвоєнню нових елементів техніки або тактики, підвищенню ефективності контролю чи управління руховими якостями. Вони використовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки, коли розв’язується велика кількість завдань, що пов’язані з навчанням.

Тренувальні заняття спрямовані на розвиток різних видів підготовки – від фізичної до інтегральної. У цих заняттях багаторазово повторюються якісно засвоєні вправи. Залежно від змісту вони можуть носити вибірковий чи

комплексний характер із різними за величиною тренувальними навантаженнями.

Навчально-тренувальні заняття мають проміжний тип занять між суто навчальними та тренувальними. На них спортсмени поєднують засвоєння нового матеріалу із його закріпленням.

Відновлювальні заняття характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, її різноманітністю та емоційністю, із широким використанням ігрового методу. Їхнє основне завдання – стимулювання відновлювальних процесів після перенесених великих навантажень у попередніх заняттях.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до головних спортивних змагань. Програма таких занять максимально наближена до програми спортивних змагань. Вони проводяться зазвичай у передзмагальних мезоциклах під час безпосередньої підготовки до змагань з високим рівнем технічної та функціональної підготовленості.

Контрольні заняття передбачають розв'язання завдань контролю за ефективністю процесу підготовки. Залежно від змісту вони можуть оцінювати ефективність фізичної, технічної, функціональної та інших видів підготовки стрибунів у воду.

Додатковими видами занять є: перегляд і аналіз відеофільмів, слайдів тощо; тренерська та суддівська практика; участь у спортивних змаганнях, показових виступах тощо.

Заняття складається з трьох частин: підготовча, основна та заключна.

Термін здачі контрольних нормативів визначається і затверджується наказом керівника школи. Спортсмени, які не виконали вимоги зі спортивної підготовленості та контрольні нормативи для зарахування (переведення) на наступний навчальний рік (етап підготовки), за рішенням тренерської ради можуть продовжити навчання повторно в групі того самого року (етапу) не більше одного року.

3. Планування та облік навчально-тренувального процесу спортсменів

Одним із важливих заходів підготовки до навчально-тренувальних занять є планування. Використовують такі види планування: перспективне (комплексні програми багаторічної підготовки на 4 і більше років); річне (план підготовки на рік, в якому зазначено обсяг навантаження за видами підготовки, календар спортивних змагань, термін навчально-тренувальних зборів, поглиблені медичні обстеження, контрольні тренування); оперативне (робочий план на період, етап, мезоцикл підготовки); поточне (на підставі робочого плану складаються плани тижневого тренувального циклу, окремого навчально-тренувального заняття). Планування тренувального навантаження відбувається на підставі загальних обсягів роботи за видами підготовки.

Планування теоретичних і практичних занять, розподіл навчального матеріалу здійснюються на підставі таких нормативних документів: навчального плану, навчальної програми та графіка проходження навчального плану.

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні навчально-тренувальні заняття. На теоретичних заняттях спортсмени набувають знань з

анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування. Практичні заняття складаються з таких розділів: загальна та спеціальна фізична підготовка, технічна, тактична та психологічна підготовка, суддівська практика, виконання контрольних нормативів.

Під час планування програмного матеріалу для практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду підготовки, рівня загальної та спеціальної підготовленості, віку спортсменів. Планування навчально–тренувальних занять для початківців має бути спрямоване на всебічний розвиток юних спортсменів, вивчення та закріплення технічних елементів, удосконалення рухових навичок.

Для організації навчально-тренувальної роботи чимале значення має забезпечення вихованців, учнів-спортсменів, учнів (студентів) та тренерів-викладачів спортивним одягом та взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування (див. додаток 1), там же наведено строки їх використання.

У додатку 2 наведено перелік спортивного обладнання, спортивного інвентарю для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання.

4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

Контроль передбачає систематичні спостереження за спортсменами, збирання, обробку та аналіз даних про проведення навчально-тренувальних занять, аналіз результатів, які демонструють спортсмени на навчально-тренувальних заняттях чи спортивних змаганнях. На підставі зібраних даних визначають ступінь ефективності застосування засобів і методів навчально-тренувального процесу.

ІІІ. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ДЮСШ

1. Групи початкової підготовки

1.1. Організація та методика відбору

Під час відбору до груп початкової підготовки здійснюється набір дітей, комплектування груп початкової підготовки та формування мотивації до занять стрибками у воду, забезпечується розвиток здібностей та фізичних якостей. Основну увагу потрібно звернути на стан здоров’я (потрібно надати довідку про допуск до занять стрибками у воду) та виконання контрольних вправ.

Дітей з високою мотивацією до занять стрибками у воду рекомендується зараховувати до ДЮСШ навіть у разі демонстрації невисоких показників у контрольних вправах.

Основне завдання відбору на етапі початкової підготовки полягає в пошуку обдарованих дітей, які виявляють здібності для досягнення високих результатів у стрибках у воду.

У процесі початкового відбору використовують контрольні нормативи та тести для оцінки рівня фізичної підготовленості та морфологічних показників.

Основними критеріями для зарахування до груп початкової підготовки є:

стан здоров’я;

мотивація до занять стрибками у воду;

вік, що сприяє початку занять стрибками у воду (6 років);

відповідність морфологічних характеристик вимогам стрибків у воду (антропометричні дані);

силові якості (віджимання від підлоги, підняття ніг у куток та утримання у висі на шведській стінці, підтягування на перекладині);

гнучкість та еластичність (стоячи або сидячи, ноги разом, нахилитися уперед, щоб доторкнутися долонями до підлоги/носків, не згинаючи коліна), вправа "місток" з положення лежачи на спині, шпагат;

швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту на тумбу або гірку матів).

Після зарахування до ДЮСШ спортсмен проходить медичний огляд у закладі системи надання лікарсько-фізкультурної допомоги. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

1.2. Основний матеріал

Головна мета початкової підготовки – систематична і всебічна підготовка спортсменів, фізичний розвиток. На етапі початкової підготовки вирішуються такі завдання: зміцнення здоров’я, всебічне розвинення фізичних та особистісних якостей, засвоєння початкових елементів техніки стрибків у воду.

Програмний матеріал у групах початкової підготовки охоплює всі види підготовки спортсменів. Також планується проведення заходів з виховної роботи.

Метою виховної роботи є виховання позитивних особистих якостей в юного спортсмена. Виховна робота в групах початкової підготовки провадиться протягом усього навчального року під час як теоретичних, так і практичних навчально-тренувальних занять. Звертається увага на виховання охайності, чесності, організованості, почуття колективізму, дисциплінованості, цілеспрямованості і працьовитості.

Теоретична підготовка

Таблиця 7

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки

Зміст заняття	Роки навчання	
	1-й	Більше 1-го року
1. Фізична культура як один з важливих засобів виховання та зміцнення здоров'я людини	1	1
2. Історія розвитку та сучасний стан стрибків у воду	2	1
3. Гігієна та загартування	1	1
4. Правила поведінки у спортивному залі та басейні	2	1
5. Загальні відомості про заходи попередження спортивного травматизму	2	2
6. Самоконтроль, медичний контроль, масаж	1	2
7. Основні терміни та поняття, що використовуються в стрибках у воду	2	2
8. Техніка стрибків у воду	2	3
Разом	13	13

Тема 1. Фізична культура як один з важливих засобів виховання та зміцнення здоров'я людини. Поняття фізичної культури та спорту. Фізична культура як засіб виховання організованості, працьовитості. Стрибки у воду як засіб зміцнення здоров'я.

Тема 2. Історія розвитку та сучасний стан стрибків у воду. Виникнення та розвиток стрибків у воду в Україні. Історія участі вітчизняних стрибунів у воду в міжнародних спортивних змаганнях. Стрибки у воду в програмі Олімпійських ігор.

Тема 3. Гігієна та загартування. Правила та формування навичок особистої гігієни. Навички систематичного контролю за станом місця навчально-тренувальних занять. Вимоги до спортсменів у водному середовищі. Загартування, його сутність, значення для здоров'я та спортивних досягнень. Загартування природними чинниками (сонце, повітря, вода), у тому числі в процесі навчально-тренувальних занять.

Тема 4. Правила поведінки у спортивному залі та басейні. Вимоги до спортсменів у спортивному залі та басейні. Організація спортсменів при вході-

виході із залу (басейну) і під час навчально-тренувальних занять. Правила користування спортивним обладнанням та інвентарем. Перенесення матів та їх укладання. Установлення приладів і запобіжні заходи під час користування ними.

Тема 5. Загальні відомості про заходи попередження спортивного травматизму. Стислі відомості про спортивні травми та основні засоби попередження травм. Прийоми страховки та самострахування під час занять гімнастикою, акробатикою, стрибками на батуті та "сухому" трампліні, в басейні.

Тема 6. Самоконтроль, медичний контроль, масаж. Поняття самоконтролю. Ведення щоденника самоконтролю. Правила проходження медичного контролю. Загальні відомості про масаж. Види масажу та його місце в процесі відновлення спортсменів.

Тема 7. Основні терміни та поняття, що використовуються в стрибках у воду. Основні терміни та поняття навчальних та спортивних стрибків у воду. Основні терміни та поняття основних та допоміжних засобів підготовки: загальнорозвиваючих, спеціальних, допоміжних, прикладних вправ, гімнастичних, акробатичних і хореографічних вправ, стрибків на батуті та "сухому трампліні". Імітаційні вправи.

Тема 8. Техніка стрибків у воду. Класифікація стрибків у воду: дисципліни, види, класи. Трамплін як пружиста опора, вишка – тверда опора. Основні положення тіла у повітрі та вимоги до естетики рухів стрибуна у воду. Техніка виконання навчальних стрибків.

Фізична підготовка

Фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей (силових, швидкісно-силових, швидкісних, координаційних, гнучкості, витривалості), необхідних для спортивної діяльності. Завданнями ЗФП є різноманітний розвиток фізичних якостей, які не обумовлені специфічною діяльністю стрибків у воду. СФП спрямована на розвиток специфічних здібностей, якостей та їх компонентів, що сприяють подальшій спеціалізації.

Загальна фізична підготовка

Основними засобами ЗФП є: стройові, загальнорозвиваючі та прикладні вправи, рухливі та спортивні ігри, естафети та вправи з інших видів спорту.

Під час планування роботи, спрямованої на розвиток різних рухових якостей, не слід використовувати вузькоспеціалізовані вправи. Переважна орієнтація на різноманітні вправи технічної та координаційної спрямованості за високої щільності занять сприяє розвитку різних рухових якостей – швидкості, сили, гнучкості, витривалості. Комплекси вправ, спрямовані на розвиток окремих якостей, треба використовувати в невеликому обсязі, відводячи їм не більше 10–15% часу навчально-тренувальних занять.

Стройові та вправи на розрахунок: повороти вліво, вправо, кругом; шикування в шеренгу та колону; перешикування; розрахунок за порядковими номерами; ходьба та фігурне маршірування: в обхід, протихід, протихід із дробленням, "змійка", "спіраль", по діагоналі, злиття, розведення, зведення.

Гімнастичний крок: на носках, п'ятках, зовнішніх краях ступні, перекатом із п'ятки на носок і з носка на всю ступню; приставний крок вперед, назад, у бік; схресний крок у бік, вперед, назад; крок із високим підніманням коліна зігнутої ноги; крок махом прямої ноги вперед або назад; крок у напівприсіді; крок випадом; танцювальні кроки.

Вправи для орієнтування у просторі та в часі: ходьба із заплющеними очима; з акцентом на заданий рахунок; у різному темпі.

Вправи на координацію рухів: ходьба з різним положенням рук; із хлопками в долоні (перед і за тулубом, над головою тощо); з рухами рук (однією, двома, по черзі); з чергуванням різних рухів.

Синхронні вправи в групі: ходьба в колоні та повороти з різними зчепленнями.

Загальнорозвиваючі вправи. Біг: звичайний; на носках із високим підніманням колін; на прямих ногах; з відведенням прямих ніг назад; схресним кроком із захльостуванням гомілки; спиною вперед; на місці; з прискоренням.

Стрибки з різних вихідних положень: ноги разом, нарізно; по черзі на одній та другій нозі; у напівприсіді; на одній нозі; на обох ногах спиною вперед; у бік; з поворотом на 180°; зі скакалкою.

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

Вправи для тулуба: нахили вперед із прямою спиною; з максимальним згинанням тіла (з торканням долонею підлоги та грудьми ніг); в боки з підніманням рук угору; повороти тулуба; згинання та розгинання тулуба сидячи на гімнастичній лаві із закріпленими ногами та лежачи стегнами на лаві.

Вправи для ніг: піднімання на носки; напівприсідання та присідання (повільно та швидко); піднімання та махи ногами вперед, у боки, назад; стрибкові вправи.

Прикладні вправи: лазіння по нестійкій опорі (лаві, прямовисній линві, жердині) за допомогою рук і ніг; вправи на рівновагу; подолання перешкод – перелазіння через "сухий" трамплін, батут, коня тощо.

Вправи з інших видів спорту: легка атлетика – різновиди ходьби; біг зі зміненням темпу та з прискоренням (до 60 м); біг на швидкість 20–30 м із високого старту; біг на 200–300 м; кросовий біг поперемінно з ходьбою (1–2 км); різновиди стрибків у довжину та висоту; плавання – 25 і 50 м без та з урахуванням часу; лижний спорт – пересування дво- та однокроковим поперемінним ходом; гірськолижна підготовка; катання з гір; ходьба на лижах 2 км (без урахування часу); рухливі ігри – "Колесо", "Мисливці та качки", "Музичний квач", "Перестрілка", "Зайвий", "Хитромудрий той, хто водить", "Не поспішайте", "Жива ціль", "Лови останнього", "Боротьба за м'яч", "Квач" тощо; естафети.

Спеціальна фізична підготовка

Основними засобами СФП є вправи з гімнастики, акробатики, батуту, хореографії (для груп більше одного року навчання), вправи на координованість, утримання рівноваги та стійкості, а також вправи, що спрямовані на розвиток фізичних якостей.

Вправи з гімнастики: виси та обертання на кільцях; стрибки через перешкоду (козла чи коня в ширину).

Вправи з акробатики: групування; різновиди перекочувань і перекидів; з'єднання перекидів, синхронні перекиди; напівшпагати та шпагати з опорою на руки; міст із положення лежачи на спині та нахилом назад; стійка на лопатках, стійка на голові з упору на колінах, з упору присівши поштовхом однією та двома ногами, з жимом; різновиди переворотів.

Вправи на батуті: ходьба по батуту кроком, стрибком з ноги на ногу; перекиди вперед і назад; стрибки (підскоки на місці та з довільним переміщенням по сітці з опущеними донизу руками або руками на поясі, з махом, з обертанням навколо поздовжньої осі тіла вліво та вправо, з прийняттям положень групування та зігнувшись; стрибки з приземленням на сітку: на коліна, навприсядки, коліно-ліктьова поза, на живіт, спину, з'єднання цих стрибків; стрибки з півгвинтом і гвинтом із положення на ногах, на колінах, у позиції навприсядки; стрибки з поворотом на 180° і 360° із живота); оберти вперед і назад у групуванні зігнувшись.

Хореографія*:* вправи на постановку положень тулуба, рук, ніг з вихідних положень, біля опори та без неї; вправи в першій позиції (присіди та напівприсіди); різновиди батманів; стрибки-підскоки з першої, другої та шостої позицій ніг.

Вправи на силу: піднімання та опускання рук у боки, вперед, вгору (у різному темпі); нахили та повороти тулуба в різних напрямках із різних видів положень з гімнастичною палицею, набивним м'ячем, гантелями (вага до 1 кг); згинання та розгинання рук у висі лежачи (на линві, брусах різної височини), у швидкому темпі, стоячи; підтягування; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на гімнастичній лаві, на карематах, на "сухому" трампліні), стоячи з набивним м'ячем, із підкиданням і ловінням м'яча, в упорі лежачи ззаду (руки на гімнастичній лаві); піднімання прямих ніг уперед у висі на гімнастичній стінці до 90° і вище.

Вправи на гнучкість: нахили сидячи вперед та стоячи до підлоги з утриманням 2–3 с; місток із положення лежачи; скручування; піднімання ніг та махи з різною амплітудою рухів; вправи з партнером.

Швидкісні, швидкісно-силові вправи та вправи на спритність: різновиди *с*трибків у висоту та в довжину; багатоскоки; стрибки зі скакалкою, із заплющеними очима, зі зміною напрямку руху, через перешкоду/мотузку, на опору; стрибки на задану довжину за орієнтирами (орієнтир – рейка, прямий вис або горизонтальне положення); прискорення 10–20 м, біг 20 м з високого та низького старту на час; біг за сигналом; біг із заданим темпом і частотою кроків упродовж 10–15 с; естафети.

Технічна підготовка

Технічна підготовка (далі – ТП) спрямована на оволодіння основами техніки стрибків у воду, навичками допоміжних і спеціально-підготовчих дій, що відповідають специфіці виду спорту. Технічна підготовка здійснюється поетапно, спочатку спортсмени оволодівають необхідними технічними навичками у виді спорту, потім вони вдосконалюють та доводять до автоматизму рухи та рухові дії в навчально-тренувальних заняттях і реалізують їх у процесі спортивних змагань.

У технічній підготовці слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У процесі технічного вдосконалення не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, домагатися формування стійкої рухової навички, що дозволяє досягти певних спортивних високих результатів. У цей період в юного спортсмена закладається різнобічна технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій.

Технічна підготовка стрибунів у воду здійснюється як на суші, так і на воді. Засобами технічної підготовки на суші є імітаційні вправи, акробатичні вправи та стрибки на батуті, подібні за структурою зі стрибками у воду, що були опановані спортсменами; стрибки із "сухого" трампліна та переносної вишки-тумби (висота 0,5–2 м) у яму з поролоном або імітація краю вишки в сухому залі (табл. 8).

Таблиця 8

Орієнтовний програмний матеріал із засвоєння стрибків у воду в групах початкової підготовки

Група початкової підготовки			
1-й рік навчання		Більше 1-го року навчання	
Стрибки	Висота, м	Стрибки	Висота, м
Зіскоки з передньої стійки з/м – А, С	б, 1	Зіскоки з/м і з/р	б, 1
Зіскоки з/ст – А, С	б, 1	Зіскоки з/ст А, С	б, 3
Зіскок з півгвинтом з п/с А	б, 1	Зіскок з півгвинтом з/р – А	1
Зіскок з півгвинтом з п/с А	б, 1	Спади вперед сидячи – С і В	3-5
Спади вперед сидячи та присівши – С	б	Спади вперед стоячи на одній нозі – С і А	1-3
Спади вперед стоячи В, руки зведені над головою та у боки	1, 3	101 – А без рухів рук 201 – А без рухів рук	б, 1 б, 1
Спад назад стоячи В без розкриття (у сід на воду)	б	1 клас 101 з/м і з/р – С, В, А	1-3
Спад назад А через місток	1	2 клас 201 С, В, А	1
Спад назад сидячи – С	1	3 клас 301 С, В	1
		4 клас 401 С, В	1

Примітки: основні положення у повітрі: А – прогнувшись, В – зігнувшись, С – у групуванні;

класи стрибків – відповідно до Правил спортивних змагань зі стрибків у воду;

вихідні положення та спосіб виконання: п/ст – передня стійка, з/ст – задня стійка, з/м – з місця, з/р – з розбігу, б – бортик.

Імітаційні вправи: імітація входу у воду ногами – стоячи на підлозі, з різними варіантами зіскоків із гімнастичного знаряддя; імітація входу у воду головою – стоячи та лежачи на підлозі; те саме перед дзеркалом; імітація основних положень тіла у польоті (лежачи на животі, стоячи на одній нозі без та з рухами рук; сидячи, лежачи на спині, стоячи на одній нозі); імітація основних положень (передня, задня стійка), рухів руками перед поштовхом та їх поєднання зі стрибком із передньої та задньої стійок; імітація розбігу, наскоку, поштовху (на підлозі та з використанням гімнастичного знаряддя); імітація розкриття – підготовки до входу у воду ногами та головою з різних положень; імітація спадів уперед із різних видів положень; імітація різновидів зіскоків із передньої та задньої стійок на підлозі, з гімнастичної лави, з підкидного мостика, встановленого горизонтально (задній кінець – на гімнастичній лаві); імітація півобертів уперед і назад, півгвинтів (імітуються всі рухи та положення, можливі в умовах опори та підтримки тренера-викладача руками та ручною лонжею).

Для засвоєння техніки стрибків у воду використовуються елементи з акробатики та батуту: перекиди вперед і назад; підготовчі вправи для обертів уперед і назад; оберти вперед і назад з підкидного мостика, з підлоги; одноразові та темпові стрибки з прийняттям різних положень, з півгвинтом і гвинтом; "темпи" півобертів з I–IV класів; півоберти з півгвинтом – посередині сітки чи стоячи з торцевої частини з урахуванням класу та характеру стрибка (з місця, з наскоку, з передньої чи задньої стійки); оберти вперед і назад.

"Сухий" трамплін: засвоєння пружних властивостей (установлюючи максимальну жорсткість, середню та максимальну пружистість): проходження по трампліну звичайним кроком із закріпленого кінця і назад; повільне проходження з урахуванням постановки ноги на трамплін, тиску ваги тіла та ритму рухів ніг, жиму ступнями (руки опущені або на поясі); підскоки на відстані 10–15 см від кінця трампліна (руки опущені, на поясі); те саме – з подальшим зіскоком на гімнастичні мати чи в яму з поролоном; підскоки з рухами рук; те саме – з подальшим зіскоком; підскоки на тривалість; підскоки з поступовим поворотом ліворуч і праворуч кругом. Засвоєння навчальних стрибків із місця: зіскок кроком уперед; те саме – з руками, витягнутими в боки – вгору; те саме – із швидким опусканням рук під час приземлення; зіскок поштовхом двома ногами без рухів рук; те саме – без попереднього маху руками з вихідного положення (руки підняті в боки – вгору); те саме – з попереднім махом із нижнього положення; те саме – у повній координації; різновиди зіскоків; зіскок із півгвинтом вліво та вправо, із задньої стійки – зіскок із вихідного положення (руки в боки – вгору); те саме – з попереднім махом із нижнього положення; те саме – у повній координації; різновиди зіскоків. Засвоєння техніки розбігу, наскоку та поштовху на "сухому" трампліні (після імітації на підлозі): наскок з однієї ноги, руки опущені чи вгорі (з позиції – наскок) та стрибок угору; те саме – із зіскоком А на мати; те саме – зі стопорного кроку; з маховими рухами руками

під час наскоку та поштовху; з двох кроків; з трьох кроків (у повній координації); зіскок із розбігу в положенні В; розбіг – наскок із подальшими темповими підскоками; із розбігу – зіскок А; те саме – із півгвинтом ліворуч та праворуч. Засвоєння техніки спортивних стрибків (із попередньої стійки – оберт уперед із місця та з розбігу (С і В); із задньої стійки – оберт назад (С і В).

Тактична підготовка

Тактична підготовка спрямована на ознайомлення з найпростішими індивідуальними та груповими засобами тактичної підготовки, знайомство з тактичними варіантами ведення спортивної боротьби.

Тактична підготовка може бути:

індивідуальною – складання плану проведення стрибків, змагання;

груповою – добір та розставлення пар, тактика стрибків у парі;

командною – формування команди, визначення командних та особистісних завдань у командних спортивних змаганнях.

Психологічна підготовка

У групах початкової підготовки вирішуються такі завдання: формування мотивації до навчально-тренувальних занять стрибками у воду, виховання вольових якостей, старанності, працездатності, мобілізації, подолання відчуття страху та нерішучості.

Психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена і міжособистісних відносин, розвиток інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей. Тренеру-викладачу, який працює з юними спортсменами, слід використовувати всі засоби і методи психологічного впливу на дітей, необхідні для формування психічно врівноваженої, повноцінної всебічно розвинутої особистості, здатної у майбутньому проявити свою спортивну майстерність.

Психологічна підготовка спрямована на:

формування стійкого інтересу до занять спортом;

формування мотивації на подальшу тренувальну діяльність;

розвиток вольових якостей спортсмена;

визначення та роботу над емоційними складовими особистості;

розвиток комунікативних якостей особистості;

інтелектуальний розвиток спортсмена.

До основних методів психологічної підготовки відносяться бесіди, переконання, навіювання, методи моделювання змагальної ситуації через гру. У програму навчально-тренувальних занять слід вводити ситуації, які вимагають подолання труднощів.

1.3. Методи та засоби навчально-тренувальних занять

Програма навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки передбачає використання спортивно-ігрового методу, а також широкого діапазону фізичних вправ із різних видів спорту.

Основні засоби, які використовуються: загальнопідготовчі (загальнорозвиваючі вправи, елементи гімнастики та акробатики, вправи на розвиток гнучкості, рухливі ігри, плавання), допоміжні (легкоатлетичні: біг, стрибки, метання), спеціально-підготовчі (вправи з елементами змагальної діяльності). Методи навчально-тренувальних занять – словесні, наочні і практичні.

Усі ці методи застосовують у різних поєднаннях. Кожен метод використовують не стандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки. При підборі методів слідкують за відповідністю поставленим завданням, загальнодидактичним та спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їхній кваліфікації і підготовленості.

Навчально-тренувальні заняття мають бути емоційними, розважальними і пізнавальними, супроводжуватися позитивними емоціями, підвищеною увагою і постійним заохоченням з боку тренера-викладача і батьків. Необхідність виключно різноманітного тренування як у фізичному, так і психічному відношенні багато в чому обумовлена і тим, що вікові межі цього етапу зазвичай збігаються із завершальною частиною інтенсивного розвитку нервової системи, що має стимулюватися різноманітними руховими діями координаційного та ігрового характеру. Не мають плануватися навчально-тренувальні заняття зі значними фізичними і психічними навантаженнями, які передбачають використання монотонного матеріалу. Одноманітна тривала робота, яка веде до глибокого стомлення і тривалого відновлення, неприпустима, зокрема і в зв'язку з ризиком перевтоми і перетренованості.

У перші роки навчання навчально-тренувальні заняття мають закласти фундамент фізичної підготовленості, яка тут і далі створюється завдяки заняттям із ЗФП та СФП. Вирішення усіх основних завдань, на які зорієнтований навчально-тренувальний процес, має здійснюватися під час проведення різноманітних рухливих спортивних ігор та естафет, причому це питання не тільки розвитку фізичних, але й психічних здібностей, потрібних для досягнення успіху в підготовці спортсменів.

Програми навчально-тренувальних занять мають бути комплексними, з двома–трьома частинами різної переважної спрямованості. Важливо, щоб односпрямовані програми (техніка + координація, координація + гнучкість, швидкість + техніка тощо) планувалися два рази на тиждень.

1.4. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки

Для груп початкової підготовки періодизація навчально-тренувального процесу має умовний характер. Контрольні змагання проводяться за поточним матеріалом навчально-тренувальних занять, без цілеспрямованої підготовки до них. Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, фізичної (ЗФП і СФП), технічної та тактичної підготовки. Річний обсяг навантаження у групах початкової підготовки за роками навчання планується у межах 312 та 416 годин.

Розподіл обсягів навчально-тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах початкової підготовки 1-го року навчання наведено в таблиці 9.

Метою навчально-тренувального процесу в початкових групах є різнобічна рухова підготовка дітей, тому обсяг роботи з ними на суші має бути трохи більше за обсяг роботи на воді (особливо на першому році навчання). Структура навчально-тренувального заняття залежить від його основного завдання. На навчально-тренувальних заняттях можуть вирішуватися комплексні завдання – навчально-тренувальні заняття проводяться тільки у спортивному залі (ЗФП і СФП), чи у залі і на воді (СФП і ТП).

Таблиця 9

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

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
2.	Загальна фізична	9	8	8	8	10	8	10	10	8	8	8	8	103
3.	Спеціальна фізична	6	6	6	6	6	8	8	8	8	7	6	6	81
4.	Технічна	8	8	10	8	7	8	8	8	8	8	8	8	97
5.	Тактична	-	1	1	2	2	2	2	2	-	-	-	-	12
6.	Контрольні нормативи	-	-	-	2	-		-	-	2	-	-	-	4
7.	Суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Змагальна практика	-	-	-			-	-	-	1	1	-	-	2
Загальна кількість годин:		25	24	26	27	26	27	29	29	28	25	23	23	312

Нижче наведено варіант побудови мікроциклу навчально-тренувальних занять для груп початкової підготовки 1-го року навчання (табл. 10) та модель окремого навчально-тренувального заняття.

Таблиця 10

Варіант побудови навчально-тренувальних занять у мікроциклі підготовчого періоду груп початкової підготовки 1-го року навчання (тривалість одного заняття – 2 академічні години)

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв
1	2	3
Понеділок	Підготовча частина: 1. Вправи на увагу. 2. Стройові та порядкові вправи	15

Продовження таблиці 10

1	2	3
Понеділок	Основна частина: 1. Акробатика: перекиди вперед і назад, через набивний м'яч; виконання перекиду вперед на оцінку; стійки на лопатках; перевороти боком вправо та вліво. 2. Батут: підскоки на місці з опущеними донизу руками та руками на поясі, з махом руками, з прийняттям положення С; стрибки з приземленням на сітку на коліна та в сід; поєднання цих стрибків. Заключна частина: 1. Гра "Мисливці та качки". 2. Бесіда. 3. Підведення підсумків заняття та завдання додому	30 30 15
Середа	Підготовча частина: 1. Шикування та стройові вправи на місці, перешикування у дві шеренги на місці. 2. Загальнорозвиваючі вправи. 3. Імітація зіскоків донизу ногами з гімнастичної лави кроком уперед і поштовхом двома ногами без маху та з махом рук, імітація спаду уперед стоячи на підлозі, руки зведені над головою. Основна частина (у басейні): 1. Трамплін 1 м. Навчання зіскоків донизу ногами кроком уперед і поштовхом двома ногами з місця – без маху та з махом рук; Навчання спаду уперед, стоячи у положенні В – руки зведені над головою Заключна частина: 1. Купання. 2. Шикування, підбиття підсумків і завдання додому	20 30 30 10
П'ятниця	Підготовча частина: 1. Шикування, біг 300 м Основна частина (у залі): 1. Стрибки на гірку матів (120 см) і зіскок. 2. Батут: підскоки з махом руками з прийняттям положень С і В, з поворотом наліво кругом і направо кругом, з приземленням на сітку в сід; поєднання цих стрибків. 3. "Сухий" трамплін: темпові підскоки на кінці трампліна, зіскок – на гірку матів; зіскоки донизу ногами у положення А і С з махом руками – з місця із передньої та задньої стійок. Заключна частина: 1. Купання. 2. Шикування. 3. Підведення підсумків заняття та завдання додому	20 50 20

Примітка: А – положення тіла прогнувшись, В – зігнувшись, С – у групуванні.

Орієнтовна модель навчально-тренувального заняття зі спортсменами 1-го року навчання в підготовчому періоді

Підготовча частина (15 хв):

1. Шикування. Повідомлення завдань навчально-тренувального заняття.

2. Вправи на увагу (1–2) або командна гра у двох шеренгах чи колонах. Наприклад, чия команда швидше зможе передати палку, медицинбол тощо через голову, під ногами чи збоку.

3. Виконання стройових команд на місці.

4. Ходьба в колоні по одному: стройовим кроком, на носках, на п’ятках, у напівприсіді.

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

Основна частина (65 хв):

1. Акробатика (20 хв):

а) вдосконалення перекиду вперед і назад. Виконання їх на гірку та з гірші матів. Виконання перекиду вперед через перешкоду;

б) навчання стійці на лопатках.

2. Батут (20 хв; по 2 чол. водночас):

а) підскоки на місці, руки на пояс;

б) підскоки на місці з махом руками;

в) підскоки з прийняттям положення групування;

г) стрибки з приземленням на сітку на коліна;

д) те саме – у сід;

є) трибки з приземленням на сітку в сід і з поворотом на 180° на ноги.

3. Борт басейну (20 хв):

а) шикування у дві шеренги (групи) уздовж борту;

б) з передньої стійки зіскок донизу ногами в положенні А (по 5–6 зіскоків кожною групою);

в) те саме – із задньої стійки. Спортсмени одної шеренги допомагають вийти з води спортсменам другої шеренги.

Заключна частина (10 хв):

1. Купання.

2. Шикування.

3. Підбиття підсумків заняття.

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

Розподіл обсягів навчально-тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах початкової підготовки більше 1-го року навчання наведено у таблиці 11.

Таблиця 11

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Теоретична	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
2.	Загальна фізична	14	13	13	12	11	12	11	11	10	12	10	12	141
3.	Спеціальна фізична	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	101
4.	Технічна	10	10	11	12	12	12	11	12	11	10	10	10	131
5	Тактична	-	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	-	16
6.	Контрольні нормативи	-	2	-	2	2	-	-	-	2	-	-	-	8
7.	Суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Змагальна практика	-	-	-	-	-	-	2	2	2		-	-	6
Загальна кількість годин:		34	35	35	36	36	35	36	37	37	33	31	31	416

У групах початкової підготовки більше 1-го року навчання структура річного циклу підготовки не змінюється, хоча загальний обсяг тренувального навантаження в годинах значно зростає. Водночас змінюються співвідношення та скерованість окремих обсягів навантаження у бік підвищення спеціалізованості використовуваних основних допоміжних засобів підготовки (акробатика, батут і "сухий" трамплін), включення занять з хореографії та збільшення кількості виконуваних стрибків у воду.

У таблиці 12 наведено варіант побудови навчально-тренувальних занять у мікроциклі для спортсменів груп початкової підготовки більше 1-го року навчання та зміст основної частини навчально-тренувального заняття (побудова підготовчої та заключної частин навчально-тренувального заняття не відрізняється від наведених для груп 1-го року навчання).

Таблиця 12

Варіант побудови навчально-тренувальних занять (мікроцикл підготовчого періоду) для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв
1	2	3
Вівторок	Підготовча частина:	20

Продовження таблиці 12

1	2	3
Вівторок	1. Шикування, стройові вправи. 2. Загальнорозвиваючі вправи Основна частина (у залі): 1. Акробатика: перевороти боком вліво та вправо, переворот уперед з поворотом. Імітація техніки наступних стрибків у воду Основна частина (у басейні): 1. Трамплін 1 м: темпові підскоки з зіскоком А, зіскок А з задньої стійки, півоберти I–IV класів С. 2. Вишка 5 м: спад уперед сидячи С Заключна частина: 1. Купання. 2. Шикування, підбиття підсумків і завдання додому	 40 60 15
Четвер	Підготовча частина: 1. Шикування. 2. Загальнорозвиваючі вправи з елементами акробатики Основна частина (у залі): 1. Батут: темпові підскоки, стрибки у сід, у сід з поворотом 180°, темпи півобертів I–IV класів В. 2. "Сухий" трамплін: темпові підскоки, зіскоки 100 з розбігу та 200 А, півоберти I і IV класів С Основна частина (у басейні): 1. Вишка 5 м: зіскоки, спади. 2. Трамплін 3 м: 100 з розбігу та 200 А, 101 з місця С. Заключна частина: 1. Пропливання на швидкість. 2. Шикування, підбиття підсумків і завдання додому	20 40 60 15
Субота	Підготовча частина: 1. Шикування, стройові вправи. 2. Загальнорозвиваючі вправи Основна частина (у залі): 1. Акробатика; перекиди вперед і назад, перевороти боком і вперед, стійка на голові силою С. 2. Батут: навчальні стрибки, темпи півобертів I–IV класів. 3. Естафета Основна частина (у басейні): 1. Трамплін 1 м: темпові підскоки, зіскоки 100 з розбігу та 200 А, півоберти I–IV класів С, 5211 А. 2. Трамплін 3 м: спади вперед стоячи А і В, спад назад сидячи С Заключна частина: 1. Купання. 2. Шикування, підбиття підсумків роботи за тиждень, завдання додому	20 40 60 15

Примітка: А – положення тіла прогнувшись, В – зігнувшись, С – у групуванні.

На "сухому" трампліні, де навчально-тренувальні заняття проводяться за індивідуальним методом, з багаторазовим повторенням вправ, щільність занять значно підвищується шляхом самостійного виконання корисних і цікавих допоміжних вправ-завдань, спрямованих (у цьому випадку) на розвиток сили, спритності, гнучкості та рухливості суглобів. Раціональна послідовність

виконання нескладних за координацією підвідних вправ і способів страховки, які не потребують безпосередньої допомоги тренера-викладача (змінення висоти складання матів), дозволяє легко усунути неточності рухів, не дає змоги з'явитися почуттю жаху, привчає до самостійності.

Орієнтовна модель навчально-тренувального заняття (основна частина – на суші) для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання

Завдання:

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

2. Засвоєння "темпів" півобертів у групуванні та зігнувшись I–IV класів.

3. Розвинення сили та спритності.

Після підготовчої частини навчально-тренувального заняття (загальнорозвиваючі та імітаційні вправи, відповідні основним завданням заняття) група переходить до виконання вправ на батуті.

Завдання 1. Виконується парами, стоячи на сітці батута один навпроти одного. Виконуються темпові стрибки без рухів руками (руки опущені донизу). Вправи виконуються по два рази (заходи на батут).

Завдання 2 (індивідуальне). Виконуються темпові стрибки з махом руками угору. Тренер-викладач дає додаткове пояснення, демонструє та оцінює виконання.

Завдання 3. Засвоєння рухів руками по широкій амплітуді. Виконуються темпові стрибки з коловими рухами руками.

Завдання 4. Виконуються темпові стрибки у групуванні.

Завдання 5. Виконуються темпові стрибки зігнувшись.

Завдання 6. Виконується 1/4 оберту вперед із приземленням на живіт. Розкриваючись, діти виставляють руки вперед.

Завдання 7. З невисоких темпових підскоків на напівзігнутих ногах, із зсутуленою спиною та опущеними руками виконується 1/4 оберту вперед на живіт. Тренер-викладач контролює вихід догори округленою спиною.

Завдання 8. З двох-трьох темпових стрибків виконується 1/4 оберту вперед зігнувшись.

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

Завдання: зіскоки з передньої та задньої стійок з притисканням рук до вух. Після зіскоку, поки дійде черга, роблять "мавпу" на поперечці, на стінці – підняття ніг. Хто втомиться, робить "місток".

Відразу ж після виконання завдання на "сухому" трампліні кожний спортсмен самостійно робить "мавпу": за допомогою рук і ніг вибирається на перекладину, переміщується у висі на її середину, піднімаючи ноги і таз, переходить у вис ззаду, повертається у вис і зіскакує на мати. Потім залазить на гімнастичну стінку: у висі піднімає зігнуті чи прямі ноги (кількість разів – до

відмови). Між останніми завданнями на трампліні виконується вправа "місток" (на матах).

Зміст заняття на "сухому" трампліні (всі стрибки – з місця, по 4–5 спроб в одному заході):

І клас. Вправа "Солдатик" (мати на рівні трампліна).

ІІ клас. Вправа "Солдатик" із задньої стійки.

ІV клас. Вправа "Ящірка". Виконується 1/4 оберту вперед із приземленням на руки та коліна.

ІV клас. Вправа "Цапок вперед". Виконується 1/4 оберту у групуванні (розкриття та приземлення – на живіт).

ІІ клас. Вправа "Ящірка на спинку" (мати на рівні колін, потім – на рівні тазу). Виконується 1/4 оберту назад з приземленням на спину.

ІІ клас. Вправа "Цапок назад". Виконується 1/4 оберту назад у групуванні; розкриття - приземлення на спину.

ІІІ клас. Вправа "Баба Яга на троні". Виконується 1/4 оберту назад у сід (мати на рівні трохи вище трампліна, аби не зачіплятися за них під час винесення ніг уперед).

ІІІ клас. Вправа "Баба Яга геть з трону!". Виконується той самий стрибок у положення лежачи на спині.

ІІІ клас. Вправа "Цапок назад". Виконується 1/4 оберту назад у групуванні; розкриття ніг уперед-догори з приземленням на округлену спину, руки в боки поперед себе. Одне із зауважень щодо техніки рухів рук: "Робить роги, як у гірського цапа!".

І клас. Вправа "Цапок наперед". Виконується 1/4 оберту вперед у групуванні з приземленням на живіт (мати на рівні колін).

І клас. Вправа "Щучка наперед". Виконується 1/4 оберту вперед із поворотом на живіт.

І клас. Вправа "Ластівка". Виконується 1/4 оберту вперед прогинаючись на живіт.

1.5. Зміст і структура змагальної діяльності

У групах початкової підготовки проводять контрольні змагання у вигляді виконання нормативів із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки.

Мета – оцінка рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, оволодіння вміннями та навичками. Формування умінь використовувати вивчені елементи техніки в тренувальній і змагальній діяльності. Удосконалення знань у правилах змагань.

Контрольні змагання проводяться відповідно до поточного матеріалу навчально-тренувальних занять, без цілеспрямованої підготовки до них. Проте, враховуючи наявність цих змагань (а також основних, які проводяться напередодні літніх шкільних канікул), план-графік підготовки стрибунів у воду груп початкової підготовки передбачає таку структуру річного циклу: підготовчий період – вересень-березень (7 міс.), змагальний – кінець березня-травень (2 міс.) і перехідний – червень-серпень (3 міс.).

1.6. Система контролю

У групах початкової підготовки використовують такі методи контролю: візуальне спостереження, реєстрація частоти серцевих скорочень, виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП. Двічі на рік проводиться поглиблений медичний огляд у закладі системи надання лікарсько-фізкультурної допомоги.

Лікарський контроль. Попередній медичний допуск до навчально-тренувальних занять у ДЮСШ надає лікар після проходження дітьми медичного огляду в закладах системи надання лікарсько-фізкультурної допомоги за місцем проживання.

Проходження медичного обстеження в закладах системи надання лікарсько-фізкультурної допомоги є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки.

Мета обстеження – виявити дітей, схильних до навчально-тренувальних занять стрибками у воду за станом здоров'я, функціональним станом організму, фізичним розвитком. Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку змін показників під впливом навчально-тренувальних занять стрибками у воду.

Своєчасне проведення обстеження попереджує появу травм та дозволяє вносити корективи у навчально-тренувальний процес з метою його оптимізації.

Поточні обстеження можуть здійснюватися службою спортивної медицини.

Контрольні нормативи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки подані в підрозділі 1.7 в таблицях 13, 14.

1.7. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи, співвідносні з віком і роком навчання.

З метою спрощення організації та проведення спортивних змагань з наземної підготовки у групах початкової підготовки якість виконання тестових вправ (у тому числі гімнастичних і акробатичних, стрибків на батуті, "сухому" трампліні та імітація техніки стрибків у воду) оцінюється за 5-бальною системою (5, 4, 3). Стрибки у воду оцінюються згідно з Правилами спортивних змагань (табл. 13, 14).

Основні положення у повітрі: А – прогнувшись, В – зігнувшись, С – у групуванні. Вихідні положення, спосіб виконання: п/ст – передня стійка, з/ст – задня стійка, з/м – з місця, з/р – з розбігу.

Перевірка виконання контрольних нормативів у кожній групі проводиться як на навчально-тренувальних заняттях, так і на спеціально організованих змаганнях у такі приблизні терміни: плавання, імітація техніки – кінець навчального року (на одному з навчально-тренувальних занять); наземна підготовка: у грудні-січні та у травні; стрибки у воду: виконання розрядних нормативів – згідно з календарним планом спортивних змагань; виконання

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

Таблиця 13

Орієнтовні контрольні нормативи для груп початкової підготовки 1-го року навчання із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки

№ з/п	Тест	Оцінка , бал		
		5	4	3
1.	Нахил уперед з положення сидячи, ноги випрямлені. Оцінюється торкання ніг	грудьми	лобом	долонями до ступні ніг
2.	Місток з положення лежачи на спині	ноги випрямлені, руки прямовисно	ноги злегка зігнуті, руки прямовисно	руки зігнуті
3.	Піднімання ніг у висі з випрямлянням під кутом 90°, к-сть разів	8	7	6
4.	Стрибок у довжину з місця, м	1,60	1,50	1,40
5.	Біг 20 м з високого старту, с	4,0	4,2	4,4
6.	Плавання, м, без урахування часу	25	15	10
7.	Гімнастика	Шпагат: ліва попереду або права попереду		
8.	Акробатика	1. 3 перекиди вперед і назад 2. 2 повороти боком вліво та вправо 3. Стійка на голові силою		
9.	Батут	Комбінація: темпові стрибки, стрибок С, В, у стійку на коліна, у сід з поворотом на ноги		
10.	"Сухий" трамплін	1. 5 темпових підскоків і зіскок А 2. із з/ст зіскок А		
11.	Імітація техніки	Положення: "вхід у воду" головою стоячи А – лежачи на животі та стоячи на одній нозі		
12.	Стрибки у воду	Трамплін 1 м – 100 А, В, С Трамплін 3 м – спад уперед, стоячи В		

Таблиця 14

Орієнтовні контрольні нормативи для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки

№ з/п	Тест	Оцінка, бал		
		5	4	3
1	2	3	4	5
1.	Нахил уперед з положення сидячи, ноги випрямлені. Оцінюється торкання ніг	грудьми	лобом	долонями до ступні ніг

Продовження таблиці 14

1	2	3	4	5
2.	Місток з положення лежачи на спині	ноги випрямлені, руки прямовисно	ноги злегка зігнуті, руки прямовисно	руки зігнуті
3.	Піднімання ніг у висі з випрямлянням під кутом 90°, к-сть разів	10	9	8
4.	Стрибок у довжину з місця, м	1,70	1,65	1,60
5.	Біг 20 м з високого старту, с	3,6	3,8	4,0
6.	Плавання, м, без урахування часу	50	35	25
7.	Гімнастика	1. Поперечина низька або нижня жердина брусів: з вису стоячи вис у групуванні, зігнувшись, вис завісом, опускання у вис ззаду і зіскок 2. Кільця у спокої: розмахування та вис зігнувшись, махом назад – зіскок		
8.	Акробатика	1. З розбігу політ-перекид 2. 2 перевороти вперед через голову 3. З/р переворот вперед на одну ногу 4. Стійка на руках біля стінки махом однією ногою		
9.	Батут	1. ¼ оберту вперед з/м на живіт (положення за вибором) 2. ¼ оберту назад С чи В на спину 3. Темпові стрибки, оберт вперед С 4. Темпові стрибки, оберт назад С		
10.	"Сухий" трамплін	1. З/р зіскоки А і С 2. З/р 102 С		
11.	Імітація техніки	1. Розбіг, наскок, поштовх на підлозі 2. Розкриття для 101 С і 201 В		
12.	Стрибки у воду	Трамплін:1 м – 101, 201, 301, 401 В, С Вишка 5 м – спад вперед, сидячи В, С, 100 А з/м, 200 А 3 м – спад назад, стоячи А та сидячи С		

Примітка: визначається місце спортсмена як у кожному виді, так і у комплексі за найменшою сумою зайнятих місць у всіх контрольних нормативах.

Під час виконання складних для спортсмена вправ на гімнастичних знаряддях, з акробатики, на батуті та "сухому" трампліні здійснюється обов’язково страховка (де потрібно – підвісна лонжа). Зниження оцінки за страховку залежить від її характеру.

Результати виконання контрольних нормативів наприкінці навчального року та наприкінці підготовчого періоду оформлюються як перевідні.

2. Групи базової підготовки

2.1. Організація та методика відбору

Формування груп базової підготовки здійснюється зі спортсменів, які завершили навчання у групах початкової підготовки та виконали контрольно-перевідні нормативи з фізичної й технічної підготовки. Водночас може проводитися додатковий набір до груп за встановленими контрольно-перевідними нормативами з урахуванням підготовленості та фізичного розвитку юних спортсменів.

Відбір до груп базової підготовки має за мету оцінку перспективності юного спортсмена за критеріями наявності здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. На цьому етапі необхідно правильно зорієнтувати підготовку спортсмена. Для цього здійснюється комплексний аналіз функціональних, біомеханічних та психічних показників спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів. Спортивний результат не розглядається як критерій перспективності. Особливу увагу приділяють функціональним і психофізіологічним показникам, які характеризують ступінь розвитку центральної нервової та кардіореспіраторної систем.

Під час відбору до груп базової підготовки слід ураховувати результати щорічних медичних оглядів у закладах системи надання лікарсько-фізкультурної допомоги.

Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки. Таким чином, основними критеріями відбору до груп базової підготовки є: виконання перевідних нормативів; відповідність показників СФП віковим і статевим особливостям; стан здоров’я.

2.2. Основний матеріал

Мета підготовки в групах базової підготовки – гармонійний розвиток організму спортсменів, розвиток рухових якостей та поглиблене оволодіння технікою стрибків у воду.

Спортсмени виконують навчально-тренувальну роботу в рамках базового етапу підготовки. Особливістю цього етапу є зростання кількості спортивних змагань, підготовка до яких стає більш спрямованою. Можливе використання короткочасних навчально-тренувальних зборів. На навчально-тренувальних заняттях у групах базової підготовки приділяється увага всім сторонам підготовки.

Ігровий метод, естафети та ігри, різні форми спортивних змагань є основними в групах базової підготовки 1-го і 2-го років навчання. Проте вони більшою мірою підпорядковані окремим завданням навчання та вдосконалення різних сторін підготовленості, а також зменшенню психічної напруги, пов’язаної з навчанням складних стрибків у воду.

У групах базової підготовки 3-го і більше 3-х років підготовки спортсмени проходять етап поглибленої спеціалізації. Продовжується різнобічна рухова підготовка. Звужуються засоби, що дозволяє скеровано розвивати потрібні спеціальні якості. Підготовка спрямована на оволодіння більш складними акробатичними вправами, стрибками на батуті та "сухому" трампліні, подібними за структурою стрибків у воду. Це забезпечує формування навичок ("темпи" цільових стрибків у воду) з раціональною біомеханічною структурою рухів.

Триває удосконалення техніки основних (базових) стрибків у воду всіх класів – півобертів у різних положеннях, обертів та 1,5 обертів, стрибків з півгвинтами та гвинтами. Значна увага приділяється засвоєнню та удосконаленню темпів складних довільних стрибків на базі відповідних акробатичних стрибків, стрибків на батуті та "сухому" трампліні. Ці темпи – базові стрибки (такі, як 105, 204, 304, 404 та інші, у тому числі гвинтової групи) – можуть включатися у довільну частину програми.

На цьому етапі підготовки рівень виконавчої майстерності (клас) є більш значущий, ніж коефіцієнт складності довільних стрибків.

Теоретична підготовка

Тематика теоретичної підготовки розширюється і налічує 17 тем, зміст яких поглиблюється та доповнюється з кожним роком (табл. 15).

Таблиця 15

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки

Зміст заняття	Роки навчання			
	1-й	2-й	3-й	Більше 3-х років
1	2	3	4	5
1. Розвиток стрибків у воду в Україні та за кордоном	2	2	2	2
2. Система спортивних змагань. Чемпіонати Європи та світу серед різних вікових категорій та Олімпійські ігри сучасності	1	1	2	2
3. Система всеукраїнських спортивних змагань: Кубки України, Універсіада, чемпіонати України та система відбору на них	1	2	2	2
4. Стрибки у воду в ДЮСШ, ШВСМ, ЗСОСП	1	1	1	1
5. Стислі відомості про побудову та функції організму людини. Психологія спорту	2	2	3	4
6. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів	2	2	3	4
7. Фізіологічні засади спортивного тренування	2	3	3	4
8. Засади техніки у дисциплінах зі стрибків у воду	2	2	4	6
9. Засади методики навчання	1	2	3	3
10. Загальна характеристика спортивного тренування	1	2	3	3
11.Планування навчально-тренувального процесу	-	1	2	3
12. Правила спортивних змагань	1	2	4	4

Продовження таблиці 15

1	2	3	4	5
13. Особиста гігієна, загартування, режим і харчування спортсмена	2	2	4	5
14.Лікарський контроль і самоконтроль	2	2	6	6
15.Перша медична допомога, спортивний масаж	1	2	2	3
16. Дотримання заходів з техніки безпеки на навчально-тренувальних заняттях зі стрибків у воду. Попередження травматизму	1	1	4	4
17. Допінг у спорті. Історія допінгу	-	-	2	3
Разом	22	29	50	59

Тема 1. Розвиток стрибків у воду в Україні та за кордоном.

Історія розвитку та сучасний стан виду спорту. Діяльність міжнародних та національних організацій зі стрибків у воду

Тема 2. Система спортивних змагань. Чемпіонати Європи та світу серед різних вікових категорій та Олімпійські ігри сучасності.

Характеристика системи спортивних змагань. Особливості проведення чемпіонатів Європи та світу серед юніорів та дорослих зі стрибків у воду та Олімпійських ігор.

Тема 3. Система всеукраїнських спортивних змагань: кубки України, Універсіада, чемпіонати України.

Тема 4. Стрибки у воду в ДЮСШ, ШВСМ, ЗСОСП.

Тема 5. Стислі відомості про побудову та функції організму людини. Психологія спорту. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів. Кісткова система, зв'язковий апарат, м’язи, їх побудова та взаємодія. Основні відомості про кровообіг, значення крові. Серце та судини. Дихання та газообмін. Значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення та обмін речовин. Органи виділення (кишківник, нирки, легені, шкіра). Аналізатори (руховий, зоровий тощо) та їх роль під час навчально-тренувальних занять стрибками у воду. Психологічні та психічні процеси та особливості психічного стану спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності.

Тема 6. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів. Вплив занять фізичними вправами на центральну нервову систему. Вплив занять спортом на обмін речовин. Удосконалення функцій м’язової системи, апарата дихання та кровообігу.

Тема 7. Фізіологічні засади спортивного тренування.

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

Тема 8. Засади техніки у дисциплінах зі стрибків у воду.

Основні терміни, що характеризують помилки техніки. Кодування стрибків у воду з різних класів. Правила запису стрибків у протоколи. Техніка розбігу та наскоку на трампліні. Техніка створювання обертань на різних вихідних положеннях під час виконання півобертів С, В, А, обертів і 1,5 оберту С і В.

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

Тема 9. Засади методики навчання.

Основні завдання навчання. Загальна характеристика етапів навчання. Характеристика методів навчання. Послідовність вивчення навчального матеріалу. Основні принципи навчання. Етапи навчання: ознайомлення з вправою, вивчення, закріплення та удосконалення вправ. Роль підготовчих і підвідних вправ.

Тема 10. Загальна характеристика спортивного тренування.

Мета, завдання та основні принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування у стрибках у воду. Зміст навчально-тренувального процесу: фізична (загальна та спеціальна), технічна та теоретична, психологічна й тактична підготовки.

Тема 11. Планування навчально-тренувального процесу.

Загальні засади планування. Основні вимоги до планування навчально-тренувального процесу. Поняття індивідуального планування. Плани на наступні тренування, тиждень, період. Аналіз результатів спортивних змагань, тренувальних навантажень і показників самоспостережень.

Тема 12. Правила спортивних змагань. Їх організація та проведення. Положення про спортивні змагання.

Значення спортивних змагань зі стрибків у воду. Основні види спортивних змагань. Права та обов'язки учасників. Правила виконання стрибків на спортивних змаганнях. Склад суддівської колегії. Роль суддів, їх права та обов'язки, методика суддівства, виведення оцінки.

Тема 13. Особиста гігієна, загартування, режим і харчування спортсмена.

Правила гігієни. Розпорядок дня. Поживні речовини. Раціони харчування стрибунів у воду. Вітаміни.

Тема 14. Лікарський контроль і самоконтроль.

Значення обліку спортивних результатів і тренувальних навантажень. Техніка ведення записів у щоденнику спортивних результатів і тренувальних навантажень. Проходження медичного контролю, його особливості. Лікарський контроль і самоконтроль в умовах навчально-тренувальних занять стрибками у воду. Об'єктивні дані: вага, динамометрія, спірометрія, пульс. Суб'єктивні дані: самопочуття, апетит, настрій, працездатність. Правила підрахунку пульсу. Суб'єктивні ознаки перевтоми. Техніка ведення графіків самоспостережень.

Тема 15. Перша медична допомога, спортивний масаж.

Надання першої допомоги. Засоби зупинки кровотечі. Дія високої температури: опік, сонячний удар. Дія низької температури: озноб, обмороження. Дія електричного струму. Основні відомості про масаж, види масажу.

Тема 16. Дотримання заходів з техніки безпеки на навчально-тренувальних заняттях зі стрибків у воду. Попередження травматизму.

Причини травматизму. Дотримання правил організації спортивних занять і поведінки у спортивному залі та басейні, дисципліни та взаємодопомоги у

процесі занять з метою запобігання травматизму. Допомога під час виконання вправ на гімнастичному знарядді, батуті. Правила встановлення знаряддя та їх перевірки. Заходи страховки та допомоги під час стрибків у воду з борту басейну, з трампліна та вишки.

Тема 17. Допінг у спорті. Історія допінгу. Історія виникнення допінгу в першій половині ХХ ст. Сучасний погляд на "безпечність" змагань. Принцип доброчесності у спорті. Національний антидопінговий центр.

Фізична підготовка

У групах базової підготовки загальна і спеціальна фізична підготовка планується на основі оптимального поєднання загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ.

Загальна фізична підготовка

Стройові та порядкові вправи. Для груп базової підготовки 1-го та 2-го років навчання (див. навчальний матеріал для груп початкової підготовки).

Для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання. Вправи з лазіння: по драбині, линві, жердині з і без допомоги ніг; по линві з і без допомоги ніг на час (3–4 м); по линві з зупинками та петлею, вісімкою, спіраллю. Повільне опускання у висі на руках з широким перехватом руками.

Загальнорозвиваючі гімнастичні вправи. Для груп базової підготовки 1-го та 2-го років навчання з навчального матеріалу для груп початкової підготовки з поступовим їх ускладненням, збільшенням обсягу та інтенсивності виконання.

Для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання. Вправи для рук і плечового поясу: піднімання, колові рухи руками у різних напрямках з гантелями, набивними м’ячами з різних вихідних положень, з подоланням опору амортизатора.

У висі підтягування: у швидкому темпі (5–10 разів); із зупинками по ходу руху та дотриманням пауз по 3–4 с (3–4 зупинки у процесі виконання вправи); з обтяженням (повільно), утримуючи ногами набивний м’яч.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: у швидкому темпі; повільно; із зупинками під час руху; ноги на 6–8-й рейці, руки на лаві – швидко та повільно із зупинками.

Вправи для тулуба: нахили, повороти, скручування тулуба (з гантелями, набивними м’ячами, грифом штанги, з опором амортизатора чи партнера).

Вправи для ніг: піднімання, махи, утримання ніг, шпагати, напівприсідання та присідання з обтяженням (набивний м’яч, гриф штанги); з вистрибуванням догори (з обтяженням до 20% ваги тіла).

Легка атлетика. Для груп базової підготовки 1-го та 2-го років навчання. Ходьба із зміненням темпу. Чергування ходьби з бігом, стрибками. Біг на швидкість – 20–40 м з високого старту. Кросовий біг 1–3 км. Стрибки в довжину з місця та з розбігу. Стрибки у висоту з розбігу. Кидання набивних м’ячів.

Для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання. Біг на швидкість – 20, 30, 60, 100 м; біг на середні дистанції 300–600 м – швидкісна витривалість; кросовий біг – 1–3 км. Метання, штовхання різних предметів.

Лижі. Для груп базової підготовки 1-го та 2-го років навчання. Пересування дво- та однокроковим і перемінним ходами. Катання з гір. Ходьба на лижах 1–2 км.

Для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання. Ходьба на лижах 2–3 км. Катання з гір, елементи слалому. Катання на водних лижах.

Плавання. Для груп базової підготовки 1-го та 2-го років навчання.

Плавання різними стилями 25, 50 і 100 м без урахування часу.

Для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання.

Плавання різними стилями 25 м на час, 50–100 м без урахування часу.

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

Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, ручний м’яч (за спрощеними правилами), настільний теніс, бадмінтон тощо – на вибір залежно від наявних умов, бажання.

Естафети: з передаванням предметів, киданням, подоланням перешкод, перекидами, лазінням тощо.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи на гімнастичному знарядді.

Для груп базової підготовки 1-го та 2-го років навчання. Вправи підбирають з урахуванням віку, статі та підготовленості спортсменів.

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

Кільця: розмахування у висі на випрямлених та зігнутих руках, перехід у вис зігнувшись і прогнувшись, опускання у вис ззаду та повернення у вис зігнувшись; на махові назад викрут вперед; з вису зігнувшись викрут назад; розгойдування поштовхом ніг водночас (ноги разом) і перемінно; повороти кругом під час розмахування попереду та позаду.

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

Для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання.

Удосконалення основних вправ і зв’язок на кільцях, брусах різної висоти, поперечині низьких та опорних стрибків, засвоєних у групах базової підготовки 1-го та 2-го років навчання.

Бруси різної висоти (дівчата) та кільця (юнаки) – засвоєння елементів та зв’язок з елементів.

Поперечина висока (юнаки): виси прогнувшись і зігнувшись; опускання у вис ззаду та піднімання; розмахування у висі; підйом завісом, підйом розгином; оберти вперед і назад верхи, назад з упору; зіскоки на мати.

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

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

Підтягування у висі, згинання рук в упорі – у швидкому темпі (найбільша кількість разів) і повільно з зупинками під час руху (ізотонічний режим). Лазіння по стінці та линві.

Вправи для тулуба: нахили, повороти та оберти тулуба з різних вихідних положень; те саме з набивними м'ячами, гантелями, палицею; згинання та розгинання тулуба сидячи та лежачи на підлозі (ноги закріплені); піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці; те саме з обтяженням (набивний м'яч, торбинки з піском).

Стрибки з обертанням скакалки вперед і назад; стрибки серіями 20–30 с на двох і одній нозі; стрибки на узвишшя (гірка матів); те саме з обтяженням (набивний м'яч).

Вправи для всього тіла: рухи руками, тулубом і ногами, що виконуються водночас; вправи на відчуття постави; лазіння за допомогою ніг по нестійкій опорі (лаві), линві.

Вправи для розвитку гнучкості: з основної стійки – нахили з торканням лобом ніг, із сіду – торкання ніг грудьми; із сіду ноги нарізно – нахил з торканням грудьми підлоги з утриманням 2–3 с; лежачи на спині – піднімання ніг і торкання носками підлоги за головою; з упору сидячи, ноги нарізно – високе вистрибування "жабка"; місток з положення лежачи, з положення стоячи біля стінки.

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

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

Підйом переворотом з вису прогнувшись, спираючись ногами у нижню жердину. Підйом переворотом поштовхом однією та махом другою на низькій поперечці чи нижній жердині. Підйом завісом. Підйом розгином. Оберт вперед і назад верхи. З упору ззаду – махом ногами вперед зіскок. Те саме із сіду стегном; з поворотом на 90° та 180°. З упору верхи – перемах ноги вперед із поворотом у зіскок.

Опорні стрибки через козла чи коня у ширину: зігнувши ноги та ноги нарізно; стрибок кутом поштовхом однією ногою (місток збоку), переворот уперед.

Акробатика.

Для груп базової підготовки 1-го та 2-го років навчання. Удосконалення та ускладнення основних вправ з усіх розділів акробатики (перекати, перекиди, перевороти, стійки), що засвоєні в групах початкової підготовки.

Навчання нових акробатичних вправ та їх зв'язок: політ-перекид з місця та з розбігу; перекид назад із прямими ногами з бігу та з положення стоячи, те саме через стійку на руках; поєднання різних перекидів уперед і назад.

Стійка на руках: з опору на передпліччя; на підлозі – поштовхом однією та махом другою ногою; поштовхом двома ногами; силою – стійка ноги нарізно, напівшпагат, шпагат.

Оберти вперед у групуванні з підкидного та жорсткого містків; оберти назад у групуванні та зігнувшись з підкидного містка; оберт у групуванні на матах, килимі. З розбігу переворот з поворотом; переворот з поворотом – оберт назад у групуванні. Зв'язки та сполучення з уже засвоєних вправ.

Для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання. Удосконалення та ускладнення основних (обраних) вправ з усіх розділів акробатики (перекати, перекиди, перевороти, стійки), засвоєних у групах базової підготовки 1-го та 2-го років навчання: стійка на руках, повороти у стійці на руках вліво та вправо; ходьба у стійці на руках вперед, назад, вліво та вправо; перекид вперед зі стійки на руках, не згинаючи рук, з переходом в упор присівши (С), у сід (В), в основну стійку (С і В), у напівшпагат, шпагат; оберти вперед і назад (С) з місця; зв'язки: переворот уперед – оберт вперед (С); переворот з поворотом – оберт назад (С і В); переворот з поворотом – оберт назад з гвинтом; переворот з поворотом – подвійне сальто назад.

Батут.

Для груп базової підготовки 1-го та 2-го років навчання. Удосконалення та ускладнення основних вправ, що засвоєні у групах початкової підготовки.

Засвоєння елементів, зв'язок та комбінацій зі стрибків на батуті. Подвійні оберти вперед і назад (на лонжі).

Для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання.

Удосконалення та ускладнення основних вправ, засвоєних у групах базової підготовки 1-го і 2-го років навчання та 5121, 5122, 5123, 5124, 5221, 5222, 5223; із наскоку: 5321, 5322, 5323.

Засвоєння елементів, зв'язок та комбінацій зі стрибків на батуті.

Хореографія.

Для груп базової підготовки 1-го та 2-го років навчання. Удосконалення та ускладнення вправ, що засвоєні у групах початкової підготовки.

Вправи біля опори. Відведення ноги з підніманням з 1-ї позиції – вперед, у бік, назад на 45°. З положення торкання підйому опорної ноги – відведення вільної ноги в бік на 45°. Швидке відведення ноги до прямого кута і більше у всіх напрямках. Нахили тулуба. З 2-ї позиції на носок – торкання носком вільної ноги підйому опорної ноги в напівприсіданні та відведення її вперед, у бік, назад до підлоги і на 45°.

Вправи посеред залу. Позиції рук 1, 2, 3 – нахили тулуба вперед, назад, у бік. Напівприсідання з 1-ї, 2-ї, 3-ї та 6-ї позицій; відведення ноги на носок у бік із натисканням на підлогу; відведення ноги на носок із напівприсіданням із 1-ї позиції в усіх напрямках; з положення торкання підйому опорної ноги носком вільної ноги – відведення її в бік, до підлоги та на 45°. З 2-ї позиції на носок – торкання носком вільної ноги підйому опорної ноги в напівприсіданні вперед, у бік, назад до підлоги та на 45°; присідання з 1-ї, 2-ї, 3-ї та 6-ї позицій.

Стрибки: підскоки з 1-ї, 2-ї та 6-ї позицій ніг; підскоки з 1-ї позиції у 2-гу, з 2-ї у 1-шу; підскоки з 5-ї позиції у 2-гу, з 2-ї у 1-шу; підскоки з 5-ї позиції у 5-ту зі зміною ніг.

Для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання. Удосконалення вправ, засвоєних у групах базової підготовки 1-го та 2-го років навчання.

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

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

Вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей

Вправи для розвитку швидкісних здібностей: швидкі (за сигналом тренера-викладача) прийняття положення С і В, лежачи на спині та стоячи на одній нозі; те саме – розкриття; оберти вперед і назад на матах та підлозі тощо.

Вправи для розвитку гнучкості, рухливості суглобів (окрім перелічених у розділах "Загальна фізична підготовка" та "Хореографія"): в упорі сидячи на матах колові рухи ступнею назовні та всередину; максимальні згинання та розгинання ступні з фіксацією; в упорі сидячи на п’ятках повільні покачування з тиском на відтягнуті носки ніг тощо.

Вправи для розвитку стійкості вестибулярної функції: швидкі рухи головою у різній площині і напрямках (повороти вліво та вправо; нахили вперед, назад та у боки; колові рухи по ходу та проти ходу годинникової стрілки).

Активні та пасивні обертання вперед і назад у групуванні та зігнувшись на обертовому кріслі (за допомогою тренера-викладача).

У групах базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання здійснюється удосконалення вправ, засвоєних у групах базової підготовки 1-го та 2-го років навчання.

Технічна підготовка

Імітаційні вправи. Для груп базової підготовки 1-го та 2-го років навчання. Імітація окремих елементів техніки розбігу, наскоку та поштовху на трампліні та вишці з наступним вистрибуванням. Засоби контролю якості "входу у воду" головою та виховання почуття напруженості відповідних м'язових груп шляхом активного викликання тренером-викладачем опору спортсмена: перевірка тривалості зчеплення кистей рук під час їх зведення; перевірка гнучкості тулуба та рук шляхом спроби їх згинання натисканням на кисті спортсмена зверху-донизу; те саме – у стійці на руках; перевірка міцності фіксації "лінії входу" шляхом спроби згинання тулуба спортсмена вперед або назад; перевірка швидкості зведення носків ніг шляхом спроб їх розведення у боки чи вперед-назад у положенні сидячи чи лежачи.

Для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання. Імітація окремих елементів техніки розбігу, наскоку та поштовху на трампліні та вишці з наступним вистрибуванням. Імітація техніки усіх стрибків I–IV класів з трампліна та вишки, які складають програмний матеріал для груп базової підготовки 3-го і більше трьох років навчання.

Вправи для поліпшення якості погашеного входу у воду шляхом розтягування та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату рук і плечового поясу: вправи для збільшення рухливості плечового поясу уздовж повздовжньої осі та формування здатності до більш повного розтягування тіла у висі на поперечині, кільцях, гімнастичній стінці не згинаючи руки; підтягування та "провалювання" у плечових суглобах; з положення "руки зведені над головою" (стоячи, сидячи, лежачи) – опускання їх у плечових суглобах і додаткове витягування – включення; те саме у стійці на руках з опором ногами на стінку.

Імітація всіх стрибків I–IV класів (з трампліна та вишки), що входять у програмний матеріал зі стрибків у воду.

Засвоєння техніки стрибків у воду з використанням акробатики та батута (табл. 16).

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

Батут. Удосконалення основ техніки стрибків у воду та темпів з усіх обов'язкових стрибків I–V класів. Навчання та вдосконалення темпів довільних і допоміжних стрибків у воду, що входять до програмного матеріалу для навчально-тренувальних груп, – з місця, наскоку та з одного качу.

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

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

Для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання. Удосконалення техніки розбігу, наскоку, поштовху, а також техніки поштовху із

задньої стійки з використанням вибраних зіскоків одноразових і подвійних обертів I–IV класів.

Навчання та вдосконалення стрибків у поролонову яму: 106 С, 204, 304 і 404 В (юнаки); 5126, 5142, 5144 (юнаки); 5225, 5325.

Таблиця 16

Орієнтовний програмний матеріал із засвоєння та вдосконалення стрибків у воду в групах базової підготовки

Група базової підготовки			
1-й рік навчання		2-й рік навчання	
Стрибки	Висота, м	Стрибки	Висота, м
1	2	3	4
100 з/р (вибрані)	1–5	Удосконалення А	1–10
200 (вибрані)	1–5	Удосконалення А	1–10
100 і 200 з півгвинтом і гвинтом	1–3	Удосконалення (обрані)	3–10
1, 2, 3-й роки навчання		Більше 3-х років навчання	
Спади вперед (вибрані)	3–7	Удосконалення (вибрані)	3–5
Спади назад стоячи – С, В, А	3–5	Удосконалення	1–5
Темпи на 201, 301 – А, В	1–5		
I клас		I клас	
101 з/р – С, В, А	1–3	101 – С, В, А	1–10
102 з/м, з/р – С, В	1	103 – С, В	1–10
103 з/р – С, В	1–3	105 – С, В	1–10
104 з/р – С	1	107 – С	3
105 з/р – С	3		
II клас		II клас	
201 – С, В, А	1–3	201 – С, В	5–10
202 – С, В, А	1–3	202 (вибрані)	3–10
203 – С, В	1–3	203 – С, В	3–7
		204 – С	1–3
		205 – С	3
III клас		III клас	
301 з/р – С, В, А	1–3	301 – С, В, А	1–10
302 – С, В	1–3	302 (вибрані)	3–10
303 – С	1–3	303 – С, В, А	3–7
		304 – С	1–3
		305 – С	3
IV клас		IV клас	
401 – С, В, А	1–3	401 – С, В	1–10
402 – С, В	1	403 – С, В	1–10
403 – С, В	1–3	404 – С	1
		405 – С	3, 10
V клас		V клас	
5211, 5311 – А	1–3	5112 – А	1–3
5122, 5221, 5321 – Д	1	5124 – Д	1
5132, 5231 – Д	3	5134 – Д	3
		5223 – Д	1
		5233 – Д	3

Продовження таблиці 16

1	2	3	4
		5331 – Д	3
		5323 – Д	1
		5333 – Д	3
VI клас		VI клас	
611 – А	3–5	632, 614 – С, В	5–10
612 – С	5		
631 – С	3–5		
632 – С	5		

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка спортсменів груп базової підготовки спрямована на підтримання стійкої мотивації до навчально-тренувальних занять зі стрибків у воду; підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень; виховання психологічної стійкості до специфічних навантажень; подальше вивчення прийомів саморегуляції внутрішнього стану, вмінь переключати увагу для відпочинку та, навпаки, уміння зосередитися на виконанні складного стрибка.

Значна увага приділяється навчанню вміння змагатися. З цією метою проводяться контрольні змагання з різних розділів підготовки; на навчально-тренуваннях заняттях виконуються окремі акробатичні стрибки, стрибки на батуті, "сухому" трампліні та у воду – на оцінку; створюються змагальні ситуації. Під час офіційних спортивних змагань спортсмени поступово привчаються до самостійного налаштування, прийняття рішень без опіки тренера-викладача.

Тактична підготовка

У групах базової підготовки відбувається формування базових техніко-тактичних дій і навичок ведення змагальної боротьби, вдосконалення тактичної майстерності за рахунок засвоювання та деталізації деяких тактичних прийомів та вмінь.

2.3. Методи та засоби навчально-тренувальних занять

У групах базової підготовки використовують словесні, наочні і практичні методи, які застосовують у різних поєднаннях. Методи використовують не стандартно, пристосовують до конкретних вимог, що обумовлені особливостями стрибків у воду. Методи мають відповідати віку, підготовленості, статі та принципам спортивного тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, лекція, аналіз і обговорення. Наочні методи: методично правильний показ окремих вправ і їх елементів, допоміжні засоби демонстрації: навчальні фільми, відеозаписи. Методи практичних вправ: 1) методи, переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки – методи розучування вправи в цілому і частинами; 2) методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей (безперервний та інтервальний). Необхідно враховувати, що освоєння спортивної техніки

практично завжди передбачає одночасне оволодіння тактикою застосування технічних прийомів і дій у змагальних умовах.

Основними засобами, які використовуються у групах базової підготовки, є загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі.

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей на цьому етапі підготовки виключає виконання вправ з обтяженням у зв'язку з продовженням формування опорно-рухового апарату та функціональних систем загалом. Потужність навантаження досягає максимальних значень (індивідуально для кожного спортсмена), час відпочинку між повтореннями – до повного відновлення.

З огляду на характер складно-координаційної структури рухів у стрибках у воду зростає роль формування ефективної техніки, яка залежить від здібностей спортсмена до збереження стійкості, оцінки та регуляції різних параметрів рухів, до орієнтування в просторі та координованості рухів. Для розвитку координаційних здібностей використовують різноманітні вправи з інших видів спорту та рухливі ігри.

Рухливі ігри: загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвиваючого та загально-фізичного характеру з елементами виду спорту; естафети).

Методика розвитку гнучкості передбачає повільне і стійке розтягування м'язів із фіксацією, напруженням і розслабленням.

2.4. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки

Зміст навчально-тренувальних занять у групах базової підготовки залежить від періоду підготовки.

У підготовчому періоді метою підготовки є створення передумов для вдосконалення технічної майстерності в стрибках у воду та комплексного розвитку фізичних якостей.

Завдання: вдосконалення техніки допоміжних і спеціально-підготовчих дій, техніки стрибків у воду, гармонійний розвиток рухових якостей, підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, формування стійкої мотивації до багаторічного вдосконалення.

Зміст роботи: вивчення елементів техніки стрибків у воду, виконання спеціальних вправ. Складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП.

Участь у змаганнях із ЗФП та СФП. Вивчення правил спортивних змагань.

У змагальному періоді підготовка спрямована на подальше вдосконалення навичок техніки рухових дій; розвиток спеціальної фізичної підготовленості.

Завдання: розвиток спеціальних фізичних якостей; удосконалення технічної майстерності; підготовка до участі в кваліфікаційних та інших спортивних змаганнях; виявлення найбільш обдарованих спортсменів; виконання планових спортивних нормативів; створення передумов до спортивного вдосконалення.

Зміст роботи: вивчення елементів техніки стрибків у воду в звичайних та екстремальних умовах; розвиток спеціальних фізичних якостей, координаційних

здібностей; використання різних методів тренування, спеціальних вправ для розвитку сили, координаційних здібностей, швидкісних можливостей, гнучкості, витривалості.

У перехідному періоді створюються умови для відновлення працездатності, профілактики травматизму та для подальшого тренування в групах базової підготовки.

Завдання: відновлення перед новим циклом навчально-тренувальних занять.

Зміст роботи: заходи активного відпочинку із застосуванням ЗФП, профілактичні заходи.

Нижче наведено орієнтовні плани-графіки річного циклу навчально-тренувального процесу в групах базової підготовки (табл. 17–20).

Таблиця 17

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

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	22
2.	Загальна фізична	22	20	18	15	14	17	13	11	13	14	20	20	197
3.	Спеціальна фізична	12	10	10	10	10	12	12	10	11	10	10	20	137
4.	Технічна	14	16	18	18	18	18	18	18	18	20	16	10	202
5	Тактична	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2		26
6.	Контрольні нормативи	-	2	2	-	2	-	-	2	-	-	2	-	10
7.	Суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Змагальна практика	-	-	-	4	4	-	6	6	6	4	-	-	30
Загальна кількість годин:		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблиця 18

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

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Теоретична	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	29
2.	Загальна фізична	21	21	19	17	16	19	14	14	15	15	21	25	217
3.	Спеціальна фізична	14	14	15	16	15	18	17	17	17	18	15	15	191
4.	Технічна	16	18	18	18	19	18	17	17	18	18	16	16	209
5	Тактична	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	-	28
6.	Контрольні нормативи	2	2	2	-	-	2	2	2	-	-	2	-	14
7.	Суддівська практика	2	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2	10
8.	Змагальна практика	-	-	-	4	4	-	6	6	6	4	-	-	30
Загальна кількість годин:		60	60	60	62	61	62	61	62	61	60	60	59	728

Таблиця 19

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

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50
2.	Загальна фізична	27	22	23	22	22	22	17	18	17	24	20	28	262
3.	Спеціальна фізична	16	18	19	18	19	21	20	19	21	18	20	16	225
4.	Технічна	24	26	24	24	24	26	24	24	25	24	24	22	291
5	Тактична	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	-	30
6.	Контрольні нормативи		4	2	-	-	4	2	2	-	-	4	-	18
7.	Суддівська практика	2	-	-	2	2	-	-	-	2	2	2	4	16
8.	Змагальна практика	-	-	-	6	6	-	10	10	8	4	-	-	44
Загальна кількість годин:		75	76	77	80	80	80	80	80	80	78	76	74	936

Таблиця 20

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки більше 3-х років навчання, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	5	59
2.	Загальна фізична	26	26	25	24	22	21	18	19	20	22	22	28	273
3.	Спеціальна фізична	18	19	19	19	19	20	22	22	22	22	22	20	244
4.	Технічна	26	28	29	25	25	25	26	25	25	27	26	24	311
5	Тактична	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	41
6.	Контрольні нормативи	2	4	4	-	-	4	4	4	-	-	4	-	26
7.	Суддівська практика	4	-	-		4	-	-	-	2	-	4	6	20
8.	Змагальна практика	-	-	-	10	8	10	10	10	10	8	-	-	66
Загальна кількість годин:		85	86	86	87	87	88	88	88	87	87	86	85	1040

Нижче наведено орієнтовні варіанти побудови тижневого тренувального циклу в підготовчому періоді для груп базової підготовки 1 року навчання (табл. 21) та 2 року навчання (табл. 22).

Таблиця 21

Орієнтовна модель тижневого тренувального циклу в підготовчому періоді для груп базової підготовки 1-го року навчання

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв
1	2	3
Понеділок	На суші: Колективна розминка Акробатика: перекиди вперед і назад; політ-перекид; перевороти боком вліво та вправо; перевороти через голову; перекид уперед –перевороти через голову Батут: темпові стрибки з махом рук; те саме – з прийняттям положень С і В; сальто вперед С; сальто назад С; з качів сальто назад – сальто вперед С (по 3–4 рази поспіль); стрибки з поворотом на 180^0 і 360^0 з живота на спину та на живіт і зі спини на живіт і на спину. Імітація техніки входу у воду вперед і назад, сидячи та лежачи на матах. На воді: Вишка 5 м – зіскоки вниз ногами з передньої, із задньої стійки; спади вперед, сидячи С і стоячи В. Трамплін 3 м – спад назад, сидячи С. Плавання 100 м без урахування часу	 10 35 35 10 45

Продовження таблиці 21

1	2	3
Середа	На суші: Колективна розминка. Лазіння по линві 3 м – 3 рази, з повільним опусканням у висі на руках з широким перехватом руками. Акробатика: перевороти боком вліво й вправо; перекиди уперед і назад В; перевороти вперед з розбігу на одну та обидві ноги; сальто вперед з розбігу з пружинного містка; стійка на голові силою В. "Сухий" трамплін, мати: темпові стрибки з махом рук на кінці трампліна (зіскоки А і С); сальто вперед з розбігу В; сальто назад С і В з задньої стійки; сальто назад С з розбігу. На воді: Вишка 5 м: зіскоки вниз ногами А з передньої стійки з місця та із задньої стійки; спади вперед сидячи С і стоячи В. Плавання без урахування часу.	 10 30 40 55
П’ятниця	На суші: Хореографія біля станка і в центрі залу. Батут: темпові стрибки з махом рук; 1/2 оберту вперед і назад С і В зі спини на живіт і з живота на спину; з ніг 1/4 оберту назад А з півгвинтом на живіт; з ніг 1/4 оберту вперед А з півгвинтом на спину; сальто вперед і назад С з місця; сальто вперед В з наскоку. Естафета з подоланням перешкод: перелізання через "сухий" трамплін, лазіння по линві (3 м), пробігання під батутом, стрибок через козла (коня) – 2–3 рази. Імітація техніки входу у воду вперед і назад у положенні сидячи та лежачи на матах. На воді: Вишка 5 м: зіскоки вниз ногами А з передньої стійки з місця та з задньої стійки; спади вперед сидячи С і стоячи В; 101 і 401 С. Трамплін 3 м: спади вперед і назад А; спад назад сидячи С, зіскоки вниз ногами А з розбігу.	 40 30 10 10 45
Субота	Стадіон: колективна розминка. Легка атлетика: біг на швидкість 3х60 м; метання гранати; стрибки у довжину з місця та у висоту з розбігу. Ігри з м’ячем. Легкий біг на дистанцію 1000 м. Теоретичне заняття. Підведення підсумків роботи за тиждень.	30 40 30 15 20

Таблиця 22

Орієнтовна модель тижневого тренувального циклу в підготовчому періоді для груп базової підготовки 2-го року навчання

День тижня	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв
1	2	3
Понеділок	На суші: Колективна розминка. Самостійна розминка, імітація техніки засвоюваних стрибків у воду. Батут: елементи, зв'язки та комбінації спеціальної підготовки (5–6 разів); "темпи" для стрибків 201 і 301 С і В (з ніг 1/4 оберту назад); сальто уперед і назад С з місця та з наскоку; сальто вперед В з розбігу-наскоку "Сухий" трамплін, мати: зіскоки з розбігу та із задньої стійки А і С; 102–402 С; пів гвинта назад А на живіт і пів гвинта вперед А з розбігу на спину (на гірку матів) На воді: Трамплін 1 м: темпові підскоки на кінці трампліна; зіскоки з розбігу та із задньої стійки А і С: 101–401 С і В; 102–402 С; 5211 А. Трамплін 1/3 м: 102–402 С Вишка 5 м: спади вперед, сидячи С і В; спади вперед, стоячи В. Вишка 7,5 м: зіскок А з місця з передньої стійки	 10 15 30 30 50
Вівторок	На суші: Колективна розминка. Самостійна розминка, імітація техніки засвоюваних стрибків у воду. Акробатика: перекиди вперед і назад С і В; з розбігу темпові перевороти вперед на одну ногу (по 3–4 поспіль); з розбігу переворот на одну, обидві ноги; сальто вперед з розбігу С; з розбігу переворот з поворотом – сальто назад; стійка на руках на стоялках. Батут: елементи, зв'язки та комбінації спеціальної підготовки (5–6 разів); "темпи" для стрибків 101 і 401 А, 201 і 301 С і В; з качів сальто вперед В, руки в боки; те саме – з гвинтом На воді: Вишка 5 м: спади вперед сидячи С і В, спади вперед, стоячи В. Трамплін 1 м: зіскоки з розбігу та із задньої стійки А; 101–401; з розбігу 102 В, руки з боку; з розбігу 5122; 202, 302 і 402 С. Плавання	 10 15 30 30 50
Середа	На суші: Колективна розминка. Самостійна розминка, імітація техніки засвоюваних стрибків у воду. Батут: елементи та зв'язки спеціальної розминки; "темпи" для стрибків 101–401; з качів сальто вперед і назад С; з качів темпові сальто назад С (по 5–6 поспіль); з качів сальто вперед В, руки в боки; те саме – з гвинтом. "Сухий" трамплін: темпові стрибки на кінці трампліна із зіскоком на гірку матів; зіскок із розбігу та із задньої стійки А і С; 102–402 С; з розбігу 102 В, руки в боки; те саме – з гвинтом.	 10 15 30 30

Продовження таблиці 22

1	2	3
Середа	На воді: Трамплін 1 м: темпові стрибки на кінці трампліна зі стрибком 101 С; 101–401 С і В; з розбігу 102 В, руки в боки; те саме – з гвинтом. Вишка 5 м: зіскоки А з передньої стійки з місця та із задньої стійки; спади вперед сидячи С і В; 101 з місця та 401 С, 201 і 301 С	50
П’ятниця	На суші: Самостійна розминка під наглядом тренера-викладача, імітація техніки програмних стрибків. Акробатика: перевороти боком вліво та вправо; перевороти вперед на одну та обидві ноги; стійка на прямих руках силою В (за допомогою); сальто вперед з розбігу С; сальто назад з місця С (за допомогою-страховкою); з розбігу переворот з поворотом – сальто назад С. "Сухий" трамплін: зіскоки з розбігу та із задньої стійки А; 102–402 С; 102–302 В; 5122; 5221 На воді: Вишка 5 м: спади вперед сидячи С і В; 101 з місця та 401 С; 103 В. Трамплін 1 м: 101–401 С і В; 102 В, руки в боки: те саме – з гвинтом; 202 А; те саме – з гвинтом; з розбігу 103 С і В, 203, 303 і 403 С. Трамплін 3 м: з розбігу 101 С; 101–401 В; з розбігу 103 В, руки в боки і 5132	20 35 30 50
Субота	На суші: Самостійна розминка під наглядом тренера-викладача, імітація техніки контрольних вправ з акробатики, стрибків на батуті та "сухому" трампліні. Акробатика СФП Батут "Сухий" трамплін — Контрольні змагання з нормативів На воді: Вишка 5 м: спади вперед.. Купання. Підведення підсумків роботи за тиждень	20 40 30

У таблиці 23 наведено варіант тижневого тренувального циклу в підготовчому періоді для груп базової підготовки 3-го року навчання та в таблиці 24 – для груп більше 3-х років навчання.

Таблиця 23

Орієнтовна модель тижневого тренувального циклу в підготовчому періоді для груп базової підготовки 3-го року навчання

День тижня	Перше навчально-тренувальне заняття		Друге навчально-тренувальне заняття	
	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв
1	2	3	4	5
Понеділок	На суші: Колективна розминка з елементами акробатики. Батут: окремі елементи та зв'язки (сальто назад в "С"; сальто назад "В"; складка; бланш; пів гвинта вперед, у сід, встати; розніжка; ¾ (у групуванні чи зігнувшись); зі спини полугвинтом. Кільця: розмахування у висі на і зігнутих руках, викрут вперед. На воді: Трамплін 1 м: темпові підскоки з розбігу, 200 А, удосконалення півобертів I–IV класів С і В. Вишка 5 м: спади, зіскоки, півоберти I–IV класів	10 20 20 40	На суші: Хореографія. Спеціальні вправи для розвитку швидкісних здібностей. На воді: Трамплін 3 м: півоберти I–IV класів С і В	20 20 20
Вівторок	На суші: Колективна розминка. Акробатика: перекиди, перевороти, стійки. Ручний м'яч. На воді: Трамплін 1 м: темпові підскоки, 100 А з розбігу, 200 А, півоберти I–IV класів. Трамплін 3 м: спади назад, стоячи А і сидячи С. Вишка 5 м: удосконалення техніки поштовху та входу у воду (зіскоки та спади), півоберти I і III класів	 10 20 20 40	На суші: Колективна розминка Батут: окремі елементи та зв'язки комбінацій На воді: Трамплін 3 м: півоберти I–IV класів С і В, 103 В, 5132, 5231. Вишка 5, 7,5 м: спади	 15 20 40
Середа	На суші: Самостійна розминка, спеціальні вправи для розвинення сили, гнучкості, швидкості та стрибучості Волейбол. Парна лазня, масаж.	 20 40 30		

Продовження таблиці 23

1	2	3	4	5
Четвер	На суші: Колективна розминка. Акробатика: окремі стрибки, зв'язки, перевороти, стійки, "Сухий" трамплін (на ямі): 104, 204, 304 С, 5122, 5124, 5223, 5225 На воді: Трамплін 3 м: удосконалення стрибків обов'язкової частини програми 105 В, 403 В, 5132, 5233	 20 30 40	На суші: Хореографія. Батут: темпи півобертів I–IV класів С і 104, і 204 С. На воді: Вишка 5, 7,5 м: зіскоки та спади. Трамплін 1 м: темпи довільних стрибків.	 20 20 35
П'ятниця	На суші: Колективна розминка. Батут: елементи та зв'язки комбінацій, темпи довільних стрибків. Поперечина низька: підйом верхи та розгином, оберти вперед і назад верхи, зіскок дугою.	 20 40	На суші: Самостійна розминка. Акробатика: Переворот на одну та обидві ноги, переворот з поворотом – сальто назад С і В, переворот з поворотом – подвійне сальто назад С. Спеціальні вправи для розвинення сили, гнучкості, швидкості та стрибучості.	 15 30 30
Субота	Стадіон: Колективна розминка. Біг на швидкість 30–60 м. Стрибки, метання. Легкий біг 2000 м. Парна лазня, масаж.	90	Відпочинок	

Таблиця 24

Варіант побудови тижневого тренувального циклу в підготовчому періоді для груп базової підготовки більше 3-х років навчання

День тижня	Перше навчально-тренувальне заняття		Друге навчально-тренувальне заняття	
	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв	Зміст навчально-тренувального заняття	Час, хв
1	2	3	4	5
Вівторок	На суші: Хореографія та індивідуальна розминка. Батут: темпи обов'язкових та довільних стрибків. На воді: Трамплін 1 м: темпи довільних стрибків. Трамплін 3 м: стрибки обов'язкової частини програми, довільні стрибки I, IV і V класів	 30 30 30	На суші: Колективна розминка або/та індивідуальна розминка. "Сухий" трамплін: удосконалення елементів техніки, темпи довільних стрибків. На воді: Вишка 5 м: півоберти I–IV класів, темпи довільних стрибків.	 20 20 50

Продовження таблиці 24

1	2	3	4	5
Вівторок			Вишка 7,5 та/або 10 м: спади, обов'язкові стрибки	
Середа	На суші: Колективна розминка або/та індивідуальна розминка Акробатика: стрибкові вправи. Кільця: вправи у висі На воді: Вишка 5, 7,5 м: спади, зіскоки. Вишка 10 м: стрибки обов'язкової частини програми. Вишка 5 м: темпи довільних стрибків. Парна лазня, масаж	 15 30 45		
Четвер	На суші: Колективна розминка. "Сухий" трамплін: удосконалення елементів техніки, темпів довільних стрибків. Імітація техніки стрибків На воді: Трамплін 3 м: півоберти I–IV класів, довільні стрибки I і IV, II і III класів (у сполученні з темпами з трампліна 1 м)	 20 30 40	На суші: Самостійна розминка. Батут: удосконалення елементів техніки, темпів довільних стрибків. Навчання нових стрибків. Імітація техніки стрибків. На воді: Вишка 5, 7,5 м: спади. Вишка 10 м: довільні стрибки I, IV і V класів, обов'язкова частина програми	 15 30 45
П'ятниця	На суші: Колективна розминка. Акробатика: стрибкові вправи. Імітація техніки стрибків. На воді: Трамплін 3 м: уся програма. Вишка 5, 7,5 м: спади.	 15 15 20 40	На суші: Самостійна розминка. Батут: удосконалення елементів техніки та зв'язок комбінацій, темпи довільних стрибків. Вправи на гімнастичних приладах. Спортивні ігри	 15 40 35
Субота	На суші: Колективна розминка. "Сухий" трамплін: удосконалення елементів техніки, темпів довільних стрибків. Імітація техніки довільних стрибків. На воді: Вишка 5, 7,5 м: зіскоки, спади. Вишка 5 м: уся програма. Парна лазня, масаж	 15 30 45		

2.5. Зміст і структура змагальної діяльності

У групах базової підготовки спортсмени беруть участь у спортивних змаганнях різного рівня відповідно до календарного плану спортивних заходів – від змагань спортивної школи до змагань національного рівня.

Планується регулярна участь спортсменів у спортивних змаганнях. Мета цієї участі не досягнення високих результатів в окремих видах змагань, а формування у спортсмена бажання змагатися, звички до аналізу власних досягнень, а також порівняння з досягненнями інших спортсменів. Змагання мають будуватися на найрізноманітнішому матеріалі та носити виключно контрольно-підготовчий характер.

Змагальна практика на цьому етапі полягає в участі у районних, міських, обласних, всеукраїнських, міжнародних офіційних спортивних змаганнях, включаючи чемпіонати спортивних товариств, чемпіонати України, чемпіонат Європи.

Основні завдання на етапі попередньої базової підготовки:

підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки;

набуття досвіду і досягнення стабільності виступу на офіційних спортивних змаганнях зі стрибків у воду;

формування спортивної мотивації;

зміцнення здоров'я спортсменів.

2.6. Система контролю

Для контролю у групах базової підготовки використовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності спортсменів, їхньої фізичної підготовленості, особистих якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров’я. Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП.

Технічна підготовленість стрибунів у воду в групах базової підготовки оцінюється за результатами виконання контрольних комплексів тестів, які порівняно складніші, ніж аналогічні комплекси для груп початкової підготовки. Оцінюється техніка різних класів стрибків у воду, стрибків у воду з трампліна та вишки.

З теоретичної підготовки оцінюються знання та уміння застосовувати на практиці програмний матеріал.

Інструкторська та суддівська практика передбачає завершення вивчення правил змагань, участь спортсменів у суддівстві змагань з першості школи (як помічник секретаря, секретар, суддя), проведення за завданням тренера-викладача окремих частин навчально-тренувального заняття.

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

Загальна оцінка підготовленості виводиться за видами підготовленості та результатами участі у спортивних змаганнях. Головний критерій – наявність позитивної динаміки, щорічне поліпшення як сумарного, так й окремих контрольних показників.

2.7. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки

Результати виконання тестів у групах базової підготовки оцінюються якісно – в одиницях виміру (кількість спроб, см, с).

Оцінюючи спеціальну фізичну та технічну підготовленість, враховують: основні положення в повітрі: А – прогнувшись, В – зігнувшись, С – у групуванні; вихідні положення та спосіб виконання: п/ст – передня стійка; з/ст – задня стійка; з/м – з місця; з/р – з розбігу.

Нижче наведено орієнтовні контрольні нормативи для груп базової підготовки із загальної фізичної підготовки для юнаків (табл. 25) та дівчат (табл. 26), а також орієнтовні контрольні нормативи для груп базової підготовки 1-го і 2-го років навчання зі спеціальної фізичної та технічної підготовки (табл. 27) та орієнтовні контрольні нормативи для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання зі спеціальної фізичної та технічної підготовки (табл. 28).

Таблиця 25

Орієнтовні контрольні нормативи для груп базової підготовки із загальної фізичної підготовки, оцінка в балах

№ з/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Юнаки											
1	Біг 30 м з високого старту, с	5,0	5,1–5,5	5,6–6,0	6,1–6,5	6,6	4,9	5,0–5,4	5,5–5,9	6,0–6,4	6,5
2	Стрибок у довжину з місця, см	170	160–169	150–159	140–149	139	180	170–179	160–169	150–159	149
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	36	31–35	25–30	16–24	15	46	37–45	30–36	21–29	20
4	Нахил уперед з положення стоячи на тумбі (лаві), торкнутись до лінійки, см	20	15–19	10–14	5–9	4	21	16–20	11–15	6–10	5
5	З виду на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	5 разів на час, с					5 разів на час, с				
6	Стійка на руках (чоловіки силою)	якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.					якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.				
7	З виду на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	максимальна кількість разів					максимальна кількість разів				
		3-й рік навчання					Більше 3-х років				
1	Біг 60 м з високого старту, с	8,6	8,7–8,9	9,0–9,2	9,3–9,5	9,6	8,5	8,6–8,8	8,9–9,1	9,0–9,4	9,5
2	Стрибок у довжину з місця, см	190	180–189	170–179	160–169	159	200	190–199	180–189	170–179	169
3	Підтягування на поперечині	14	11–13	8–10	5–7	4	16	13–15	10–12	7–9	6
4	Нахил уперед з положення стоячи на тумбі (лаві), торкнутись до лінійки, см	22	17–21	12–16	7–11	6	23	18–22	13–17	8–12	7
5	З виду на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	5 разів на час, с					5 разів на час, с				
6	Стійка на руках (чоловіки силою)	якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.					якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.				
7	З виду на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	максимальна кількість разів					максимальна кількість разів				

Таблиця 26

Орієнтовні контрольні нормативи для груп базової підготовки із загальної фізичної підготовки, оцінка в балах

№ з/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Дівчата											
1	Біг 30 м з високого старту, с	5,5	5,1–6,0	6,1–6,5	6,6–7,0	7,1	5,2	5,3–5,7	5,8–6,2	6,3–6,7	6,8
2	Стрибок у довжину з місця, см	160	150–159	140–149	130–139	129	170	160–169	150–159	140–149	139
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	25	20–24	15–19	10–14	9	30	25–29	20–24	15–19	14
4	Нахил уперед з положення стоячи на тумбі (лаві), торкнутись до лінійки, см	21	16–20	11–15	6–10	5	22	17–21	12–16	7–11	6
5	З виду на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	5 разів на час, с					5 разів на час, с				
6	Стійка на руках (чоловіки силою)	якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.					якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.				
7	З виду на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	максимальна кількість разів					максимальна кількість разів				
		3-й рік навчання					Більше 3-х років				
1	Біг 60 м з високого старту, с	9,6	9,7–9,9	10,0–10,2	10,3–10,5	10,6	9,5	9,6–9,8	9,9–10,1	10,2–10,4	10,6
2	Стрибок у довжину з місця, см	180	170–179	160–169	150–159	149	190	180–189	170–179	160–169	159
3	Підтягування на поперечині	10	8–9	6–7	3–5	2	12	10–11	8–9	5–7	4
4	Нахил уперед з положення стоячи на тумбі (лаві), торкнутись до лінійки, см	23	18–22	13–17	8–12	7	24	19–23	14–18	9–13	8
5	З виду на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	5 разів на час, с					5 разів на час, с				
6	Стійка на руках (чоловіки силою)	якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.					якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.				
7	З виду на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	максимальна кількість разів					максимальна кількість разів				

Таблиця 27

Орієнтовні контрольні нормативи для груп базової підготовки 1-го і 2-го років навчання зі спеціальної фізичної та технічної підготовки

Гімнастика	Акробатика	Батут	"Сухий" трамплін	Імітація техніки	Стрибки у воду
1-й рік навчання – дівчатка та хлопчики					
1. Поперечка низька або нижня жердина брусів різної висоти: з вису стоячи переворот в упор, махом назад зіскок із поворотом вправо/ вліво 2. Кільця у спокої: розмахування та вис зігнувшись, прогнувшись, опускання у вис ззаду, через вис зігнувшись махом назад зіскок	1. З/р політ–перекид і переворот через голову на прямі ноги 2. 2 повільних перевороти вперед на одну ногу 3. Стійка на руках, біля стінки поштовхом двома, у напівшпагаті	1. З наскоку 3 темпових (поспіль) обороти вперед С 2. З наскоку 3 темпових оберти назад С 3. З наскоку півгвинта вперед А 4. З темпових стрибків оберт вперед з гвинтом (5122)	1. З/р 102 2. 202 В 3. З/р 302 С 4. З/р 5122 5. 5221 А	Імітація техніки півобертів 101–401 С або В	Трамплін: 3 м – 100 з/р А, спад назад у будь-якому положенні; Вишка 5 м – спад вперед, сидячи В; 7,5 м – 100 А, 200 А
2-й рік навчання – дівчатка та хлопчики					
1. Поперечка низька або жердина брусів різної висоти: з вису стоячи переворот в упор, перемах правою, спад у вис і підйом завісом, перемахом лівою, зіскок із поворотом вправо 2. Кільця у спокої: розмахування та махом вперед вис на зігнутих руках, мах назад, махом вперед вис зігнувшись, вис прогнувшись, опускання назад прогнувшись у зіскок	1. З/р 2 перевороти вперед на одну-переворот на обидві ноги (у темпі) 2. З/р переворот з поворотом і оберт назад С 3. Стійка на руках будь-яким способом на "стоялках". Стояти 5 с	1. З наскоку 304 С, 5124, 2. З наскоку оберт назад В на спину	1. З/р 104 С 2. 202 А 3. 204 С 4. 402 С 5. 5124, 5223	Імітація техніки засвоєних довільних стрибків	Вишка 5 м – спад назад у будь-якому положенні Вишка 7,5 та 5 м – спад вперед С, 100 А, 200 А

Таблиця 28

Орієнтовні контрольні нормативи для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання зі спеціальної фізичної та технічної підготовки

Гімнастика	Акробатика	"Сухий" трамплін	Батут	Стрибки у воду
3-й рік навчання – дівчата та юнаки				
1. Поперечина низька або нижня жердина брусів різної висоти: з вису стоячи переворот в упор, перемахом правою, оберт вперед верхи, перемахом лівою поворот вправо в упор, махом назад зіскок із поворотом вліво/ право 2. Кільця нерухомі: розмахування та махом вперед вис прогнувшись, вис зігнувшись, махом назад викрут вперед, мах назад, махом вперед зіскок обертом назад ноги нарізно	1. З/р 2 перевороти вперед на одну ногу – переворот на обидві ноги (у темпі) 2. З жорсткого містка з/р оберт вперед С (юнаки В) 3. З/р переворот з поворотом і оберт назад С (юнаки В) 4. Стійка на руках на підлозі у напівшпагаті будь-яким способом. Стояти 3 с (юнаки – жимом силою С або В)	1. З/р 104 В 2. 204 С 3. З/р 304 С 4. 402 В 5. 5124, 5223, 5323	1. З/р 104 В 2. З/р 304 С 3. 5323, 5142	1. Виконання таких стрибків у воду: з вишки – 101В; 401В; 201В; 301В; 612В; 103В/С; 403С; з трампліну 3 м – 403С/В; 105С; 5231D або 5132D; з трампліну 1 м – 101С/В; 401С/В; 201С/В; 301С/В; 103С/В; 403С; 203С; 302С; 5122D або 5221D
Більше 3-х років навчання – дівчата та юнаки				
1. Поперечина низька або нижня жердина брусів різної висоти: з вису стоячи стрибок в упор, перемах правою, оберт назад верхи, перемахом лівою зіскок із поворотом вправо 2. Кільця нерухомі: розмахування та махом назад викрут вперед, вис прогнувшись, через вис зігнувшись викрут назад і махом вперед зіскок обертом назад прогнувшись	1. З жорсткого містка – з/р оберт вперед С (юнаки В) 2. З/р переворот з поворотом і оберт назад В (юнаки А) 3. Стійка на підлозі жимом силою на випрямлених руках – через С, напівшпагат або шпагат. Стояти 5 с (юнаки – жимом силою будь-яким способом)	1. З/р 104 В 2. 204 С 3. З/р 304 С 4. 402 В 5. 5124, 5223, 5323	1. З/р 104 В 2. З/р 304 С 3. 5323, 5142	1. Виконання таких стрибків у воду: з вишки – 105С; 403С/В; 203С; 5132; 612В; 5231 D; з трампліну 3 м – 105С/В; 405С; 203С; 303С; 5231D або 5132D; з трампліну 1 м – 403С; 203С; 303С; 5122D або 5221D

3. Групи спеціалізованої підготовки

3.1. Організація та методика спортивного відбору

Групи спеціалізованої підготовки комплектуються зі спортсменів, які завершили підготовку в групах базової підготовки та виконали нормативи з фізичної та технічної підготовки.

Основним завданням відбору в групах спеціалізованої підготовки є виявлення здібностей спортсменів до досягнення вищих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей системи енергозабезпечення, досконалості техніки, координаційних здібностей, здатності до перенесення навантажень й ефективного відновлення.

Необхідно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренованості та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп спеціалізованої підготовки збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій під час навчально-тренувальних занять.

Важливим у відборі до груп спеціалізованої підготовки є всебічний аналіз попередніх тренувань – визначення, за рахунок яких зусиль юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Перевагу необхідно віддавати тим, хто досягнув відносно високого рівня тренованості й спортивних результатів за рахунок тренувань з малим і середнім обсягом роботи та невеликим обсягом змагальної практики й різнобічної технічної підготовки.

3.2. Основний матеріал

Основні завдання в групах спеціалізованої підготовки: подальше розвинення загальних і спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності в умовах змагань; розвинення вольових і спеціально-психічних якостей, поступове збільшення тренувальних і змагальних навантажень, доведення їх до величин великого спорту. Уся підготовка здійснюється відповідно до річної періодизації та спрямованості навчально-тренувального процесу за періодами та етапами річного циклу.

Теоретична підготовка

Тематика теоретичної підготовки містить 15 тем (табл. 29).

Таблиця 29

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки

Зміст заняття	Роки навчання		
	1-й	2-й	Більше 2-х років
1. Розвиток стрибків у воду в Україні та за кордоном	2	2	2
2. Система всеукраїнських та міжнародних спортивних змагань у стрибках у воду	3	3	3
3. Стислі відомості про побудову та функції організму людини	4	3	3
4. Фізіологічні засади спортивного тренування	8	8	8
5. Техніка стрибків у воду в різних дисциплінах	10	10	10
6. Біомеханіка рухів стрибуна у воду	8	8	8
7. Спортивне тренування у стрибках у воду. Розвиток фізичних якостей	9	9	9
8. Індивідуалізація та планування навчально-тренувального процесу	3	3	3
9. Психологічна підготовка стрибуна у воду. Психологія спорту	10	10	10
10. Правила спортивних змагань. Організація та проведення спортивних змагань. Положення про спортивні змагання	5	5	5
11. Особиста гігієна, загартування, режим і правила харчування спортсмена	6	6	6
12. Лікарський контроль і самоконтроль, засоби відновлення	10	10	10
13. Перша медична допомога, спортивний масаж, самомасаж	10	10	10
14. Дотримання заходів з техніки безпеки на навчально-тренувальних заняттях зі стрибків у воду. Попередження травматизму	3	3	3
15. Допінг у спорті	6	6	6
Разом	97	96	96

Тема 1. Розвиток стрибків у воду в Україні та за кордоном.

Сучасний стан розвитку стрибків у воду. Діяльність міжнародних та національних федерацій зі стрибків у воду.

Тема 2. Система всеукраїнських та міжнародних спортивних змагань у стрибках у воду.

Характеристика системи змагань. Всеукраїнські спортивні змагання у стрибках у воду. Система міжнародних спортивних змагань у стрибках у воду.

Тема 3. Стислі відомості про побудову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів-стрибунів. Провідна роль центральної нервової системи в діяльності організму. Поняття "біологічного годинника". Значення систематичних занять фізичними вправами для укріплення здоров'я, розвинення фізичних здібностей і досягнення високих спортивних результатів.

Тема 4. Фізіологічні засади спортивного тренування.

Тренування як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Основні фізіологічні положення тренування стрибунів у воду та показники тренованості. Основні принципи навчання. Етапи навчання: ознайомлення з вправою, вивчення, закріплення та удосконалення вправ. Роль підготовчих і підвідних вправ.

Тема 5. Техніка стрибків у воду в різних дисциплінах.

Основні закономірності та характерні особливості техніки спортивних стрибків у воду, різних класів. Особливості техніки стрибків у воду з трампліна та вишки. Аналіз кінограм і відеозаписів. Особливості використання акробатики та стрибків на батуті у стрибках у воду, відмінності в підготовці. Особливості використання та взаємозв'язок батута і "сухого" трампліна в підготовці стрибунів у воду.

Тема 6. Біомеханіка рухів стрибуна у воду.

Біомеханічні характеристики та закономірності керування рухами у польоті, під час підготовки до входу у воду та занурювання. Залежність кутів входу у воду та лінії тіла від висоти приладу, характеру стрибка, швидкості та напрямку обертання. Керування рухами під час стрибків у воду з точки зору сучасної фізіології. Гідродинамічні умови занурювання тіла спортсмена у воду. Прийоми, необхідні для виконання "погашеного" входу у воду.

Тема 7. Спортивне тренування у стрибках у воду. Розвиток фізичних якостей.

Різнобічна фізична підготовка. Загальна фізична підготовка як основа виховання фізичних якостей спортсмена. Спеціальна фізична підготовка у тренуванні стрибунів у воду. Критерії оцінки ЗФП та СФП (контрольні нормативи). Методика розвитку та вдосконалення фізичних якостей: сили, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, спеціальної витривалості. Взаємозв'язок загальної фізичної та технічної підготовки стрибунів у воду.

Тема 8. Індивідуалізація та планування навчально-тренувального процесу.

Індивідуальний план тренування на рік. Завдання та зміст кожного періоду тренування. Індивідуальний план підведення спортсмена до найближчих змагань. Планування спортивного тренування. Поняття про перспективне та поточне планування, періодизацію навчально-тренувального процесу, закономірності розвитку, збереження та втрати спортивної форми.

Тема 9. Психологічна підготовка стрибуна у воду. Психологія спорту.

Роль і значення психіки під час занять стрибками у воду та участі у змаганнях. Подолання труднощів після перенесення великих фізичних та психічних навантажень. Прийняття оперативних рішень у ході змагань. Психічні напруження, негативні емоції. Методи розвитку вольових якостей. Основні прийоми саморегуляції внутрішнього стану. Психологічні практики та психічні процеси. Спеціальні програми для формування мотивації, емоційно-вольової стійкості та позитивного настрою. Подолання факторів страху, невпевненості та інших психологічних проблем, що виникають під час тренувань та змагань.

Тема 10. Правила спортивних змагань. Організація та проведення спортивних змагань. Положення про спортивні змагання.

Вимоги до обладнання та місць змагань. Організація та проведення змагань. Робота секретаріату. Робота суддів. Мінімальні розміри басейну чи водоймища, його глибина під трампліном і вишками. Мінімальна вільна площина поверхні води під приладами (від середини переднього краю трампліна чи площадок вишки до стінок басейну). Розміри трампліна та площадок вишки. Перевірка справності обладнання та інвентаря, дна відкритого водоймища.

Тема 11. Особиста гігієна, загартування, режим і правила харчування спортсмена.

Гігієнічні засади режиму, тренування та відпочинку. Шкідливі звички. Гігієна дівчат. Загартування та його значення для поліпшення працездатності людини та підвищення опірності організму щодо простудних захворювань. Харчування спортсменів, як чинник зберігання та зміцнення здоров'я. Поняття основного обміну, енергетичних витрат під час різних фізичних навантажень і відновлення затрат спортсменів. Призначення та роль основних компонентів харчування – білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей і вітамінів. Поняття калорійності їжі. Режим харчування спортсмена-стрибуна під час інтенсивних тренувальних навантажень, у період змагань і в перехідний період.

Тема 12. Лікарський контроль і самоконтроль, відновлення.

Лікарський контроль і самоконтроль в умовах навчально-тренувальних занять стрибками у воду. Об'єктивні дані: вага, динамометрія, спірометрія, пульс. Суб'єктивні дані: самопочуття, апетит, настрій, працездатність. Правила підрахунку пульсу. Суб'єктивні ознаки перевтоми. Техніка ведення графіків самоспостережень. Поняття "спортивної форми", втому та перевтомлення. Відновлювальні заходи: гігієнічні, психологічні, медико-біологічні. Значення парної лазні, сауни. Правила користування ними.

Тема 13. Перша медична допомога, спортивний масаж, самомасаж.

Надання першої допомоги потопаючому, при непритомності. Засоби зупинення кровотечі, перев'язування, накладання первинної шини, звільнення від захватів потопаючого, переміщення потопаючого у воді. Прийоми штучного дихання. Перевезення потерпілого. Заходи страховки та допомоги під час стрибків у воду з борту басейну, з трампліна та вишки. Засади спортивного масажу. Масаж перед та після навчально-тренувального заняття, спортивного змагання. Засоби самомасажу.

Тема 14. Дотримання заходів з техніки безпеки на навчально-тренувальному занятті зі стрибків у воду. Попередження травматизму.

Допомога під час виконання вправ на гімнастичному знарядді, батуті. Правила встановлення знаряддя та їх перевірки. Заходи страховки та допомоги під час стрибків у воду з борту басейну, з трампліна та вишки. Засоби використання ручної та підвісної лонжою під час навчально-тренувальних занять на суші. Профілактика травматизму.

Тема 15. Допінг у спорті.

Принципи доброчесності у спорті. Створення антидопінгової агенції. Допінг сьогодні. Національний антидопінговий центр.

Фізична підготовка

На етапі спеціалізованої базової підготовки індивідуалізація загальної і спеціальної фізичної підготовки відбувається з переважаючим розвитком швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, гнучкості та спеціальної витривалості, для забезпечення високого рівня спеціальної працездатності відповідно до вимог тренувальної і змагальної діяльності.

Загальна та спеціальна фізична підготовка є продовженням та розширенням програмного матеріалу груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання.

Гімнастика. Удосконалення основних вправ і зв'язок на кільцях, брусах різної висоти, поперечині низьких та опорних стрибків, засвоєних у групах базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання.

Бруси різної висоти (дівчата) та кільця (юнаки) – засвоєння елементів і зв'язок із комбінацій зі спортивної гімнастики (підйом із вису у високу упору (кір), вихід у стійку або близько до стійки на руках, перехід між брусами, активний замах або обер під брусами, стрибковий або акробатичний спуск).

Поперечина висока (юнаки): виси прогнувшись і зігнувшись, опускання у вис ззаду та піднімання, розмахування у висі; підйом зависом, верхи, розгином; оберти вперед і назад верхи, назад з упору; зіскоки на мати.

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

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

Підтягування у висі, згинання рук в упорі – у швидкому темпі, найбільша кількість разів і повільно з зупинками під час руху (ізотонічний режим).

Вправи для тулуба: нахили, повороти та оберти тулуба з різних вихідних положень; те саме з набивними м'ячами, гантелями, палицею; згинання та розгинання тулуба сидячи та лежачи на підлозі (ноги закріплені); піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці; те саме з обтяженням (набивний м'яч, торбинки з піском).

Стрибки з обертанням скакалки вперед і назад; стрибки серіями 30–40 с на двох і одній нозі; стрибки на висоту (гірка матів); те саме з обтяженням (набивний м'яч).

Вправи для всього тіла: рухи руками, тулубом і ногами, що виконуються водночас; вправи на відчуття постави; лазіння за допомогою ніг на нестійкій опорі (лаві), линві.

Вправи для розвитку гнучкості: з основної стійки – нахили з торканням лобом ніг; із сіду – торкання ніг грудьми; із сіду ноги нарізно – нахил з торканням грудьми підлоги з утриманням 2–3 с; лежачи на спині – піднімання ніг і торкання носками підлоги за головою.

Бруси різної висоти та поперечина низька. Виси: зігнувши ноги, зігнувшись; на зігнутих руках; зігнувшись ззаду; прогнувшись – спираючись ногами на верхню жердину.

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

Підйом переворотом з вису прогнувшись, спираючись ногами на нижню жердину. Підйом переворотом поштовхом однією та махом другою на низькій поперечці чи нижній жердині. Підйом завісом. Підйом розгином. Оберт вперед і назад верхи. З упору ззаду – махом ногами вперед – зіскок. Те саме із сіду стегном; з поворотом на 90° та 180°. З упору верхи – перемах ногами вперед з поворотом у зіскок.

Опорні стрибки через козла чи коня у ширину: зігнувши ноги та ноги нарізно; стрибок кутом поштовхом однією ногою (місток збоку); переворот уперед.

Акробатика. Удосконалення та ускладнення основних (обраних) вправ з усіх розділів акробатики (перекати, перекиди, перевороти, стійки), засвоєних у групах базової підготовки третього та більше трьох років навчання: стійки на руках, повороти у стійці на руках вліво та вправо; ходьба у стійці на руках уперед, назад, вліво та вправо; перекиди вперед зі стійки на руках, не згинаючи рук, з переходом в упор присівши (С), у сід (В), в основну стійку (С і В), напівшпагати, шпагати; оберти вперед і назад (С) з місця; зв’язки: переворот уперед – оберт уперед (С); переворот з поворотом – оберт назад (С і В); переворот з поворотом – оберт назад з гвинтом; переворот з поворотом – подвійне сальто назад.

Батут. Удосконалення та ускладнення основних вправ, засвоєних у групах базової підготовки 1, 2 років навчання та 5121, 5122, 5123, 5124, 5125, 5126, 5222, 5223, 5224, 5225; з наскоку: 5322, 5323, 5325.

Засвоєння елементів і комбінацій зі стрибків на батуті (безперервні ритмічні стрибки з обертаннями з ніг на ноги). Вправи повинні виконуватись із хорошою координацією, правильною технікою, із збереженням висоти стрибків.

Хореографія. Удосконалення вправ, засвоєних у групах базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання. Хореографічні вправи виконуються самостійно, спрямовані на вдосконалення легкості, чистоти виконання та витонченості рухів під час усіх стрибків індивідуальної програми.

Вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей

Вправи для розвитку швидкісних здібностей: швидке (за сигналом тренера-викладача) прийняття положення С і В, лежачи на спині та стоячи на одній нозі; те саме – розкриття; оберти вперед і назад на матах та підлозі тощо; вправи для розвитку гнучкості, рухливості суглобів; вправи для розвитку стійкості вестибулярної функції: швидкі рухи головою у різних площинах і напрямках; активні та пасивні (за допомогою тренера-викладача) швидкі обертання вперед і назад у групуванні та зігнувшись – на обертовому кріслі.

Здійснюється удосконалення вправ, засвоєних у групах базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання.

Технічна підготовка

Імітаційні вправи. Імітація окремих елементів та усіх стрибків I–V класів з трампліна та вишки, що складають програмний матеріал для груп спеціалізованої підготовки.

Удосконалення техніки стрибків у воду з використанням акробатики та батута.

Акробатика. Удосконалення стійки на руках; оберти вперед і назад (С і В) з місця (юнаки) та з розбігу на акробатичній доріжці та в яму з поролоном.

Батут. Удосконалення основ і окремих елементів техніки стрибків у воду, "темпів" усіх обов'язкових стрибків I–V класів. Удосконалення раніше засвоєних та навчання "темпів" нових довільних стрибків у воду, у тому числі з максимальним коефіцієнтом складності (КС), що входять до програмного матеріалу для груп спеціалізованої підготовки, – з місця, наскоку та одного качу.

"Сухий" трамплін (з вистрибуванням на гірку матів і в поролонову яму). Удосконалення техніки розбігу, наскоку, поштовху, а також техніки поштовху із задньої стійки з використанням вибраних зіскоків, одноразових і подвійних обертів I–V класів.

Удосконалення раніше засвоєних і навчання "темпів" нових довільних стрибків, у тому числі з максимальним КС, що входять до програмного матеріалу для груп спеціалізованої підготовки.

Вправи для поліпшення якості погашеного входу у воду шляхом розтягування та зміцнення м’язово-зв’язкового апарату рук і плечового поясу: вправи для збільшення рухливості плечового поясу уздовж повздовжньої осі та формування здатності до більш повного розтягування тіла у висі на поперечині, кільцях, гімнастичній стінці (не згинаючи руки), підтягування та "провалювання" у плечових суглобах; з положення "руки зведені над головою" (стоячи, сидячи, лежачи) – розслаблення ("опускання") їх у плечових суглобах і додаткове витягування – "включення"; те саме – у стійці на руках з опорою ногами на стінку. Удосконалення стрибків у поролонову яму: 106 С, 204, 304 і 404 В (юнаки); 5126, 5142, 5144 (юнаки); 5225, 5325.

Таблиця 30

Орієнтовний програмний матеріал з удосконалення стрибків у воду в групах спеціалізованої підготовки

Група спеціалізованої підготовки			
1, 2-й роки навчання		Більше 2-х років навчання	
Стрибки	Висота, м	Стрибки	Висота, м
1	2	3	4
Удосконалення спадів вперед (вибрані)	3–7,5	Удосконалення спадів вперед (вибрані)	3–5
Удосконалення спадів назад стоячи – С, В, А	3–5	Удосконалення спадів назад стоячи – С, В, А	3–5

Продовження таблиці 30

1	2	3	4
Удосконалення темпів на 201, 301 – А, В	3–5		
І клас		І клас	
101 з/р – С, В, А	1–3	101 – С, В, А	1–10
102 з/м, з/р – С, В	1	103 – С, В	1–10
103 з/р – С, В	1–3	105 – С, В	1–10
104 з/р – С	1	107 – С	3
105 з/р – С	3		
ІІ клас		ІІ клас	
201 – С, В, А	1–3	201 – С, В	5–10
202 – С, В, А	1–3	202 – С, В, А	3–10
203 – С, В	1–3	203 – С, В	3–7,5
		204 – С	1–3
		205 – С	3
ІІІ клас		ІІІ клас	
301 з/р – С, В, А	1–3	301 – С, В, А	1–10
302 – С, В	1–3	302 – С, В, А	3–5
303 – С	1–3	303 – С, В, А	3–7,5
		304 – С	1–3
		305 – С	3
ІV клас		ІV клас	
401 – С, В, А	1–3	401 – С, В	1–10
402 – С, В	1	403 – С, В	1–10
403 – С, В	1–3	404 – С	1
		405 – С	3–10
V клас		V клас	
5211, 5311 – А	1–3	5111 – А	1–3
5122, 5221, 5321 – Д	1	5124 – Д	1
5132, 5231 – Д	3	5134 – Д	3
		5223 – Д	1
		5233 – Д	3
		5331 – Д	3
		5323 – Д	1
		5333 – Д	3

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка стрибунів у воду груп спеціалізованої підготовки спрямована на формування психологічних якостей спортсмена і вміння регулювати емоційний стан в умовах тренувальної та змагальної діяльності; підтримання стійкої мотивації до навчально-тренувальних занять стрибками у воду; підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень; виховання психологічної стійкості до специфічних навантажень; подальше вивчення прийомів саморегуляції внутрішнього стану, вмінь переключати увагу для відпочинку та, навпаки, уміння зосередитися на виконанні складного стрибка; відпрацьовується та підвищується психологічна стійкість до різних чинників, що збивають.

Продовжується процес навчання умінню змагатися: проводяться контрольні змагання з різних розділів підготовки, на тренуваннях виконуються окремі акробатичні стрибки, стрибки на батуті, "сухому" трампліні та у воду на оцінку, створюються змагальні ситуації. Під час офіційних спортивних змагань спортсмени поступово привчаються до самостійного налаштування, прийняття рішень без опіки тренера-викладача.

Тактична підготовка

Завданнями тактичної підготовки на цьому етапі підготовки є вдосконалення навичок ведення спортивної боротьби в індивідуальних та синхронних дисциплінах, тактика участі у спортивних змаганнях. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил.

3.3. Методи та засоби навчально-тренувальних занять

У групах спеціалізованої підготовки використовують словесні, наочні і практичні методи, які застосовують у різних поєднаннях. Словесні методи: пояснення, лекція, аналіз та обговорення. Наочні методи: показ окремих вправ і їх елементів; допоміжні засоби демонстрації: навчальні фільми, відеозаписи, біомеханічний аналіз рухів з використанням програмного забезпечення. Методи практичних вправ: методи, переважно спрямовані на освоєння нових та вдосконалення вивчених елементів техніки стрибків у воду; методи, переважно спрямовані на розвиток провідних рухових якостей (безперервний, інтервальний, повторний, змагальний). Основними засобами, які використовуються на цьому етапі підготовки спортсменів, є загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, обсяг спеціальних вправ значно збільшується.

Потужність навантаження досягає максимальних значень (індивідуально для кожного спортсмена), час відпочинку між повтореннями – до повного відновлення.

Зростає роль формування ефективної техніки, яка залежить від здібностей спортсмена до збереження стійкості, оцінки та регуляції різних параметрів рухів, до орієнтування в просторі та координованості рухів. Методика гнучкості передбачає повільне і стійке розтягування м’язів із фіксацією, напруженням і розслабленням.

3.4. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки

На цьому етапі підготовки здійснюється комплексне удосконалення усіх компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовленості. Навчально-тренувальний процес будується на базі великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні тренування з тренером-викладачем і змагальна практика.

Спортсмени регулярно беруть участь у спортивних змаганнях з орієнтацією на демонстрацію найкращого результату. Акцентована увага на формування індивідуального стилю спортсменів, розвиток спеціалізованих відчуттів спортсменів, удосконалення навичок регулювання психічних станів у змаганнях.

Вирішуються такі завдання: вдосконалення спеціальної підготовленості, поглиблення теоретичних знань, аналітична робота; активна участь у змаганнях старших розрядів з метою досягнення спортивних результатів; досягнення високого рівня психологічно-вольової та фізичної підготовленості; активна участь у суддівстві змагань; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей та інтелектуальних здібностей, розвинення спеціальних якостей та здібностей, необхідних для вдосконалення навичок у стрибках у воду; удосконалення технічної майстерності, поглиблена спеціалізація; збільшення обсягу роботи за індивідуальними планами.

Нижче наведено орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання (табл. 31), орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання (табл. 32) та орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання (табл. 33).

Таблиця 31

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

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	10	10	10	8	6	8	6	6	6	8	10	9	97
2.	Загальна фізична	22	23	23	20	20	18	18	18	19	19	22	25	247
3.	Спеціальна фізична	27	28	30	29	29	29	29	30	29	28	29	26	343
4.	Технічна	28	32	32	29	30	30	30	30	30	30	30	28	359
5	Тактична	4	6	4	3	3	2	3	3	3	3	5	4	43
6.	Контрольні нормативи	4	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	-	39
7.	Суддівська практика	8	-	-		-	-	-	-	-	-	6	6	20
8.	Змагальна практика	-	-	-	12	12	15	16	15	15	15	-	-	100
Загальна кількість годин:		103	103	103	105	105	105	105	105	105	106	105	98	1248

Таблиця 32

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

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	9	10	10	8	7	8	7	7	6	6	9	9	96
2.	Загальна фізична	24	23	23	20	18	18	18	18	19	20	21	28	250
3.	Спеціальна фізична	31	33	34	33	33	32	33	33	33	32	35	28	390
4.	Технічна	32	34	34	34	34	34	34	34	34	34	32	30	400
5	Тактична	3	6	5	4	3	2	3	3	3	3	5	4	44
6.	Контрольні нормативи	5	6	6	-	4	4	4	3	3	3	4	-	42
7.	Суддівська практика	8	-	-		-	-	-	-	-	-	6	6	20
8.	Змагальна практика	-	-	-	15	15	16	16	16	16	16	-	-	110
Загальна кількість годин:		112	112	112	114	114	114	115	114	114	114	112	105	1352

Таблиця 33

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	9	9	8	7	7	8	7	8	7	7	9	10	96
2.	Загальна фізична	24	27	25	23	20	20	18	19	20	20	21	25	262
3.	Спеціальна фізична	34	35	35	35	35	34	34	34	34	34	36	36	416
4.	Технічна	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	36	454
5	Тактична	3	6	5	4	3	2	3	3	3	3	5	4	44
6.	Контрольні нормативи	6	6	6	-	4	4	6	4	4	4	4	-	48
7.	Суддівська практика	6	-	4		-	-	-	-	-	-	8	8	26
8.	Змагальна практика	-	-	-	15	15	16	16	16	16	16	-	-	110
Загальна кількість годин:		120	121	121	122	122	122	122	122	122	122	121	119	1456

3.5. Зміст і структура змагальної діяльності

У групах спеціалізованої підготовки спортсмени беруть участь у спортивних змаганнях різного рівня.

Система змагань на етапі спеціалізованої базової підготовки передбачає виконання вихованцями ДЮСШ запланованих нормативів шляхом участі у спортивних змаганнях усіх рівнів (чемпіонати школи, міста, України, Європи, світу). Метою участі у спортивних змаганнях є вдосконалення техніко-тактичної майстерності, виховання моральних, патріотичних, особистісно-вольових якостей. Змагання проводяться відповідно до календарного плану спортивних змагань.

Зростає обсяг змагальної практики. Участь у спортивних змаганнях спрямована на досягнення високих спортивних результатів у відбіркових та головних змаганнях.

3.6. Система контролю

Для контролю в групах спеціалізованої підготовки використовують комплексний підхід: всебічно оцінюється технічна майстерність, фізична підготовленість, особистісні якості, мотивація, психологічна стійкість, стан здоров'я (табл. 34).

Таблиця 34

Види контролю, що застосовуються в групах спеціалізованої підготовки

Вид контролю	Критерії контролю
Організаційний	Кількість перспективних спортсменів, їх підготовка
Соціально-психологічний	Особистісні якості, психічна стійкість, мотивація, прояв вольових якостей, мобілізація, адаптація до стресу, комунікативність
Контроль тренувального процесу	Коефіцієнт складності стрибків, стабільність техніки виконання; біомеханічні критерії оцінки рухів, стійкість, рівновага, вхід у воду; рівень підготовленості за оцінкою виконання нормативів із ЗФП та СФП, оцінка обсягу і характеру тренувальних навантажень; даних щоденників самоконтролю
Змагальна діяльність	Стабільність виступів із сильними суперниками, зайняте місце, складність програми, рейтинг спортсмена, кваліфікаційний норматив, динаміка спортивної форми відповідно до календарного плану спортивних змагань
Медичний	Стан здоров'я, оцінка функціонального та психофізіологічного стану, ступінь відновлення

Стрибки у воду:

виконання розрядних нормативів – згідно з календарним планом спортивних змагань;

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

У кожному виді та комплексі за найменшою сумою зайнятих місць у всіх контрольних нормативах визначається місце спортсмена.

Під час виконання складних для спортсмена вправ на гімнастичному знарядді, з акробатики, на батуті та "сухому" трампліні страховка (де необхідно – підвісною лонжою) обов'язкова. Зниження оцінки за страховку робиться залежно від характеру страховки.

Результати виконання контрольних нормативів наприкінці навчального року та наприкінці підготовчого періоду оформлюються як перевідні.

Основні положення в повітрі: А – прогнувшись, С – у групуванні, В – зігнувшись. Вихідні положення та спосіб виконання: п/ст – передня стійка; з/ст – задня стійка; з/м – з місця; з/р – з розбігу.

Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, складаються контрольні нормативи із ЗФП та СФП.

Обов’язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який передбачає комплексну оцінку функціонального стану здоров’я організму, відновлення спортсменів.

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний контроль.

Інструкторська та суддівська практика**.** Вихованці залучаються в якості помічника судді та тренера-викладача до проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань у групах початкової, базової та спеціалізованої підготовки; навчаються складати методичні документи (комплекси вправ, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо), виконують обов’язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих відрізках змагань.

3.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Таблиця 35

Орієнтовні контрольні нормативи для груп спеціалізованої підготовки із загальної фізичної підготовки, хлопці

Контрольні вправи	Бал				
	5	4	3	2	1
1-й рік навчання					
Біг 60 м з високого старту, с	8,4	8,5–8,7	8,8–9,0	9,1–9,3	9,4
Стрибок у довжину з місця, см	210	200–209	190–199	180–189	179
Підтягування на поперечині	14	12–13	10–11	7–9	6
Човниковий біг 4 х 9, с	9,5	9,6–9,8	9,9–10,1	10,2–10,4	10,5
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	10 разів на час, с				
Стійка на руках (чоловіки силою)	якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.				
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	максимальна кількість разів				
2-й рік навчання					
Біг 60 м з високого старту, с	8,3	8,48,6	8,7–8,8	8,9–9,0	9,1
Стрибок у довжину з місця, см	220	210–219	200–209	190–199	189
Підтягування на поперечині	16	14–15	12–13	9–11	8
Човниковий біг 4 х 9, с	9,2	9,3–9,5	9,6–9,8	9,9–10,1	10,2
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	10 разів на час, с				
Стійка на руках (чоловіки силою)	якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.				
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	максимальна кількість разів				
Більше 2-х років навчання					
Біг 60 м з високого старту, с	8,2	8,3–8,5	8,6–8,8	8,9–9,1	9,2
Стрибок у довжину з місця, см	230	220–229	210–219	200–209	199
Підтягування на поперечині	18	16–17	14–15	11–13	10
Човниковий біг 4 х 9, с	8,9	9,0–9,1	9,2–9,4	9,5–9,7	9,8
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	10 разів на час, с				
Стійка на руках (чоловіки силою)	якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.				
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	максимальна кількість разів				

Таблиця 36

Орієнтовні контрольні нормативи для груп спеціалізованої підготовки із загальної фізичної підготовки, дівчата

Контрольні вправи	Бал				
	5	4	3	2	1
1-й рік навчання					
Біг 60 м з високого старту, с	9,4	9,5–9,7	9,8–10,0	10,1–10,3	10,4
Стрибок у довжину з місця, см	200	190–199	180–189	170–179	169
Підтягування на поперечині	12	10–11	8–9	5–7	4
Човниковий біг 4 х 9, с	11,0	11,1–12,0	12,1–13,0	13,1–14,0	14,1
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	10 разів на час, с				
Стійка на руках	якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.				
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	максимальна кількість разів				
2-й рік навчання					
Біг 60 м з високого старту, с	9,3	9,4–9,6	9,7–9,9	10,0–10,2	10,3
Стрибок у довжину з місця, см	210	200–209	190–199	180–189	179
Підтягування на поперечині	13	11–12	9–10	6–8	5
Човниковий біг 4 х 9, с	10,0	10,1–11,0	11,1–12,0	12,1–13,0	13,1
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	10 разів на час, с				
Стійка на руках	якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.				
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	максимальна кількість разів				
Більше 2-х років навчання					
Біг 60 м з високого старту, с	9,2	9,3–9,5	9,6–9,8	9,9–10,0	10,1
Стрибок у довжину з місця, см	220	210–219	200–209	190–199	189
Підтягування на поперечині	14	12–13	10–11	7–9	6
Човниковий біг 4 х 9, с	9,5	9,6–10,5	10,6–11,4	11,5–12,4	12,5
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	10 разів на час, с				
Стійка на руках	якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.				
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	максимальна кількість разів				

Таблиця 37

Орієнтовні контрольні нормативи для груп спеціалізованої підготовки всіх років навчання зі спеціальної фізичної та технічної підготовки

Гімнастика	Акробатика	"Сухий" трамплін	Батут	Стрибки у воду
1-й та 2-й рік навчання – дівчата та юнаки				
1. Поперечина низька або нижня жердина брусів різної висоти: з вису стоячи стрибок в упор, перемах правою, оберт назад верхи, перемахом лівою зіскок з поворотом вправо 2. Кільця нерухомі: розмахування та махом назад викрут вперед, вис прогнувшись, через вис зігнувшись викрут назад і махом вперед зіскок обертом назад прогнувшись	1. З жорсткого містка – з/р оберт вперед С (юнаки В) 2. З/р переворот з поворотом і оберт назад В (юнаки А) 3. Стійка на підлозі жимом силою на випрямлених руках – через С, напівшпагат або шпагат. Стояти 5 с (юнаки – жимом силою будь-яким способом)	1. З/р 104 В 2. 204 С 3. З/р 304 С 4. 402 В 5. 5124, 5223, 5323	1. З/р 104 В 2. З/р 304 С 3. 5323, 5142 4. Комбінація та елементи стрибків (сальто вперед, назад, подвоєні сальто, комбіновані оберти тощо)	1. Виконувати такі стрибки з вишки 5 м: 105С; 403В; 203С; 5132; 5231 з вишки 7,5 м: 105В; 405С; 5132 2. Виконувати такі стрибки з трампліна 3 м: 105С/В; 405С; 205С/ 203В; 5132D; 5231D 3. Виконувати такі стрибки з трампліна 1 м: 105С; 203С; 303С; 403С/В; 5132D; 5231D
Більше 2-х років навчання – дівчата та юнаки				
1. Поперечина низька або нижня жердина брусів різної висоти: з вису стоячи переворот в упор, перемах правою, спад у вис верхи та підйом верхи (2 рази), перемах лівою, махом вперед зіскок 2. Кільця у спокої: розмахування та махом вперед вис прогнувшись, через вис зігнувшись махом назад викрут вперед і зіскок викрутом назад	1. З жорсткого містка – з/р оберт вперед В 2. З/р переворот з поворотом – оберт назад В 3. Стійка на підлозі жимом силою на випрямлених руках будь-яким способом. Стояти 10 с	1. З/р 106 С 2. Яма – 2 ¼ оберту назад 3. Те саме – з/р 4. З/р 5126 або 5225	1. З оберти вперед – С 2. 2 ¼ оберту назад на спину С 3. Те саме з наскоку 4. Оберт вперед з 3 гвинтами 5. Комбінація та елементи стрибків (сальто вперед, назад, подвоєні сальто, комбіновані оберти тощо)	1. Виконувати такі стрибки з вишки 5 м: 105В; 303С; 5233 з вишки 7,5 м: 107С (хл), 405С; 205С 2. Виконувати такі стрибки з трампліна 3 м: 105В; 107С (хл); 405С; 205С; 305С; 5233D 3. Виконувати такі стрибки з трампліна 1 м: 105С; 105В; 203С; 203В; 5134D; 5231D.

\

4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

4.1. Організація та методика спортивного відбору

На етапі підготовки до вищих досягнень забезпечується досягнення спортсменами високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях, підготовка резерву, кандидатів та основного складу національної збірної команди України зі стрибків у воду. Збереження та підтримання досягнутого рівня спортивної майстерності є головним завданням цього етапу.

Під час відбору враховуються найбільш сприятливі вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів. Урахування рівня розвитку гнучкості спортсмена, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей та енергетичного потенціалу сприяє формуванню раціональної техніки.

Оцінюється рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. Перевага надається тим спортсменам, у яких спостерігається позитивна динаміка рівня спортивної майстерності, підвищення можливостей функціональних систем організму за обмеженого використання засобів впливу. Звертають увагу на темпи зростання тренованості та спортивної майстерності від одного етапу підготовки до іншого.

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

Велику увагу приділяють медичному контролю, насамперед виявленню захворювань та профілактиці хронічних захворювань і травматизму.

Важливою складовою відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності є всебічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль спортсмен досягнув відповідного рівня підготовленості. Перевага віддається тим, хто досяг відносно високого рівня тренованості й спортивних результатів за рахунок тренувань з малим і середнім обсягами роботи з невеликою змагальною практикою, а також різнобічною технічною підготовкою.

4.2. Основний матеріал

Основними завданнями на цьому етапі підготовки є подальше вдосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності; стимулювання працездатності та ефективності виконання рухових дій, застосування індивідуального підходу до підготовки.

Теоретична підготовка (основні теми)

Тематика теоретичної підготовки містить 15 тем (табл. 38).

Таблиця 38

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки

Зміст заняття	Увесь термін навчання	
	32 години та тиждень	36 годин на тиждень
1. Діяльність міжнародної та національної федерації зі стрибків у воду	4	4
2. Всеукраїнські та міжнародні спортивні змагання зі стрибків у воду. Система відбору	5	5
3. Функціонування організму людини. Роль функціональних систем у діяльності організму людини	3	3
4. Фізіологічні засади спортивного тренування у стрибках воду	6	6
5. Техніка стрибків у воду в різних дисциплінах	8	8
6. Біомеханіка рухів стрибуна у воду	10	10
7. Спортивне тренування у стрибках у воду. Розвиток фізичних якостей	10	10
8. Індивідуалізація підготовки та планування навчально-тренувального процесу	10	10
9. Психологічна підготовка стрибуна у воду	10	11
10.Організація та проведення спортивних змагань. Змагальна діяльність у стрибках у воду	5	5
11. Харчування спортсмена	7	7
12. Медико-біологічний контроль та контроль навчально-тренувального процесу, самоконтроль	6	6
13. Спортивний масаж як засіб відновлення працездатності стрибуна у воду. Відновлювальні заходи спортсменів. Самомасаж	10	10
14. Техніка безпеки на навчально-тренувальних заняттях зі стрибків у воду. Попередження травматизму. Перша медична допомога	5	5
15. Допінг у спорті. Випадки застосування допінгу у сучасному спорті	10	12
Разом	109	112

Тема 1. Діяльність міжнародної та національної федерації зі стрибків у воду.

Сучасний стан розвитку стрибків у воду. Діяльність міжнародних та національних організацій зі стрибків у воду.

Тема 2.Всеукраїнські та міжнародні спортивні змагання зі стрибків у воду. Система відбору.

Характеристика системи змагань. Всеукраїнські спортивні змагання зі стрибків у воду. Система міжнародних змагань у стрибках у воду.

Тема 3. Функціонування організму людини. Роль функціональних систем у діяльності організму людини. Провідна роль центральної нервової системи, кардіореспіраторної системи у діяльності організму. Адаптація організму

стрибунів до навантажень. Значення систематичних занять фізичними вправами для досягнення високих спортивних результатів.

Тема 4. Фізіологічні засади спортивного тренування у стрибках у воду.

Тренування як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Адаптація, відновлення, втомлення. Основні фізіологічні положення працездатності стрибунів у воду.

Тема 5. Техніка стрибків у воду в різних дисциплінах.

Основні закономірності та характерні особливості техніки спортивних стрибків у воду, різних класів. Техніки стрибків у воду з трампліна та вишки. Аналіз кінограм і відеозаписів. Особливості використання акробатики та стрибків на батуті у стрибках у воду, відмінності в підготовці. Особливості використання та взаємозв'язок батута і "сухого" трампліна у підготовці стрибунів у воду.

Тема 6. Біомеханіка рухів стрибуна у воду.

Біомеханічні характеристики техніки у стрибках у воду. Застосування сучасної біомеханічної апаратури. Закономірності керування рухами у польоті, під час підготовки до входу у воду та занурювання з позицій біомеханіки. Залежність кутів входу у воду та лінії тіла від висоти приладу, характеру стрибка, швидкості та напрямку обертання. Керування рухами під час стрибків у воду з точки зору сучасної фізіології. Гідродинамічні умови занурювання тіла спортсмена у воду. Прийоми, необхідні для виконання "погашеного" входу у воду. Синхронні стрибки.

Тема 7. Спортивне тренування у стрибках у воду. Розвиток фізичних якостей.

Загальна фізична підготовка як основа виховання фізичних якостей спортсмена. Спеціальна фізична підготовка у тренуванні стрибунів у воду. Критерії оцінки ЗФП та СФП (контрольні нормативи). Методика розвитку та вдосконалення фізичних якостей: сили, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, спеціальної витривалості. Взаємозв'язок загальної фізичної та технічної підготовки стрибунів у воду.

Тема 8. Індивідуалізація підготовки та планування навчально-тренувального процесу.

Індивідуалізація навчально-тренувального процесу. Завдання та зміст періодів підготовки. Індивідуальний план підведення спортсмена до найближчих змагань. Планування спортивного тренування. Періодизація навчально-тренувального процесу, закономірності розвинення, збереження та втрачання спортивної форми.

Тема 9. Психологічна підготовка стрибуна у воду.

Напрями психологічної підготовки. Управління психологічними станами стрибунів у воду. Прийняття оперативних рішень у ході змагань. Психічні напруження, негативні емоції. Методи розвитку вольових якостей. Основні прийоми саморегуляції внутрішнього стану.

Тема 10. Організація та проведення спортивних змагань Змагальна діяльність у стрибках у воду.

Підготовка місця змагань. Організація та проведення змагань. Робота секретаріату. Робота суддів. Розміри трампліна та площадок вишки. Перевірка справності обладнання та інвентарю, дна басейну. Змагальна діяльність, чинники, що впливають на змагальний результат.

Тема 11. Харчування спортсмена.

Харчування спортсменів, як чинник зберігання та зміцнення здоров'я. Поняття про основний обмін, енергетичні витрати під час різних фізичних навантажень і відновлення затрат спортсменів. Роль основних компонентів харчування – білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей і вітамінів. Режим харчування спортсмена-стрибуна під час інтенсивних тренувальних навантажень, у період змагань і в перехідний період.

Тема 12. Медико-біологічний контроль та контроль навчально-тренувального процесу, самоконтроль.

Система медико-біологічного контролю та контролю навчально-тренувального процесу, самоконтролю в умовах навчально-тренувальних занять зі стрибків у воду. Управління станом, контроль відновлення та працездатності стрибунів. Управління спортивною формою, контроль втоми та перевтомлення.

Тема 13. Спортивний масаж як засіб відновлення працездатності стрибуна у воду. Відновлювальні заходи спортсменів. Самомасаж.

Види спортивного масажу. Масаж перед тренуванням, змаганням, після тренування. Засоби самомасажу. Відновлювальні заходи: гігієнічні, психологічні, медико-біологічні. Використання додаткових відновлювальних засобів. Самомасаж.

Тема 14. Техніка безпеки в заняттях зі стрибків у воду. Попередження травматизму. Перша медична допомога.

Допомога під час виконання вправ на гімнастичному знарядді, батуті. Правила встановлення знаряддя та їх перевірки. Заходи страховки та допомоги під час стрибків у воду з борту басейну, з трампліна та вишки. Засоби використання ручної та підвісної лонж під час занять на суші. Профілактика травматизму. Надання першої медичної допомоги. Заходи страховки та допомоги під час стрибків у воду з борту басейну, з трампліна та вишки.

Тема 15. Допінг у спорті. Випадки застосування допінгу у сучасному спорті.

Випадки застосування допінгу спортсменами з різних видів спорту. Інформація про місцезнаходження та ADAMS. Терапевтичне використання заборонених речовин.

Фізична підготовка

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності фізична підготовка спортсменів базується на матеріалі попередніх років навчання.

Підготовка носить індивідуальний характер і спрямована на забезпечення високого рівня спеціальної працездатності відповідно до вимог тренувальної і змагальної діяльності.

Загальна фізична підготовка

Загальнорозвиваючі гімнастичні вправи – вправи, що впливають на всі групи м'язів, кістково-зв’язковий апарат, органи дихання та кровообігу. Основні,

звичні вправи, засвоєні в групах спеціалізованої підготовки використовуються як у ранковій зарядці, так і у розминці перед тренуванням.

Легка атлетика: біг на швидкість з прискоренням на 30–60 м, 100 м; біг на 1–3 км по пересіченій місцевості.

Стрибки: у довжину та висоту з місця та з розбігу.

Лижі: ходьба на лижах 5–10 км; катання з гір.

Плавання: 200–400 м без урахування часу; 25 м на час.

Рухливі та спортивні ігри. Ігри типу естафет з подоланням перешкод, метанням, акробатичними вправами; волейбол, баскетбол, футбол, гандбол (за спрощеними правилами), настільний теніс, бадмінтон тощо – згідно з наявними умовами та бажанням спортсменів.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи на гімнастичному знарядді (бруси різної висоти, поперечина, кінь для стрибка) виконуються за програмою для груп підготовки до вищої спортивної майстерності.

Акробатика, батут – удосконалення основних вправ і стрибків, засвоєних у групах раніше, у тому числі – комбінації на батуті (поєднання у варіантах сальто вперед, назад, з піруетом, з обертом, подвійне сальто, повороти в повітрі тощо), елементи та зв’язки комбінацій з акробатики (подвійні зв'язки, комбінації переднього і заднього сальто, сальто з поворотом).

Хореографічні вправи та вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей – основні, вибрані із засвоєних раніше вправ, звичні для спортсмена. Виконуються самостійно і спрямовані, головним чином, на вдосконалення легкості, чистоти та витонченості рухів під час усіх стрибків індивідуальної програми.

Технічна підготовка

Імітаційні вправи. Імітація окремих елементів та всіх стрибків I–V класів з трампліна та вишки, що складають програмний матеріал для груп підготовки до вищої спортивної майстерності.

Акробатика. Удосконалення стійки на руках; оберти вперед і назад (С і В) з місця (юнаки) та з розбігу на акробатичній доріжці та у яму з поролоном.

Батут. Удосконалення базових і окремих елементів техніки стрибків у воду, "темпів" усіх обов'язкових стрибків I–V класів. Удосконалення засвоєних та навчання "темпів" нових довільних стрибків у воду, у тому числі з максимальним КС, що входять до програмного матеріалу груп підготовки до вищої спортивної майстерності, – з місця, наскоку та одного качу.

"Сухий" трамплін (з вистрибуванням на гірку матів і в поролонову яму). Удосконалення техніки розбігу, наскоку, поштовху, а також техніки поштовху задньої стійки з використанням: зіскоків, одноразових і подвійних обертів I–IV класів.

Нижче наведено орієнтовний програмний матеріал з удосконалення стрибків у воду в групах підготовки до вищої спортивної майстерності (табл. 39).

Таблиця 39

Орієнтовний програмний матеріал з удосконалення стрибків у воду в групах підготовки до вищої спортивної майстерності (увесь термін навчання)

Група підготовки до вищої спортивної майстерності (32 години на тиждень)		Група підготовки до вищої спортивної майстерності (36 годин на тиждень)	
Стрибки	Висота, м	Стрибки	Висота, м
Удосконалення обраних зіскоків, спадів і допоміжних стрибків	1–10	Удосконалення обраних зіскоків, спадів і допоміжних стрибків	1–10
Удосконалення обраних стрибків з усіх класів	1–10	Удосконалення обраних стрибків з усіх класів	1–10
Засвоєння та удосконалення:		Засвоєння та удосконалення:	
I клас		I клас	
105 С, В	5	107 С, В	3–10
107 С, В	3, 10	109 С	10
II клас		II клас	
203 С, В, А	1–5	206 С	3–7
204 С, В	1–5	207 С	10
205 С, В	3, 10		
III клас		III клас	
303 С, В, А (вибрані)	1–5	304 С, В	1–5
304 С, В	1–5	305 С, В	3–10
305 С, В	3, 10	306 С	1–7
		307 С	3–10
IV клас		IV клас	
405 С, В	3, 10		
407 С	3, 10	407 С	3, 10
V клас		V клас	
		5138 Д	10
5134 Д	3, 10	5154 Д	3, 10
5126 Д	1	5227 Д	1–5
5136 Д	3, 10	5237 Д	3, 10
5225, 5325 Д	1	5327 Д	1
5235, 5335 Д	3, 10	5337 Д	3–10
5152; 5154	3, 10	5337 Д	3
		5432 Д	10
VI клас		VI клас	
614 В	10	616 С	10
634 С	10		

Психологічна підготовка

На етапах спортивного удосконалення психологічна підготовка здійснюється не тільки тренером-викладачем, але й нерідко фахівцем-психологом. Робиться акцент на формування мотивації досягнення найвищих спортивних результатів, удосконалення умінь саморегуляції, психологічних станів в екстремальних умовах навчально-тренувальних занять і спортивних змагань.

Порівняння даних тренерського контролю, медико-біологічних і психологічних показників дозволяє раціонально індивідуалізувати підготовку стрибунів у воду, здійснювати перспективне планування.

4.3. Методи та засоби навчально-тренувальних занять

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності використовують всі методи: словесні, наочні та практичні. У вправах силової та швидкісно-силової спрямованості можна використовувати додаткові обтяження. Широко використовують тренажерне обладнання – силові, кардіоваскуляторні тренажери, на гнучкість та стійкість.

У процесі розвитку спеціальної витривалості здійснюють контроль за технікою. Необхідно здійснювати контроль за розвитком втоми для підтримки стабільної структури рухів стрибунів у воду.

4.4. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки

Річний план підготовки стрибунів у воду, які займаються у групах підготовки до вищої спортивної майстерності, передбачає двоциклову періодизацію навчально-тренувального процесу або її варіант – "здвоєний цикл".

Тривалість циклів і періодів індивідуальна для стрибунів у воду та залежить від вихідного рівня підготовленості, сезонно-кліматичних умов місця проживання, календарного плану спортивних змагань, побутовими обставинами спортсмена, його навчанням чи роботою. Тривалість етапів і співвідношення засобів підготовки у кожному з них планується відповідно до рівня індивідуальної підготовленості спортсменів. Так, для стрибунів з гарною загальною фізичною підготовкою може бути скорочено тривалість першого етапу або збільшено питому вагу спеціальної фізичної та технічної підготовки, та навпаки – для непідготовлених стрибунів тривалість етапу буде довшою.

Перший підготовчий період (5 місяців: вересень – січень) значно довший за другий. Це пов’язано зі змінами спортивної форми та потребою її відновлення у новому тренувальному році.

Змагальний період складається з серії міжзмагальних циклів (за кількістю змагань) та поділяється на передзмагальний і змагальний етапи. Тривалість передзмагального етапу – від закінчення одних змагань до початку других (від декількох днів до 4–5 тижнів), змагального – за кількістю днів змагань.

Планування перехідного періоду сприяє зняттю втоми та нервових напружень після серії систематичних тренувань і участі у спортивних змаганнях протягом тривалого часу, дозволяє здійснити профілактичні та оздоровчі заходи. Застосовують пасивний і активний відпочинок. У перехідний період кваліфіковані досвідчені спортсмени за узгодженням з тренером-викладачем можуть змінювати характер своєї діяльності. Доцільно рекомендувати спортсменам фізичні вправи та види спорту, що не використовувалися на тренуваннях та всебічно впливають на організм спортсмена, розвивають провідні для спортсмена фізичні якості та спрямовані на емоційне піднесення, добрий настрій.

Нижче наведений орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності (табл. 40) та орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ, у складі яких є спортсмени, які входять до складу національної збірної команди України зі стрибків у воду (табл. 41).

Таблиця 40

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності (32 години на тиждень), години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	10	8	8	10	9	8	9	9	10	8	10	10	109
2.	Загальна фізична	29	28	26	22	20	20	19	19	20	20	25	30	278
3.	Спеціальна фізична	39	39	39	40	39	39	39	39	39	39	40	39	470
4.	Технічна	43	44	44	43	43	44	43	44	44	44	45	44	525
5	Тактична	4	6	4	4	4	4	3	4	3	4	5	4	49
6.	Контрольні нормативи	6	6	6	-	4	4	6	4	3	4	5	1	49
7.	Суддівська практика	8	8			-	-	-	-	-	-	8	8	32
8.	Змагальна практика	-	-	12	20	20	20	20	20	20	20	-	-	152
Загальна кількість годин:		139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	138	136	1664

Таблиця 41

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп, у складі яких є спортсмени, які входять до складу національної збірної команди України (36 годин на тиждень), години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	10	10	9	9	10	9	9	10	9	7	10	10	112
2.	Загальна фізична	24	24	23	16	18	16	18	16	16	19	20	25	235
3.	Спеціальна фізична	49	49	49	48	45	47	45	46	46	47	49	47	567
4.	Технічна	55	55	53	56	55	55	55	55	55	55	58	54	661
5	Тактична	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	53
6.	Контрольні нормативи	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	52
7.	Суддівська практика	8	8			-	-	-	-	-	-	8	8	32
8.	Змагальна практика	-	-	14	20	20	20	22	22	22	20	-	-	160
Загальна кількість годин:		156	156	156	157	156	156	157	157	157	157	155	152	1872

Нижче наведені варіанти побудови тижневого тренувального циклу в підготовчому періоді для груп підготовки до вищої спортивної майстерності (табл. 42) та варіант побудови тижневого тренувального циклу для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності з режимом навчально-тренувальної роботи 36 годин на тиждень (табл. 43).

Таблиця 42

Варіант побудови тижневого тренувального циклу в підготовчому періоді для груп підготовки до вищої спортивної майстерності (32 години на тиждень)

День тижня	Перше навчально-тренувальне заняття		Друге навчально-тренувальне заняття	
	Зміст заняття	Час, хв	Зміст заняття	Час, хв
1	2	3	4	5
Понеділок	На суші: Колективна розминка з елементами акробатики Батут: елементи та зв'язки комбінацій Спеціальні вправи для розвинення сили та гнучкості На воді: Трамплін 1 м: темпові підскоки, розбіг-наскок, зіскоки з розбігу та з	 25 40 25 90	На суші: Колективна розминка Спеціальні вправи для розвинення швидкісно-силових якостей Гімнастика: вправи у висах Волейбол	 20 30 15 50

Продовження таблиці 42

1	2	3	4	5
	задньої стійки, півоберти I–IV класів С і В Вишка 5 м: зіскоки та спади вперед і назад			
Вівторок	На суші: Хореографія Вправи у висах на гімнастичних приладах "Сухий" трамплін (на гірку матів): удосконалення засад техніки розбігу – наскоку – поштовху, поштовху з задньої стійки, сальто вперед і назад С і В На воді: 200 А, півоберти I–IV класів С і В	 45 15 40 80	Стадіон: Колективна розминка Біг на швидкість 30–60 м Стрибки у довжину з місця та з розбігу Спеціальні вправи для розвинення сили та гнучкості. Легкий біг 2 км	 30 35 30 20 20
Середа	На суші: Колективна розминка Акробатика: перекиди, перевороти, сальто вперед з розбігу С і В, сальто С з розбігу Батут: елементи та зв’язки комбінацій На воді: Трамплін 1 м: темпові підскоки, півоберти I–IV класів С і В, темпи довільних стрибків I, IV і V класів Вишка 5–7 м: спади вперед Парна лазня, масаж	 15 45 30 90		
Четвер	На суші: Колективна розминка з елементами акробатики Спеціальні вправи для розвинення швидкісно-силових якостей "Сухий" трамплін (на гірку матів): темпові підскоки з зіскоком на мати, розбіг-наскок і зіскоки з розбігу та з задньої стійки, сальто вперед і назад С і В	 25 20 45	На суші: Хореографія Батут: елементи та зв’язки комбінацій, темпи довільних стрибків I і V класів Гімнастика: вправи у висах Волейбол	 40 45 20 30
П’ятниця	На суші: Колективна розминка Акробатика: перекиди, перевороти, сальто вперед з розбігу С і В, сальто назад з місця, переворот з поворотом – сальто назад С і В, переворот вперед – сальто вперед С	 20 25	Стадіон: Колективна розминка Біг на швидкість 30–60 м Стрибки у висоту з розбігу, довжину з місця та розбігу Футбол (волейбол)	 15 30 45

Продовження таблиці 42

1	2	3	4	5
П’ятниця	На воді: Вишка 5–7 м: зіскоки, спади вперед та назад Трамплін 3 м: темпові підскоки, півоберти I–IV класів, 103 і 403 B, 5132, 5233	90		
Субота	На суші: Колективна розминка з елементами акробатики Батут: елементи та зв’язки комбінацій, темпи довільних стрибків II і III і IV та V класів Спеціальні вправи для розвинення сили та гнучкості На воді: Вишка 5 м: зіскоки та спади, півоберти I–IV класів C Трамплін 1 м: темпові, підскоки, 101 і 401 C і B, темпи довільних стрибків I–V класів Парна лазня, масаж	25 40 25 90		

Таблиця 43

Варіант побудови тижневого тренувального циклу для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності (36 годин на тиждень)

День тижня	Перше навчально-тренувальне заняття		Друге навчально-тренувальне заняття	
	Зміст заняття	Час, хв	Зміст заняття	Час, хв
1	2	3	4	5
Понеділок	На суші: Колективна розминка Акробатика: перекиди, перевороти, стійки на руках, сальто назад та вперед C з місця, переворот з поворотом – сальто назад B, переворот з поворотом – подвійне сальто назад C "Сухий" трамплін (на ямі): удосконалення засад техніки, темпи довільних стрибків I, IV і V класів	15 30 45	На суші: Самостійна розминка Батут: спеціальна розминка, темпи півобертів I і IV класів з місця, з наскоку, 104 і 204 C і B	15 45

Продовження таблиці 43

1	2	3	4	5
Понеділок	На воді: Трамплін 3 м: стрибки обов'язкової частини програми Трамплін 1 м: темпи довільних стрибків Вишка 5, 7,5 м: спади, темпи довільних стрибків	 90	На воді: Вишка 5, 7,5 м: спади, зіскоки, півоберти I і IV класів Трамплін 1 м: удосконалення техніки, навчання нових стрибків	 60
Вівторок	На суші: Колективна розминка з елементами акробатики Батут: темпи півобертів I і V класів з місця та наскоку, темпи довільних стрибків I, IV і V класів Гімнастика: вправи у висах Імітація техніки стрибків На воді: Трамплін 1, 3 м: довільні стрибки I–IV і V класів, удосконалення обов'язкової частини програми Вишка 7,5, 10 м: спади	 25 45 10 10 90	На суші: Хореографія Спеціальні вправи для розвинення сили та гнучкості Волейбол	 45 40 50
Середа	На суші: Колективна розминка Індивідуальна розминка Акробатика: перекиди, перевороти, стійка на руках, сальто назад і вперед С з місця, переворот з поворотом – сальто назад С, переворот з поворотом – подвійне сальто назад "Сухий" трамплін (на ямі): удосконалення засад техніки, темпи довільних стрибків II і III класів Імітація техніки стрибків	 10 10 35 40 5		
Середа	На воді: Вишка 5, 7,5 м: спади Трамплін 1, 3 м: 101 і 401, довільні стрибки II і III класів Вишка 10 м: стрибки обов'язкової частини програми Вишка 5 м: темпи довільних стрибків I і IV класів Парна лазня, масаж	80		

Продовження таблиці 43

1	2	3	4	5
Четвер	На суші: Колективна розминка Індивідуальна розминка Батут: темпи всіх стрибків програми, елементи та зв'язки комбінацій Гімнастика: вправи у висах Імітація техніки стрибків На воді: Трамплін 3 м: стрибки обов'язкової частини програми Трамплін 1, 3 м: усі довільні стрибки Вишка 7,5, 10 м: спади	 10 10 45 10 5 100	На суші: Хореографія Спеціальні вправи для розвинення швидкісно-силових якостей Імітація техніки стрибків На воді: Вишка 5, 7,5 м: спади, темпи довільних стрибків Трамплін 1 м: засади техніки, півоберти, позапрограмні стрибки	 40 25 10 60
П’ятниця	На суші: Колективна розминка з елементами акробатики "Сухий" трамплін (на ямі): темпові підскоки, темпи довільних стрибків Гімнастика: вправи у висах Імітація техніки стрибків На воді: Вишка 5–10 м: спади, обов’язкові стрибки (по 1–2), довільні стрибки I, IV, V і VI класів, півоберти II і III класів, спади	 25 40 10 5 100	На суші: Індивідуальна розминка Батут: елементи та зв’язки комбінацій, темпи півобертів і довільних стрибків На воді: Трамплін 3 м: півоберти I–IV класів, позапрограмні стрибки Трамплін 1 м: засади техніки Вишка 5, 7,5 м: спади	 20 40 75
Субота	На суші: Колективна розминка Змагання з контрольних вправ СФП Імітація техніки наступних стрибків На воді: Вишка 5–10 м: спади, темпи і стрибки II і III класів Трамплін 3 м: уся програма стрибків з оцінюванням Парна лазня, масаж	 10 40 10 120		

4.5. Зміст і структура змагальної діяльності

На етапі підготовки до вищих спортивних досягнень спортсмени беруть участь у спортивних змаганнях різного рівня – від спортивної школи до змагань міжнародного рівня.

Змагання проводяться згідно з календарним планом спортивних змагань.

Основними спортивними змаганнями на цьому етапі підготовки є чемпіонат України, Кубок України, міжнародні спортивні змагання.

4.6. Система контролю

Комплексний контроль за станом і різними сторонами підготовленості спортсменів, у тому числі систематичний облік і аналіз тренувальних навантажень і показників самоспостережень, є об’єктивною передумовою для раціонального планування та регулювання навчально-тренувального процесу.

Контроль за рівнем фізичної підготовки (далі – ФП) має проводитися на кожному етапі підготовки, тобто не рідше одного разу у два місяці. Контрольні нормативи з ФП мають складатися з вправ основних розділів наземної підготовки (акробатика, батут, "сухий" трамплін) та спеціальних вправ силової, швидкісно-силової (стрибучості), швидкісної спрямованості, на гнучкість та координацію.

Використовують дві програми контрольних нормативів із фізичної підготовки: тестування на всіх етапах підготовки, яке не потребує спеціально скерованої підготовки та складається з стандартних, порівняно нескладних вправ та друга – "цільова", спрямована на оцінку засвоєння та вдосконалення підвідних вправ максимальної складності з акробатики, стрибків на батуті та "сухого" трампліна, що потребують спеціальної підготовки, змагання з якої можуть проводитися лише два рази на рік – наприкінці підготовчих періодів.

Контроль за технічною підготовленістю здійснюється в змагальній та тренувальній діяльності. Узагальненим критерієм підготовленості стрибуна у воду є спортивний результат, показаний в основному спортсменом у виді програми змагань – на трампліні та вишці. Фіксуються результати змагань: загальна сума балів, зайняте місце та середні оцінки суддів за кожний стрибок без урахування КС, що дозволяє визначити середні оцінки за обов'язкову та довільну частини програми стрибків. При оцінці техніки виконання стрибків оцінюють розбіг – наскок – поштовх з трампліна, поштовх із задньої стійки з трампліна та вишки, вхід у воду. У контрольні нормативи включають тести для оцінки зіскоків з розбігу та із задньої стійки (з трампліна 1 м чи 3 м), спади з висоти 5, 7,5 м. Для кваліфікованих та висококваліфікованих стрибунів у воду розробляються індивідуальні плани підготовки, в яких складається технічна картка індивідуальної програми стрибків спортсмена окремо з трампліна та вишки (табл. 44).

Таблиця 44

Форма технічної картки індивідуальної програми стрибків у воду з вишки 10 м (трампліна 1 (3) м) _____ПІБ (на 202_ р.)

Код стрибка, середня оцінка	Вихідне положення	Розбіг-наскок	Відштовхування	Політ	Розкриття-підготовка до входу у воду	Рекомендації щодо усунення помилок, удосконалення майстерності

У ній по фазах кожного стрибка програми мають бути виявленими характерні помилки чи недоліки та накреслені шляхи й засоби їх усунення. Така технічна картка, узгоджена зі спортсменом і щорічно уточняється, стимулює його активне та усвідомлене відношення до навчально-тренувального процесу. Облік та аналіз навчально-тренувальної роботи здійснюється тренером-викладачем та спортсменом. Спортсмен за допомогою спортивного щоденника фіксує навантаження та аналізує об'єктивний та суб'єктивний стан його виконання.

4.7. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки

Орієнтовні контрольні нормативи із ЗФП та СФП та ТП для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, наведено в таблицях 45, 46.

Таблиця 45

Орієнтовні контрольні нормативи для груп підготовки до вищої спортивної майстерності із загальної фізичної підготовки

Контрольні вправи	Бал				
	5	4	3	2	1
Юнаки					
Біг 60 м з високого старту, с	8,1	8,2–8,4	8,5–8,7	8,8–9,9	10,0
Стрибок у довжину з місця, см	240	230–239	220–229	210–219	209
Підтягування на поперечині	20	18–19	15–17	12–14	11
Човниковий біг 4 х 9, с	8,6	8,7–8,8	8,9–9,1	9,2–9,4	9,5
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	10 разів на час, с				
Стійка на руках (чоловіки силою)	якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.				
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	максимальна кількість разів				
Дівчата					
Біг 60 м з високого старту, с	9,1	9,0–9,3	9,4–9,6	9,7–9,9	10,0
Стрибок у довжину з місця, см	225	215–224	205–214	195–200	194
Підтягування на поперечині	15	13–14	11–12	9–10	8
Човниковий біг 4 х 9, с	9,2	9,3–10,1	10,2–11,1	11,2–12,1	12,2
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	10 разів на час, с				
Стійка на руках (чоловіки силою)	якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.				
З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	максимальна кількість разів				

Таблиця 46

Орієнтовні контрольні вправи для груп підготовки до вищої спортивної майстерності зі спеціальної фізичної та технічної підготовки

Гімнастика	Акробатика	"Сухий" трамплін	Батут	Стрибки у воду
Дівчата				
1. Поперечина низька або нижня жердина брусів різної висоти: з вису стоячи підйом розгином в упор, оберт назад і зіскок дугою 2. Кільця у спокої: розмахування та махом вперед вис прогнувшись, махом назад викрут вперед, мах назад, махом вперед зіскок викрутом назад	1. На доріжці (килимі) з/р оберт вперед С 2. На доріжці (килимі) з/м оберт назад С 3. Стійка на підлозі жимом силою на випрямлених руках будь-яким способом. Стояти 10 с	1. З/р 106 С 2. Яма – 2 ¼ оберту назад 3. Те саме з/р 4. Вибраний гвинтовий стрибок з/р і з з/ст	1. З оберти вперед – С 2. 2 ¼ оберту назад на спину С 3. Те саме – з наскоку 4. Обраний гвинтовий стрибок 5. Елементи та зв'язки комбінацій	1. Виконати норматив КМСУ (підтвердити)
Хлопці				
1. Поперечина висока: з розмахування у висі підйом верхи, оберт вперед верхи, оберт назад верхи, перемах лівою з поворотом вправо, мах дугою та назад зіскок 2. Кільця у спокої: розмахування та махом вперед вис прогнувшись, махом назад викрут вперед, мах назад, махом вперед зіскок викрутом назад	1. З/р переворот оберт вперед С 2. На доріжці (килимі) з/м оберт назад С 3. Стійка на руках на підлозі, 2 кроки вперед – стояти, поворот кругом – стояти 5 с	1. З/р 106 С 2. Яма – 2 ¼ оберту назад 3. Те саме з/р 4. Вибраний гвинтовий стрибок з/р і з з/ст	1. З оберти вперед – С 2. 2 ¼ оберту назад на спину С 3. Те саме з наскоку 4. Обраний гвинтовий стрибок 5. Елементи та зв'язки комбінацій	1. Виконати норматив КМСУ (підтвердити)

IV. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ

Основним завданням ШВСМ є підготовка учнів-спортсменів резервного спорту та спорту вищих досягнень до складу національних збірних команд, у тому числі національної збірної команди України зі стрибків у воду.

Навчально-тренувальний процес здійснюється тренерами-викладачами ШВСМ на основі методики тренування з широким застосуванням новітніх та технічних засобів навчання, відновлювальних заходів шляхом поєднання учнями-спортсменами тренувальної та змагальної діяльності. Навчально-тренувальний процес проводиться відповідно до розкладу занять (тренувань), що складається адміністрацією ШВСМ за поданням тренера-викладача з урахуванням встановлення сприятливого режиму тренувань, відпочинку чи навчання учнів-спортсменів і затверджується директором ШВСМ.

Основними формами навчально-тренувального процесу у ШВСМ є постійно діючі навчально-тренувальні збори тривалістю до 250 днів на рік, навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, теоретичні та методичні заняття, медичне обстеження, відновлювальні заходи, участь у відповідних спортивних змаганнях тощо.

Обов’язковою умовою для зарахування та подальшого перебування учнів-спортсменів у ШВСМ є виконання вимог зі спортивної підготовки, визначених для певної групи (етапу підготовки), наявність медичного висновку про стан їхнього здоров’я та проходження ними поглибленого медичного огляду двічі на рік.

Зростає значення врахування закономірностей становлення, збереження та втрати спортивної форми. Особливої значущості набувають питання передзмагальної підготовки – безпосереднього підведення спортсмена до участі у відповідальних спортивних змаганнях. Оскільки оптимальна готовність пов’язана у першу чергу з підвищеним рівнем працездатності спортсменів, що залежить від ритму тренувань, планування, передзмагальної підготовки, важливо передбачити формування у спортсменів підвищеного рівня працездатності та психічної напруженості у ті дні тижня, які відповідають дням цільових змагань.

1. Групи спортивного удосконалення

Групи спортивного удосконалення у ШВСМ комплектуються з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Нижче наведені співвідношення обсягу тренувального навантаження в групах спортивного удосконалення (табл. 47–49).

Таблиця 47

Орієнтовне співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень у групах спортивного удосконалення

Показник навантаження	Діапазон параметрів
1. Кількість тренувальних днів	260–280
2. Кількість навчально-тренувальних занять	440–460
3. Загальна кількість годин навчально-тренувальної роботи	1248–1456
з них – годин роботи на воді	780–800
4. Загальна кількість стрибків у воду	15000–24000
з них – довільних стрибків	8000–10000
5. Кількість спортивних змагань	10–12
6. Кількість днів спортивних змагань	30–40

Таблиця 48

Орієнтовне співвідношення обсягу навантажень фізичної та технічної підготовки спортсменів зі стрибків у воду в підготовчому періоді, %

Вид підготовки	Етапи підготовчого періоду, %		
	I	II	III
Загальна фізична	30	20	10
Спеціальна фізична	30	30	20
Технічна (на суші і на воді)	40	50	70

Таблиця 49

Орієнтовне співвідношення основних показників обсягу тренувального навантаження стрибунів у воду високої кваліфікації, %

Обсяг роботи за розділами підготовки	I макроцикл		II макроцикл		
	Період				
	Підго-товчий	Змага-льний	Підготовчий	Змага-льний	Пере-хідний
Навантаження на суші та на воді					
Обсяг навантажень на суші	70	30	80	30	100
Обсяг навантажень на воді	30	70	20	70	-
Часткові навантаження на воді					
Навчальні та допоміжні стрибки	30	15	30	15	-
Підвідні стрибки ("темпи" довільних)	25	15	20	15	-
Стрибки обов’язкової програми	30	40	30	40	-
Стрибки довільної програми	15	30	20	30	-

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спортивного удосконалення відповідає структурі та розподілу годин, наведеним у таблицях 31–33 розділу ІІІ.

Контрольні нормативи для груп спортивного удосконалення відповідають нормативам, наведеним у таблицях 35–37 розділу ІІІ.

2. Групи вищої спортивної майстерності

Групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ комплектуються з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень та володіють високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості та здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп вищої спортивної майстерності відповідає структурі та розподілу годин, наведеним у таблицях 40, 41 попереднього розділу. Обсяги окремих тренувальних навантажень стають більш спеціалізованими.

Контрольні нормативи для груп вищої спортивної майстерності відповідають нормативам, наведеним у таблицях 45, 46 попереднього розділу.

V. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЗСОСП

У ЗСОСП забезпечується відбір та здійснюється спортивна підготовка обдарованих дітей та молоді, створюються умови для розвитку їхніх індивідуальних здібностей з метою поглибленого оволодіння спеціалізацією в стрибках у воду, досягнення високих спортивних результатів та поповнення національних збірних команд. Учні (студенти) поєднують навчально-тренувальний процес із здобуттям відповідної освіти.

У ЗСОСП здійснюється багаторічна спеціалізована підготовка спортсменів зі стрибків у воду, забезпечується організація та проведення навчально-тренувальних занять, проведення навчально-тренувального процесу в умовах спортивно-оздоровчого табору, проводяться спортивні заходи (навчально-тренувальні збори, спортивні змагання), учні (студенти) беруть участь у спортивних заходах (навчально-тренувальних зборах, спортивних змаганнях) згідно з календарним планом спортивних заходів, затвердженим керівником закладу.

У ЗСОСП створюються учням (студентам) сприятливі умови для поєднання інтенсивного та високоефективного навчально-тренувального процесу та спортивної роботи з навчанням, відпочинком, відновленням сил і енергії тощо; запроваджується система безперервної та ступеневої освіти на різних рівнях освіти для перспективних і висококваліфікованих спортсменів зі стрибків у воду.

Основними формами навчально-тренувальної роботи є: групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття, теоретичні заняття, самостійна робота за індивідуальними планами, медико-відновлювальні заходи, навчально-тренувальні збори, робота у спортивно-оздоровчих таборах, тренерська, інструкторська практика.

Основними формами спортивної роботи є участь учнів (студентів) у спортивних змаганнях різного рівня та суддівська практика.

Щоденна кількість навчально-тренувальних занять, їх тривалість, інші форми навчально-тренувальної роботи визначаються ЗСОСП самостійно відповідно до планів роботи, типового навчального плану з видів спорту, режиму роботи, розкладу освітніх занять (уроків) на тиждень, які складаються відповідно до санітарно-гігієнічних, лікарських і науково-педагогічних вимог та завдань спортивної підготовки.

Учні (студенти) ЗСОСП беруть участь у спортивних змаганнях різного рівня відповідно до календарного плану спортивних заходів, який затверджується керівником закладу, у навчально-тренувальних зборах за рахунок асигнувань, передбачених на навчально-тренувальну та спортивну роботу.

Медичне забезпечення навчально-тренувальної та спортивної роботи у ЗСОСП здійснюється шляхом проведення лікувально-профілактичної роботи, поглиблених медичних обстежень, лікарсько-педагогічних спостережень, контролю за станом здоров’я учнів (студентів), організації раціонального та висококалорійного харчування, проведення комплексних і системних заходів щодо відновлення функціонального стану організму спортсменів, перенесення ними значних фізичних навантажень та підвищення працездатності організму.

З метою збереження здоров’я учнів (студентів) в умовах інтенсивної навчально-тренувальної та спортивної роботи медичні працівники ЗСОСП разом з територіальним закладом системи надання лікарсько-фізкультурної допомоги здійснюють постійний медичний нагляд за станом їх здоров’я.

Зміст та побудова навчально-тренувального процесу здійснюється відповідно до етапів багаторічного вдосконалення та відповідає програмному матеріалу для ДЮСШ з відповідним розподілом годин на тиждень.

Нижче наведено орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для учнів (студентів) 6 класів (24 години на тиждень), 7–9 класів (27 годин на тиждень), 10–11 (12) класів (32 години на тиждень), І–ІІІ курсів (36 годин на тиждень) ЗСОСП (табл. 50–53).

Таблиця 50

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для учнів 6 класів ЗСОСП, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	10	10	10	8	8	8	7	7	6	9	10	10	103
2.	Загальна фізична	25	25	25	23	21	21	20	20	23	21	25	27	276
3.	Спеціальна фізична	24	26	28	26	26	26	26	27	25	25	26	23	308
4.	Технічна	28	32	32	29	30	30	30	30	30	30	30	28	359
5	Тактична	4	6	4	3	3	2	3	3	3	3	5	4	43
6.	Контрольні нормативи	4	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	-	39
7.	Суддівська практика	8	-	-		-	-	-	-	-	-	6	6	20
8.	Змагальна практика	-	-	-	12	12	15	16	15	15	15	-	-	100
Загальна кількість годин:		103	103	103	105	105	105	105	105	105	106	105	98	1248

Таблиця 51

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для учнів 7–9 класів ЗСОСП, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	10	10	9	8	8	8	7	7	6	9	10	10	102
2.	Загальна фізична	25	26	25	23	19	20	20	20	21	21	24	27	271
3.	Спеціальна фізична	30	30	30	30	30	30	29	29	29	28	29	30	354
4.	Технічна	38	38	38	38	38	38	37	38	38	37	37	38	453
5	Тактична	3	6	5	4	3	2	3	3	3	3	5	4	44
6.	Контрольні нормативи	6	6	6	-	4	4	6	4	4	4	4	-	48
7.	Суддівська практика	6	-	4		-	-	-	-	-	-	8	8	26
8.	Змагальна практика	-	-	-	14	15	15	15	16	16	15	-	-	106
Загальна кількість годин:		118	116	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	1404

Таблиця 52

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для учнів 10–11 (12) класів ЗСОСП, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	10	10	10	8	8	8	7	9	7	9	10	10	106
2.	Загальна фізична	25	25	25	25	21	22	21	21	23	21	26	27	282
3.	Спеціальна фізична	39	38	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	447
4.	Технічна	47	46	45	45	45	45	45	45	45	46	47	47	548
5	Тактична	4	6	4	4	4	3	3	3	4	3	5	4	47
6.	Контрольні нормативи	6	6	6	-	4	4	6	4	3	3	5	3	50
7.	Суддівська практика	8	8			-	-	-	-	-	-	8	8	32
8.	Змагальна практика	-	-	12	20	20	20	20	20	20	20	-	-	152
Загальна кількість годин:		139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	138	136	1664

Таблиця 53

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для студентів І–ІІІ курсів ЗСОСП, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	10	10	10	8	8	8	7	9	7	9	10	10	106
2.	Загальна фізична	25	25	25	25	21	22	22	21	23	23	26	27	285
3.	Спеціальна фізична	48	48	45	43	44	45	44	43	43	43	46	44	536
4.	Технічна	55	55	54	53	55	53	54	54	53	54	56	55	651
5	Тактична	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
6.	Контрольні нормативи	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	52
7.	Суддівська практика	8	8			-	-	-	-	-	-	8	8	32
8.	Змагальна практика	-	-	14	20	20	20	22	22	22	20	-	-	160
Загальна кількість годин:		156	156	156	157	156	156	157	157	157	157	155	152	1872

Контрольні нормативи для учнів (студентів) ЗСОСП

Контрольні нормативи відповідають таким нормативам, наведеним у розділі ІІІ:

для учнів 6 класів ЗСОСП – із СФП у таблиці 28;

для учнів 7–9 класів ЗСОСП – у таблицях 35–37;

для учнів 10–11 (12) класів ЗСОСП та студентів І–ІІІ курсів ЗСОСП – у таблицях 45, 46.

Таблиця 54

Орієнтовні контрольні нормативи для учнів 6 класів ЗСОСП із загальної фізичної підготовки, оцінка в балах

№ з/п	Контрольні вправи	6 клас				
		5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7
1	Біг 60 м з високого старту, с	9,5	9,6–9,8	9,9–10,1	10,2–10,4	10,6
2	Стрибок у довжину з місця, см	190	180–189	170–179	160–169	159
3	Підтягування на поперечині	12	10–11	8–9	5–7	4
4	З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	5 разів на час, с				

Продовження таблиці 54

1	2	3	4	5	6	7
5	Стійка на руках (чоловіки силою)	якість входу та зберігання рівноваги 5 с, 3 р.				
6	З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг на 180°	максимальна кількість разів				

ПОГОДЖЕНО

Виконавчий директор
громадської організації "Федерація
України зі стрибків у воду"



Андрій ОРИЩИН

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арабський А. П. Фізичний розвиток у факторній структурі спортивної діяльності юних стрибунів у воду / Андрій Арабський // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк, 2017. − Вип. 27. – С. 189-194.

2. Базилевич Н.О. Теоретичні основи біомеханіки (курс лекцій): навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура). Переяслав: ФОП Домбровская Я.М., 2020. 150 с.

3. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2019. 298 с.

4. Закон України "Про антидопінгову діяльність у спорті" (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2023, № 14, ст.33) Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-20#Text

5. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80) зі змінами та доповненнями. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text

6. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с

7. Мартинюк, О. (2021). Медико-біологічне забезпечення спортсменів: сучасні підходи та перспективи впровадження. Спортивна медицина і фізична реабілітація, 5(3), 11–17.

8. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: [навч.–метод. посіб.] / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна, В. П. Карленко [та ін.]; за заг. ред. О. А. Шинкарук. – К.: Олімп. л–ра, 2009. – 147 с.

9. Містулова Т. Теоретико-методичні основи навчання акробатичних вправ зі складнокоординаційною структурою рухів / Т. Містулова. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2003.- №1.- С. 27-29.

10. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посібник. – Дніпропетровськ: "Вета", 2015. – 111 с.

11. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 № 67 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл". Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15

12. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.07.2015 № 2581 "Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності". Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0936-15

13. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 07.12.2023 № 7512 "Про затвердження Положення про Єдину спортивну класифікацію України". Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z2240-23#Text

14. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 10.06.2014 № 1851 "Про затвердження Порядку забезпечення закладів фізичної культури і спорту

спортивним обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їх використання" (із змінами).

Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0699-14#Text

15. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 08.04.2015 № 994 "Про затвердження Порядку забезпечення вихованців, спортсменів, учнів (студентів) та тренерів (тренерів-викладачів, вчителів зі спорту) закладів фізичної культури і спорту спортивним одягом, спортивним спеціальним взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування та встановлення строків їх використання"(із змінами).

Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0464-15#Text

16. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. – Київ: Олімпійська література, 2019, вид. друге, без змін. – 613 с.

17. Петровська Т. В., Воронова В. І., Гринь О. Р. та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : монографія. Київ, 2021. 166 с.

18. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

19. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. – Постанова Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 (із змінами). Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF

20. Правила спортивних змагань зі стрибків у воду. 2019. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0947-19#n15

21. Спортивна медицина: підручник для студ. ЗВО/ Л. Я.-Г. Шахліна [та ін.]; за ред. проф. Л. Я.-Г. Шахліної; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Вид. 2-ге, без змін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2019. – 424 с.

22. Спортивна фармакологія. Том 1: Навчальний посібник / І. Ф. Бєленічев [та ін.]. – Вінниця: Нова Книга, 2023. – 328 с.

23. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / О. А. Шинкарук, С. О. Павлюк, Є. М. Свіргунець. В. В. Флерчук. - Хмельницький : ХНУ, 2011. - 144 с.

24. Техніка виконання та методика навчання основних акробатичних стрибків: Навч. посібник / укл. П.І. Євстратов, О.Д. Гауряк. – Чернівці: Чернівец. нац. ун-т, 2019. – 100 с.

25. Шинкарук О. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз // ТМФВ №2,2020: 47-58

26. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / О. А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. - Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. - 136 с.

27. Про затвердження Положення про заклад спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. – Постанова Кабінету Міністрів України від 5 листопада 1999 р. № 2061. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2061-99-%D0%BF#Text

ЗМІСТ

ВСТУП 2
I. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРИБКАХ У ВОДУ 3
1. Мета й завдання спортивної підготовки у стрибках у воду 4
2. Зміст видів підготовки спортсменів 4
3. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів 9
4. Побудова навчально-тренувального процесу на основі періодизації 14
5. Структура і зміст спортивного відбору 16
6. Вікові особливості спортивної підготовки у стрибках у воду 20
7. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок 22
II. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 24
1. Комплектування та наповнення груп 24
2. Засади організації навчально-тренувального процесу 26
3. Планування спортивної підготовки у стрибках у воду 28
4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи 29
III. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ДЮСШ 30
1. Групи початкової підготовки 30
1.1 Організація та методика відбору 30
1.2 Основний матеріал 30
1.3 Методи та засоби навчально-тренувальних занять 37
1.4 Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки 38
1.5 Зміст і структура змагальної діяльності 45
1.6 Система контролю 46
1.7 Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки 46
2. Групи базової підготовки 49
2.1 Організація та методика спортивного відбору 49
2.2 Основний матеріал 49
2.3 Методи та засоби навчально-тренувальних занять 60
2.4 Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки 61
2.5 Зміст і структура змагальної діяльності 71
2.6 Система контролю 71
2.7 Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки 72
3. Групи спеціалізованої підготовки 77
3.1 Організація та методика спортивного відбору 77
3.2 Основний матеріал 77
3.3 Методи та засоби навчально-тренувальних занять 85
3.4 Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки 85
3.5 Зміст і структура змагальної діяльності 88

3.6 Система контролю 88
3.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки 90
4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності 93
4.1 Організація та методика спортивного відбору 93
4.2 Основний матеріал 93
4.3 Методи та засоби навчально-тренувальних занять 99
4.4 Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки 99
4.5 Зміст і структура змагальної діяльності 105
4.6 Система контролю 106
4.7 Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки 107
IV. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ 109
1. Групи спортивного удосконалення 109
2. Групи вищої спортивної майстерності 111
V. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ 112

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 117
ДОДАТКИ

Додаток 1
до Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Забезпечення вихованців, учнів-спортсменів, учні (студентів) та тренерів-викладачів спортивним одягом та взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування та строки їх використання

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
Стрибки у воду			
1	Костюм спортивний	12	24
2	Купальник	6	
3	Плавки	6	
4	Рушник	6	
5	Рюкзак спортивний	12	12
6	Сумка спортивна	12	12
7	Тапочки	6	6
8	Футболка	12	12
9	Шорти	12	12

Додаток 2
до Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Перелік
спортивного обладнання, спортивного інвентарю для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Обладнання та інвентар спеціального призначення	Строки використання, років
Обладнання та інвентар спеціального призначення (стрибки у воду)	
1-метровий трамплін для стрибків у воду	5
3-метровий трамплін для стрибків у воду	5
Підвісна страхувальна лонжа	2
Спеціальне покриття для вишки	7
Станина для кріплення трампліна	5
Страхувальний пристрій "повітряна подушка"	2
Обладнання та інвентар допоміжного призначення	
Акробатична доріжка	5
Акробатичний пружинний місток	2
Батут зі страхувальним столом	5
Батутна доріжка	5
Батутна сітка	1
Гімнастична перекладина	10
Гімнастичний канат	4
Гімнастичні бруси	10
Гімнастичні кільця	10
Дзеркало в зал для занять хореографією	10
Комплект пружин (118 шт.)	1
Комплект страхувальних матів для обкладання батута	5
Мат поролоновий різних розмірів	2
Міні-батут ≈ 1,5 х 1,5 м	2
Міні-бруси (стоялки)	5
Платформа 3 м для залу	5
Станина для кріплення трампліна в залі	5
Станок у зал для занять хореографією	10
Трамплін для залу	5
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби	
Аудіоапаратура для музичного супроводжування занять	5
Відеоапаратура для реєстрації та термінового аналізу рухів	5

Додаток 3
до Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Інструкція з техніки безпеки під час навчально-тренувальних занять

I. Загальні положення

1. -Інструкція з техніки безпеки для спортсменів відділення стрибків у воду (далі – спортсмен) є нормативним документом, що містить обов’язкові для дотримання спортсменом вимоги з техніки безпеки в період навчально-тренувальних занять (далі – тренування), навчально-тренувальних зборів та участі у спортивних змаганнях.

2. Інструкція розроблена відповідно до Закону України "Про охорону праці" на основі Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 29 січня 1998 № 9 (у редакції наказу Міністерства соціальної політики України від 30.03.2017 № 526), зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 07 квітня 1998 за № 226/2666, з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 26.01.2005 № 15, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 15 лютого 2005 за № 231/10511.

3. До тренувань та участі у спортивних змаганнях допускаються спортсмени, які пройшли інструктаж з охорони праці та обов'язковий медичний огляд.

II. Вимоги безпеки перед початком тренувань або змагань

1. Дотримуватися правил особистої гігієни.

2. Ознайомитися з планом тренування або змагання та виконувати рекомендації тренера-викладача.

3. Провести ретельну розминку для підготовки м’язів і суглобів.

4. Перевірити поверхню трампліну або вишки на відсутність вологи чи пошкоджень та не розпочинати тренування на пошкодженому обладнанні.

5. Повідомити тренера-викладача про несправності обладнання та інвентарю.

6. Не розпочинати тренування або змагання при поганому самопочутті.

7. Не розпочинати тренування або змагання без тренера-викладача.

8. Пам'ятати про особисту відповідальність за виконання правил охорони праці й безпеки під час тренування або змагання.

III. Вимоги безпеки під час проведення тренувань або змагань

1. Дотримуватися черговості виконання стрибків, уникати перевантаження.

2. Переконатися у відсутності перешкод у воді перед кожним стрибком.

3. Здійснювати стрибки відповідно до рівня підготовки та завдань під контролем тренера-викладача.

4. Правильно входити у воду, уникаючи неправильного положення тіла, що може призвести до травм.

5. Не виконувати стрибки без попереднього узгодження з тренером-викладачем.

6. Не штовхати інших спортсменів та не заважати їм у виконанні вправ.

7. Не стрибати у воду при виявленні пошкоджень трампліну чи низькому рівні води.

8. Не використовувати несправне спортивне спорядження як у залі (тренажерному та сухому), так і в басейні.

IV. Вимоги безпеки після закінчення тренувань або змагань

1. Дотримуватися правил особистої гігієни.

2. Переодягнутися у сухий одяг.

3. Забезпечити режим відпочинку.

V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

1. У випадку одержання важкої травми викликати швидку медичну допомогу.

2. Не намагатися самостійно усунути будь-які несправності інвентарю та обладнання чи з'ясувати причину.

3. Щодо кожного нещасного випадку, що трапився під час змагань або тренувань, спортсмен має повідомити тренера-викладача. Тренер-викладач, у свою чергу, – адміністрацію закладу.