

**МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

# **ПРЫЖКИ В ВОДУ**

**ПРОГРАММА И УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

**Ташкент-2020**

УДК797.26 (075)

КБК 75.711.7

А 38

Акрамов , Ж.А., Корбут, В.М.

Прыжки в воду [Текст] : учебное пособие / Ж.А. Акрамов, , В.М. Корбут .-Ташкент: "Umid Design", 2021.-160 с.

ISBN 978-9943-7417-3-4

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки спортсменов по прыжкам в воду, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта.

Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной подготовки от начинающих до высококвалифицированных спортсменов по прыжкам в воду. Подробно изложены средства и методы совершенствования мастерства игроков разного игрового амплуа.

Программа вызовет несомненный интерес у тренеров и специалистов, работающих в области физического воспитания, детско-юношеского спорта и спорта высших достижений.

**Авторы составители:**

Акрамов Ж.А., Корбут В.М.

УДК797.26 (075)

КБК 75.711.7

А 38

Программа и учебное пособие рекомендовано к обсуждению и изданию Координационным советом при Министерстве физической культуры и спорта, реализующим образовательные программы в области физической культуры и спорта. (1 июня 2020 года, Протокол №1).

ISBN 978-9943-7417-3-4



## **ВВЕДЕНИЕ**

Оптимизация современной системы подготовки и стратегия развития инновационных процессов при подготовке спортсменов-членов сборных команд Республики Узбекистан и ближайшего резерва является в настоящее время одной из важнейших задач. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных успехов.

Многолетняя подготовка охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки спортсменов в условиях детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Создание программы вызвано потребностями спорта высших достижений и заботой о здоровье подрастающего поколения страны. При подготовке данной программы авторы учитывали современные тенденции развития спорта и спортивной науки. Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) составлена на основании нормативно-правовых документов и основополагающих принципов спортивной подготовки.

В программе отражены основные аспекты профессионально-педагогической деятельности тренера, организационно-методические особенности подготовки спортсменов в спортивных школах, подробно рассмотрена структура и содержание многолетней спортивной подготовки спортсменов, с учетом развития физических качеств в сенситивные периоды, рассмотрены вопросы спортивного отбора, организации и проведения учебно-тренировочных сборов, а также в программе представлены материалы по предупреждению травматизма в процессе подготовки спортсменов, рассмотрены причины преждевременного прекращения занятий спортом и подробно изложены принципы использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе. Особое внимание уделяется методическим рекомендациям для спортсменов и тренеров по питанию, а также особенностям методики проведения занятий с женщинами, уделено внимание психологической подготовке спортсменов, представлены основные вопросы самоконтроля и правила пользования дневником спортивной подготовки. Впервые в программе для ДЮСШ и СДЮШОР рассмотрены вопросы применения допинга в спорте и дан краткий путеводитель по страницам Интернета.

При создании данного учебного пособия и примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва были использованы результаты научных исследований, передовой опыт спортивной практики, а также проанализированы ранее изданные программы как отечественных, так и зарубежных специалистов.

В работе использованы материалы примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Прыжки в воду». – М., 2003.; «Прыжки в воду». – М., 2004.

Программа рассчитана на тренеров СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ, спортивных клубов, преподавателей физкультурных вузов и факультетов физического воспитания, по своему содержанию данная программа будет также полезна спортсменам различной квалификации.



## **I. ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА**

Профессионально-педагогическая деятельность тренера многогранна. Она включает в себя целый ряд направлений, среди которых необходимо выделить следующие: учебно-воспитательную работу, управление тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов, отбор из их числа одаренных в спортивном отношении, участие в научно-методической работе, организацию и проведение соревнований, материально-техническое обеспечение тренировок и соревнований, повышение личного профессионального мастерства.

Учебно-воспитательная функция тренера - одна из наиболее важных. Она предусматривает умение обучать занимающихся технико-тактическим действиям избранного вида спорта, развивать физические и морально-волевые качества, формировать всесторонне и гармонически развитого человека.

Функция обучения включает умение тренера образцово показать технические действия, правильно и доходчиво объяснить упражнение, выявить ошибку в технике выполнения упражнения и причину ее возникновения, выбрать правильное место для наблюдения, анализировать технику выполняемого упражнения совместно с учеником, подбирать подготовительные действия для технического приема и завершающего действия.

При воспитании физических и морально-волевых качеств спортсменов тренер должен уметь дифференцировать методические приемы в тренировке, нормировать тренировочные нагрузки, подбирать соответствующие средства и методы, исходя из

индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их функциональной подготовленности и развития физических и психических качеств.

Для целенаправленного управления подготовкой спортсменов тренер должен уметь собирать информацию о спортсменах, а также о среде, в которой они живут, тренируются и соревнуются, и анализировать ее; принимать решение о стратегии подготовки спортсменов, составлять планы и программы их подготовки; осуществлять на практике программы и планы подготовки спортсменов, контролировать для этого ход реализации составленных программ и планов; по необходимости вносить коррективы в тренировочный процесс.

Успешная реализация программ и планов подготовки борцов возможна лишь при умении тренера осуществлять рациональное построение тренировочного процесса в ходе тренировочного занятия, рабочего дня, в микро-, мезо- и макроциклах, а также правильно использовать различные восстановительные мероприятия, включающие педагогические, медико-биологические и психологические средства и методы.

Управление соревновательной деятельностью включает разработку плана предстоящих соревнований и контроля за их осуществлением.

При разработке плана предстоящих соревнований тренер должен обладать информацией о противнике, для того чтобы определить наиболее эффективные тактические действия своих воспитанников для достижения победы над противником. Контроль и последующий анализ соревновательной деятельности позволяют выявить сильные и слабые стороны в подготовке того или иного спортсмена. Эта информация необходима для внесения корректив в тренировочный процесс.

Умение руководить соревновательной деятельностью спортсменов в ходе соревнований складывается из умения наблюдать и анализировать различные технико-тактические ситуации, а также принимать необходимые решения в виде конкретных указаний.

В многогранной деятельности по подготовке спортсменов немаловажное значение имеет функция отбора, которая сводится к умению тренера на основе знаний и педагогического опыта выявить наиболее одаренных спортсменов, используя различные критерии отбора для юных спортсменов и для спортсменов высокой квалификации.

Высококвалифицированный специалист в области физической культуры и спорта должен постоянно повышать свой профессиональный уровень. Для этого ему необходимо овладеть навыками ведения научно-методической работы: уметь ставить задачи исследования, подбирать соответствующие методы и методики исследования, анализировать полученные данные.

В практической деятельности тренеру необходимо уметь организовывать и проводить различные соревнования. Для этого он должен знать правила судейства и особенности вида спорта, уметь выполнять судейские обязанности и готовить необходимую документацию для проведения соревнований.

Для построения тренировочного процесса на высоком уровне не менее значима работа тренера по рациональному использованию материально-технического оснащения и оборудования спортивного зала или восстановительного центра.

Эффективная реализация тренером рассмотренных функций в процессе многогранной профессиональной деятельности определяется его преданностью своей профессии, совершенным владением своей специальностью, педагогическими способностями и высоким уровнем личностных качеств.



## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ**

### **II.1. Задачи, стоящие перед спортивными школами**

Подготовка спортсменов ведется в специальных спортивных школах, которые подразделяются на детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР), школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ), а также школы - интернаты спортивного профиля (ШИСП).

Работа спортивных школ направлена на осуществление определенных конкретных задач. ДЮСШ осуществляют подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, обеспечивая укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие; ведут подготовку из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей; являются методическим центром и оказывают помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы.

Перед специализированными детско-юношескими школами олимпийского резерва помимо этих задач стоит еще одна: готовить пополнение сборных команд республики. Эта задача для СДЮШОР является главной и определяет всю их деятельность.

Задачами ШВСМ являются:

- подготовка мастеров спорта, кандидатов в сборные команды республики, мастеров спорта международного класса;

- разработка, совершенствование и внедрение в практику работы тренерско-преподавательского состава передовых методов спортивной тренировки;

- осуществление преемственности в учебно-тренировочной работе ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП и других спортивных организаций;

- методическое руководство учебно-тренировочной работой в городе, области, республике.

Регулярные занятия спортсменов в спортивной школе требуют значительного резерва времени спортсменов. С целью решения этой проблемы создаются общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля. Основная задача ШИСП - подготовка спортсменов высокой квалификации для сборных команд республики в условиях их совместного проживания.

## **II.2. Комплектование и организация тренировочного процесса**

В спортивных школах выделяют следующие учебные группы: группы начальной подготовки (3 года обучения), учебно-тренировочные группы (4 года обучения), группы спортивного совершенствования (3 года обучения) и высшего спортивного мастерства (от 3-х лет и более).

Отделения ДЮСШ формируются из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. При высоких спортивных показателях выпускников учебно-тренировочных групп и наличии необходимых условий для их дальнейшего спортивного роста в ДЮСШ могут создаваться группы спортивного совершенствования. Открытие групп спортивного совершенствования производится решением вышестоящей организации, в ведении которой находится данная ДЮСШ.

В специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва создаются группы начальной подготовки, учебно-тренировочные и группы спортивного совершенствования. Кроме этих групп в СДЮШОР могут создаваться группы высшего спортивного мастерства.

В школах высшего спортивного мастерства создаются только группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства, и лишь в отдельных случаях в ШВСМ могут создаваться учебно-тренировочные группы.

Отделения по видам спорта школы интерната спортивного профиля комплектуются путем конкурсного отбора наиболее способных к занятиям детей и подростков, успешно окончивших не менее 6 классов общеобразовательной школы, получивших определенную подготовку в ДЮСШ или хорошо проявившие себя в соревнованиях. В ШИСП создаются учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования.

Единая программа для спортивных школ всех видов позволяет совместить организационную структуру с научно-методической системой многолетней подготовки юных спортсменов – от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

При подготовке резервов в спортивных школах различного ранга учитываются следующие основные методические положения:

Строгая преемственность задач, средств и методов в последовательности подготовки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов.

Максимальное количество учащихся в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегоодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанным и режимами работы, начиная с УТ этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп НП продолжительность академического часа может быть сокращен, и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- 2 ч - в группах СО и НП первого года обучения;
- 3 ч - в группах НП свыше года и в учебно-тренировочных группах;
- 4 ч - в группах, где нагрузка составляет 20 ч и более в неделю, 3 ч - при двухразовых тренировках в день.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегоодового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в

спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается объем общей физической подготовки.

Преимственность объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетних тренировок.

Сочетание обучения технико-тактическим действиям с глубоким изучением теоретических вопросов в рамках программ спортивных школ.

Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней работы с юными спортсменами.

Успешная реализация этих положений возможна лишь при правильной организации многолетней подготовки спортсменов и обязательном учете комплексной оценки результатов обучения и воспитания учащихся спортивных школ.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;

- тренировки по индивидуальному плану, выполнение домашних заданий;

- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, кинограмм и спортивных соревнований;

- участие в спортивных и в матчевых соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий, утвержденному организацией, в ведении которой находится спортивная школа.

В целях обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха учащихся в период летних и зимних каникул в спортивных школах организуются оздоровительно-спортивные лагеря.



## **III. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

### **III.1. Возрастные критерии и физические способности**

Подготовка спортсмена высокого класса в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов, осуществляемый в спортивных школах на основе учебных программ.

Многолетняя подготовка спортсмена может быть успешно осуществлена лишь при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств, правильного формирования двигательных навыков и умений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. В юношеском возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств. Педагогическое воздействие на развитие физических качеств юных спортсменов способствует наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития. Необходимо использовать избирательно-направленные нагрузки в сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных способностей и физических качеств юных спортсменов. В таблице 3.1 представлена топография чувствительных фаз развития двигательных функций у детей школьного возраста.

Таблица 3.1

**Чувствительные фазы развития двигательных функций у детей  
школьного возраста (по А. А. Гужаловскому)**

| Физи-<br>ческие<br>качества            | ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ (ЛЕТ) |            |           |            |            |          |          |          |          |            |
|--|--------------------------|------------|-----------|------------|------------|----------|----------|----------|----------|------------|
|  | 7-8                      | 8-9        | 9-<br>10  | 10-11      | 11-12      | 12-13    | 13-14    | 14-15    | 15-16    | 16-17      |
| Сила                                   | ..<br>...                | ...<br>... | +<br>+    | ...<br>... | ...<br>... | +<br>... | .<br>... | +<br>... | +<br>... | ...<br>... |
| Быстрота                               | ...<br>...               | ..<br>...  | +<br>+    | ...<br>.   | +<br>+     | +<br>+   | +<br>+   | +<br>+   | +<br>+   | +<br>+     |
| Скоростно-<br>силовые<br>качества      | +<br>...                 | +<br>..    | +<br>..   | +<br>...   | +<br>..    | +<br>... | +<br>... | +<br>... | +<br>..  | +<br>...   |
| Статичес-<br>кая<br>выносли-<br>вость  | +<br>+                   | +<br>+     | ...<br>.. | +<br>.     | +<br>+     | +<br>+   | +<br>... | +<br>... | +<br>+   | +<br>...   |
| Динами-<br>ческая<br>вынос-<br>ливость | +<br>.                   | .<br>..    | ...<br>+  | .<br>+     | ...<br>... | +<br>.   | +<br>+   | +<br>+   | +<br>.   | +<br>+     |
| Общая<br>вынос-<br>ливость             | +<br>..                  | +<br>...   | +<br>+    | .<br>...   | +<br>+     | +<br>... | +<br>+   | +<br>... | +<br>+   | +<br>...   |
| Гибкость                               | +<br>+                   | +<br>+     | +<br>.    | +<br>+     | .<br>+     | +<br>+   | .<br>... | ..<br>+  | +<br>... | ..<br>..   |
| Равновесия                             | +<br>+                   | ..<br>+    | +<br>...  | +<br>+     | +<br>+     | +<br>+   | +<br>+   | +<br>+   | +<br>+   | +<br>+     |

**Условные обозначения:**

- + - субкритические и критические периоды;
- . -фаза низкой чувствительности;
- ..-фаза средней чувствительности;
- ...- фаза высокой чувствительности.

В верхней строке представлены чувствительные фазы развития двигательной функции у мальчиков, в нижней - у девочек. Учет этих данных позволит тренеру свести к минимуму задержки в развитии того или иного физического качества.

## **III.2. Этапы многолетней подготовки**

Многолетний тренировочный процесс целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как единую систему с присущими ей особенностями, имеющую собственные пути развития. В зависимости от преимущественной направленности подготовки процесс многолетней тренировки спортсменов условно разделен на четыре этапа: этап начальной подготовки, этап углубленной спортивной специализации, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов тренировки обуславливается специфическими особенностями вида спорта, а также уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой грани между этапами не существует. Каждый из этапов имеет свои задачи, методы и средства подготовки.

## **III.3. Содержание занятий (задачи, средства и методы) по этапам подготовки**

**Этап предварительной подготовки (спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки)** направлен на привлечение к занятиям прыжками в воду большого количества занимающихся в системе ДЮСШ.

Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка; обучение плаванию (не умеющих плавать); развитие координации движений; обучение основам техники учебных прыжков в воду; привитие гигиенических навыков; воспитание смелости, решительности и дисциплины; определение способностей занимающихся к прыжкам в воду.

В соответствии с поставленными задачами на этапе предварительной подготовки применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; учебные прыжки; упражнения для обучения плаванию (погружение, всплывание, лежание и скольжение); игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки прыгунов в воду на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ), акробатические, гимнастические и хореографические упражнения, упражнения на

батуте и прыжки на «сухом» трамплине в яму с поролоном или на горку матов.

На воде занимающихся обучают: соскокам из передней и задней стоек, спадам вперед и назад, учебным полуоборотам из передней и задней стоек. Эти прыжки выполняются последовательно с борта бассейна, а затем с трамплина и вышки 1 и 3 м. Для воспитания волевых качеств при хорошем освоении прыжков с высоты 1 и 3 м, можно выполнять соскоки с вышки 5 м.

Учебный процесс групп предварительной подготовки планируется, как один подготовительный период, с учетом пребывания в зимний и летний периоды в спортивно-оздоровительных лагерях.

**Этап начальной спортивной специализации** (группы второго года начальной подготовки и первый год обучения в учебно-тренировочных группах) характеризуется повышением объемов упражнений специальной подготовки и началом обучения технике спортивных прыжков в воду. Возраст занимающихся для ДЮСШ от 8 до 10 лет.

Основными задачами второго этапа подготовки являются: всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка; дальнейшее развитие координации движений; обучение основам техники спортивных прыжков в воду; воспитание смелости, решительности, организованности и трудолюбия; дальнейшее определение способностей занимающихся к прыжкам в воду.

Наибольшие объемы тренировочной работы выполняются в специализированном зале. Основными средствами наземной подготовки остаются акробатика, гимнастика, батут, «сухой» трамплин, хореография.

В процессе занятий акробатикой, гимнастикой, на батуте совершенствуются ранее изученные упражнения и изучаются новые, структура движений которых сходна с техникой выполнения прыжков в воду. Особое место на данном этапе занимает акробатическая подготовка, которой следует уделять внимание на каждом занятии. Такие упражнения, как стойки на лопатках и голове, мосты, перекувырки, кувырки и простейшие перевороты, следует включать в каждое занятие. Основным навыком, которым необходимо овладеть на данном этапе обучения, является умение плотно группироваться, так как именно группировка определяет во многом качество выполнения, как простых, так и сложных прыжков.

На данном этапе акробатическая подготовка включает следующие упражнения: кувырки - вперед и назад; в длину; высокий кувырок (полет-кувырок); кувырки вперед и назад - ноги врозь и согнувшись; кувырки в различных соединениях; перекаты; стойки - на лопатках («березка»), голове и руках (со страховкой); мост; переворот боком (колесо) и другие перевороты. Рекомендуется также выполнять данные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций, что способствует развитию способности дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры движений.

В тренировке на батуте на этапе специальной начальной подготовки особое внимание уделяется совершенствованию ранее изученных упражнений и обучению простейшим комбинациям и связкам, в которые включаются элементы винтового вращения, такие, как подскоки с поворотами на  $180^\circ$  и  $360^\circ$  в обе стороны, подъемы с колен, из седа, со спины с поворотами на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ , повороты с живота на спину и с живота на живот. Это развивает специальную выносливость и способность дифференцировать пространственные и временные параметры движений. Кроме того, на батуте совершенствуются такие упражнения, как  $1/4$  оборота вперед (на живот) и назад (на спину), которые являются основными подводящими упражнениями для обучения спортивным полуоборотам И-1В классов на воде. Упражнения на батуте направлены на изучение согласования движений рук и ног при отталкивании, создание вращения тела впереди назад, а также на совершенствование положений «группировки» и «согнувшись» в полете. Начинается освоение элементов с вращением тела вперед (сальто вперед).

Гимнастические упражнения используются с целью развития специальных физических качеств прыгуна в воду, таких как сила, быстрота, гибкость и прыгучесть. Используются упражнения на перекладине, гимнастической стенке, разновысоких и параллельных брусьях, кольцах. Упражнения подбираются в соответствии с уровнем физической подготовленности занимающихся.

Упражнения на «сухом» трамплине используются для совершенствования техники отталкивания при выполнении соскоков, кроме того, «сухой» трамплин установленный перед горкой мягких поролоновых матов, служит прекрасным средством освоения отталкивания и создания вращения тела при выполнении спортивных полуоборотов. После освоения полуоборотов на горку матов

занимающиеся без труда выполняют их на воде с однометрового трамплина, а после освоения их на этом снаряде можно переходить и на трехметровый трамплин.

Прыжки в воду. К этапу начальной специализированной подготовки допускаются дети, освоившие соскоки из передней и задней стоек и спад вперед и назад из различных исходных положений (стоя, согнувшись и прогнувшись, сидя в группировке согнувшись).

На этапе начальной специализированной подготовки (учебно-тренировочные группы до двух лет) предусматривается: освоение полуобороты И-ИВ классов с трамплинов 1 и 3 м вышки 3 м; начальное обучение разбегу, наскоку на трамплине и вышке, совершенствование входа в воду со снарядов высотой 1- 3 - 5 м.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому хорошо исполненные прыжки чередуются с неудачно исполненными попытками. В связи с этим следует давать разнообразные подготовительные упражнения, изменять исходные положения, не злоупотребляя многократными повторениями.

**Этап углубленной спортивной подготовки** (учебно-тренировочные группы свыше двух лет) является основным в определении перспективности юных спортсменов для высоких спортивных достижений. Именно на этом этапе происходит освоение и совершенствование достаточно сложных прыжков, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. На этапе углубленной спортивной подготовки совершенствуются функции равновесия, быстроты движений и вестибулярной устойчивости.

В связи с этим задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

- обучение технике базовых спортивных прыжков с трамплина и вышки;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

- подготовка и выступления в соревнованиях.

В учебно-тренировочных группах спортсмены должны овладеть прыжками с неоднократным вращением вокруг продольной и поперечной оси тела, составить произвольную программу и, постепенно увеличивая количество выступлений в соревнованиях, приобрести соревновательный опыт. При этом увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий и изменяется соотношение между общей и специальной физической и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки несколько снижается. На первый план выходит спортивно-техническая подготовка, обучение спортивным прыжкам с параллельным совершенствованием основ техники прыжков. Однако объемы работы в зале должны несколько превышать объемы работы на воде. Особое место отводится средствам восстановления и оздоровления.

Наземная подготовка на данном этапе включает следующие средства: общеразвивающие упражнения, акробатику, гимнастику, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения. В процессе работы в зале одновременно решаются задачи, как специальной физической, так и технической подготовки, особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке.

Акробатические упражнения. В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (кувырки, перекаты, стойки, перевороты) и разучиваются новые акробатические упражнения (сальто вперед и назад; рондат - сальто назад; переворот - сальто вперед; рондат-фляк - сальто и др.). Акробатические упражнения являются, одновременно средством специальной физической и технической подготовки прыгунов в воду, поскольку они имеют сходную с прыжками в воду двигательную структуру. Выполнение акробатических упражнений групповым и поточным методами повышает плотность занятий и способствует развитию интереса занимающихся. А выполнение акробатических комбинаций, упражнений с большей скоростью в соединении с другими элементами является отличным средством развития быстроты движений.

Гимнастические упражнения. Одним из самых важных гимнастических упражнений считается «стойка на руках», которая является, в свою очередь, исходным положением при выполнении

прыжков в воду ВИ класса с вышки. Изучается стойка на руках выходом в стойку махом одной и толчком другой ноги, а также силой.

Кроме того, из гимнастических упражнений наиболее часто используются упражнения на перекладине, на кольцах в каче, брусках, гимнастической стенке. Основное внимание уделяется висам с максимальным растягиванием тела, подниманию согнутых и прямых ног махом и силой до касания места хвата, раскачиванию тела вправо, влево, вперед и назад и выполнению (на кольцах) поворотов вокруг продольной оси тела («хула-хупным» движением), а также используются упражнения для развития гибкости и быстроты движений.

Упражнения на батуте. На этапе углубленной спортивной подготовки переходят к освоению на батуте более сложных комбинаций, совершенствуя ранее изученные упражнения.

Выполнение комбинаций на батуте воспитывает специальную выносливость и ориентировку в пространстве. Прыгуны в воду без особого труда осваивают программы ИИИ и ИИ разрядов классификационной программы по батуту и даже могут успешно выступать в соревнованиях. Однако освоение классификационных программ по батуту не должно быть самоцелью, а лишь средством специальной подготовки. Особое внимание уделяется упражнениям, обеспечивающим положительный перенос навыка техники выполнения прыжков в воду. На батуте изучаются и совершенствуются следующие элементы техники: согласование движений рук и ног при отталкивании с места и с разбега;  $1/4$  оборота, обороты вперед и назад и  $1/4$  оборота назад с приходом на сетку на спину. Осваивается и совершенствуется техника прыжков с многократным вращением вокруг поперечной (по сальто) и продольной (винтовые вращения) осей тела. На батуте отрабатывается техника основных элементов прыжков в воду, таких как принятие четких положений «группировки» и «согнувшись», раскрытия после выполнения прыжков ИИ и ИИИ классов.

Применение подвесной лонжи (пояса) позволяет страховать спортсмена от возможных травм, помогает осваивать сложные вращения, в том числе и по двум осям (винтовые прыжки). А также заканчивать прыжок имитацией входа в воду вниз головой, раскрытием на сетку в стойку на руках.

Упражнения на «сухом» трамплине. «Сухой» трамплин устанавливается либо перед горкой матов, высота которых часто бывает выше уровня трамплина, либо перед ямой с поролоном, использование которых зависит от задач, стоящих перед спортсменом и тренером. В случае, если разучивается новый прыжок или совершенствуется ориентировка при исполнении прыжка с многократным вращением, то предпочтительнее использовать яму с поролоном. Если же необходимо добиться качественного исполнения отталкивания и создания вращения (т.е. начальной фазы прыжка), то лучше использовать «сухой» трамплин, установленный перед горкой матов.

Выполнение прыжков с «сухого» трамплина на горку матов применяется для освоения и совершенствования разбега, наскока, отталкивания из передней и задней стоек, отдельных элементов прыжка, подводящих упражнений для полуоборотов И -ИВ классов. Возможность изменять высоту горки матов перед трамплином позволяет более, направленно влиять на процесс обучения и совершенствования техники всех произвольных прыжков, а также на раскрытие после выполнения прыжка, заставляя спортсмена выполнять более мощное отталкивание и выше заканчивать вращения.

Оказание помощи и страховки при занятиях на «сухом» трамплине осуществляется руками или подвесной лонжей.

«Сухой» трамплин с поролоновой ямой используется для освоения и совершенствования техники произвольных прыжков в целом, за исключением заключительной фазы прыжка – входа в воду, особенно облегчая изучение винтовых прыжков. Особая ценность данного снаряда заключается в том, что он позволяет наиболее полно без страховки и помощи освоить структуру, ритм и ориентировку в пространстве при выполнении прыжка без страха получить ушиб о воду.

Важнейшее значение для эффективного управления многолетним процессом подготовки спортсменов имеет разработка многолетней программы. В таблице 3.2 представлена программа многолетней подготовки спортсменов с учетом новейших научных данных. Отдельные компоненты программы, построенные с учетом этапов многолетней подготовки, дают возможность более правильно определить преимущественную направленность учебно-

тренировочного процесса, наметить конкретные показатели, являющиеся ориентирами в ходе подготовки спортсмена.

Таблица 3.2

**Модель построения многолетней тренировки спортсменов**

| <b>Компоненты подготовки</b>    | <b>Этап предварительной подготовки</b>                              | <b>Этап начальной углубленной спортивной специализации</b>   | <b>Этап спортивного Совершенствования</b>  | <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>  |
|---------------------------------|---|--|--|---|
| <b><i>Спортсмены</i></b>        | Новички 10—12 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом | Спортсмены юношеских рядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям по избранному виду спорта и выполняющие контрольно-нормативные требования | Спортсмены II разряда, кандидаты и мастера спорта 17-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства | Высокоодаренные спортсмены, мастера спорта старше 20 лет с высшим уровнем технико-тактической, физической подготовленности, способные переносить большие физические и психические нагрузки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности |
| <b><i>Группы подготовки</i></b> | Группы начальной подготовки   | Учебно-тренировочные группы  | Группы спортивного совершенствования   | Группы высшего спортивного мастерства   |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <b><i>Тренеры</i></b>                          | Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям по избранному виду спорта | Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, хорошо знающие методику проведения групповых занятий | Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий  | Специалисты высшей квалификации, владеющие методикой индивидуальной подготовки спортсменов и хорошо понимающие взаимосвязь и взаимообусловленность основных компонентов системы подготовки   |
| <b><i>Технико – тактическая подготовка</i></b> | Формирование основ тренировочной деятельности: овладение элементами техники вида спорта; создание общего представления о тактике вида спорта                                | Формирование базовых технико-тактических действий и навыков соревновательной деятельности  | Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков соревновательной деятельности с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях | Повышение эффективности технико-тактических действий и расширение арсенала тактических комбинаций с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности возможных противников; совершенствование навыков участия в ответственных соревнованиях |
| <b><i>Основные методы тренировки</i></b>       | Игровой, равномерный, повторный   | Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный  | Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный   | Переменный, интервальный, соревновательный   |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| <b>Формы организации тренировочного процесса</b> | Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности   | Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности   | Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности   | Индивидуальные и индивидуально-групповые тренировочные, контрольные и соревновательные занятия избирательной направленности  |
| <b>Условия подготовки</b>                        | Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь   | Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования   | Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования                           | Организация быта, работы, учебы с учетом подготовки и участия в системе отборочных и кубковых соревнований; специализированная подготовка в различных климатических и географических условиях в соответствии с требованиями предстоящих ответственных соревнований |
| <b>Цель подготовки</b>                           | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом | Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой вида спорта | Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны | Достижение максимально возможных стабильных результатов на крупнейших Азиатских и международных соревнованиях на основе индивидуализации подготовки  |

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <b>Основные задачи по спортивной подготовке</b>                   | Отобрать и укомплектовать полноценные по качеству группы   | Выполнить нормативы 2 юношеского, 1 юношеского и 2 взрослого разрядов  | Выполнить нормативы 1 взрослого спортивного разряда, КМС и подтвердить их   | Выполнить нормативы МС и МСМК   |
| <b>Основные задачи идеологического и нравственного воспитания</b> | Патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения | Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества | Формирование черт "спортивного" характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира                       | Повышение общественного сознания; формирование патриотизма и интернационализма, гражданственности, верности традициям народов РУз, умений правильно ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, активно противостоять чуждым влияниям, понимать цели и задачи внутренней и внешней политики страны |
| <b>Питание</b>  | Своевременное и разнообразное  | Своевременное, разнообразное, витаминизированное   | В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований - специализированное, соответствующее выполняемым нагрузкам | Специализированное, витаминизированное, повышенной биологической ценности в соответствии с целями предстоящей подготовки  |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <b>Средства восстановления</b>                               | Педагогическое — прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические — душ, баня                             | Педагогические - прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические — душ, баня                             | Педагогические; физиотерапевтические — душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические — поливитамины, витаминизированные настои; психогигиенические — функциональная музыка, психотерапия | Педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, психогигиенические — с учетом индивидуальных особенностей, целей и условий предстоящих соревнований |
| <b>Медицинское и научно-методическое обеспечение</b>         | Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности                      | Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности | Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)  | ОСД, ЭКО, УМО и ТО в соответствии с целевой программой подготовки сборных команд   |
| <b>Система контроля</b><br>а) организации системы подготовки | Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий   | Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки             | Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок  | Соответствие подготовленности спортсменов модельным характеристикам члена сборной команды с учетом этапа подготовки  |
| б) теоретической подготовки                                  | Зачет по теории и методике избранного вида спорта в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения |   |   |  |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| в)<br>специальной<br>психологи-<br>ческой<br>подготовки | Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости |   |   |   |
| г)<br>физической<br>подготовки                          | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения   |   |   |   |
| д) технико-<br>тактической<br>подготовки                | Степень владения основами техники и тактики вида спорта   | Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками соревновательной деятельности | Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях | Эффективность и надежность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности на соревнованиях самого высокого ранга |
| е) соревно-<br>вательной<br>подготовки                  | Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства   |   |   |   |

|                                     |   |  |  |  |
|-------------------------------------|---|--|--|--|
| <b>Ограничения функционирования</b> | Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям избранным видом спорта, отклонения и возрастные особенности физического развития                                  | Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием: диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; низкий уровень развития волевых качеств (смелости, настойчивости, трудолюбия) | Уровень индивидуальной одаренности, недостатки в отдельных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, невозможность участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях в связи с учебой, работой, службой в армии | Уровень индивидуальной одаренности, психологических и функциональных резервов организма, смена мотивации в связи с изменением семейного положения, учебой, работой |
| <b>Ожидаемые результаты</b>         | Комплектование учебных групп; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами ведения соревновательной деятельности; выполнение переводных и контрольных нормативов | Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой вида спорта в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП   | Выход и закрепление в сборных командах города, области, республики и ДСО; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта  | Максимально возможные личные достижения на Азиатских и международных соревнованиях в составе сборных команд страны   |



## VI. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов предварительной и начальной подготовки (спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки до 1 года), а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение учебных прыжков, объемы общей и специальной физической подготовки составляют до 80% от общего объема тренировочной работы.

На этапе углубленной подготовки (учебно-тренировочные группы) значительно возрастает объем технической подготовки на суше и на воде. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают от 40 до 55% за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10%, а специальной - от 40 до 35%.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые наиболее хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков программы.

При планировании объемов работы необходимо соблюдать принцип постепенности во избежание серьезных перегрузок.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий и 4.1 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

В табл. 4.1 и 4.2 приведены примерные объемы основных видов подготовки (общей и специальной физической и технической) и их соотношение на различных этапах подготовки. В таблицах дано минимальное количество часов.

Таблица 4.1

**Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР (на 46 недель занятий и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха)**

| № п/п | Разделы подготовки                       | Этапы подготовки |             |          |            |            |                |     |
|-------|--|------------------|-------------|----------|------------|------------|----------------|-----|
|       |  | СО               | НП          |          | УТ         |            |                |     |
|       |  |                  | Весь период | До 1года | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х, лет |     |
| 1.    | Общая физическая подготовка              | 110              | 100         | 120      | 100        | 90         | 80             | 70  |
| 2.    | Специальная физическая подготовка        | 100              | 100         | 176      | 228        | 348        | 340            | 310 |
| 3.    | Техническая подготовка                   | 90               | 90          | 150      | 264        | 429        | 447            | 487 |
| 4.    | Теоретическая подготовка                 | 12               | 22          | 22       | 32         | 48         | 48             | 48  |
| 5.    | Контрольно-переводные испытания (кол-во) | 2                | 2           | 2        | 1          | 1          | 1              | 1   |
| 6.    | Контрольные соревнования (кол-во)        | 2                | 2           | 2-4      | 4          | 4          | 4-6            | 6-8 |

|                               |   |            |            |            |            |            |            |            |
|-------------------------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 7.                            | Инструкторская и судейская практика     | -          | -          | -          | -          | +          | +          | +          |
| 8.                            | Восстановительные мероприятия           | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          |
| 9.                            | Медицинское обследование (кол-во в год) | 1          | 1          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          |
| <b>Общее количество часов</b> |   | <b>312</b> | <b>312</b> | <b>468</b> | <b>624</b> | <b>915</b> | <b>915</b> | <b>915</b> |

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, указанных в разделе «Технической подготовке».

Объемы других разделов подготовки, таких, как контрольно-переводных испытаний, контрольных соревнований, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы подготовки, заимствуется из основных разделов. В табл. указывается приблизительный объем времени, отводимый для этих разделов, общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую и специальную физическую и техническую подготовку. Следует отметить, что техническая подготовка включает, как работу на суше (в специализированном зале), так и прыжки в воду. Используя сопряженный метод подготовки, возможно при работе в зале одновременно совершенствовать технику выполнения прыжков или его элементов с одновременным развитием необходимых спортсмену физических качеств.

**Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (в %)**

| №<br>п/п | Средства<br>подготовки    | Этапы подготовки |                    |                     |                            |                  |               |    |
|----------|---------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------|------------------|---------------|----|
|          |                           | СО               | НП                 |                     | УТ                         |                  |               |    |
|          |                           |                  | Весь<br>пери<br>од | До<br>1<br>год<br>а | Св<br>ы-<br>ше<br>год<br>а | До<br>2-х<br>лет | Свыше 2-х лет |    |
| 1        | Общая физическая          | 40               | 30                 | 30                  | 20                         | 15               | 10            | 10 |
| 2        | Специальная<br>физическая | 40               | 40                 | 40                  | 40                         | 40               | 40            | 35 |
| 3        | Техническая               | 20               | 30                 | 30                  | 40                         | 45               | 50            | 55 |

### VI.1. План-схема годовичного цикла подготовки

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах, так же как и в группах начальной подготовки до 1 года (табл. 4.4 и 4.5), носит условный характер и планируется, как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и прыжков на батуте, т.е. средств, характерных для данного вида спорта.

Обучение основам техники прыжков в воду происходит в условиях наземной подготовки с использованием имитационных упражнений и упражнений на «сухом» трамплине. Непосредственно на воде основное внимание уделяется обучению плаванию и изучению прыжков начальной подготовки (соскокам и спадам из передней и задней стоек). Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки, является распределение часов, отведенных на техническую подготовку. В группах начальной подготовки по сравнению со спортивно-оздоровительными группами

вительными группами большее количество часов отводится занятиям на «сухом» трамплине и имитационным упражнениям. Различия планирования подготовки в этих группах заключаются также в проведении контрольных соревнований. В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения - групповой и поточный. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчленено- конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале учебного года, а СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года. Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 3 академических часа.

В переходный период (6 недель - июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является, укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Планирование работы в учебно-тренировочных группах до двух лет предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной

подготовки свыше двух лет. Объемы подготовки значительно увеличиваются до 624 часов в год.

ДЮСШ по своему усмотрению определяет недельный режим работы. Он может быть двух видов: 3 раза в неделю по 4 часа или 4 раза в неделю по 3 часа. В плане-графике представлено распределение часов при работе в режиме трехчасовых занятий 4 раза в неделю.

При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

Планирование работы с учебно-тренировочными группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. Варианты планирования представлены в табл. 13-15. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов (6 раз в неделю по 3 часа). На усмотрение администрации ДЮСШ возможны другие варианты планирования работы, например: 5 раз в неделю по 4 и 3 часа.

Основным направлением подготовки является совершенствование основ техники прыжков в воду, освоение прыжков с многократным вращением вокруг поперечной и продольной осей тела с одновременным повышением уровня специальной физической подготовленности занимающихся. Спортсмены на данном этапе овладевают техникой выполнения прыжков И - ИВ классов (полуоборотов, оборотов и полуторных оборотов), осваивают технику винтовых прыжков с вращением тела вперед и назад, а также прыжки с вышки И - ВИ классов.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими

эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Примерное количество соревнований, в которых должны принять участие юные спортсмены в процессе занятий по этапам подготовки, представлено в табл. 4.3.

Таблица 4.3

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество соревнований)**

| №<br>п/п | Виды<br>соревнований | Этапы подготовки |                 |   |                |               |   |   |
|----------|----------------------|------------------|-----------------|---|----------------|---------------|---|---|
|          |                      | НП               |                 |   | УТ             |               |   |   |
|          |                      | До<br>1 года     | Свыше<br>е года |   | До 2-<br>х лет | Свыше 2-х лет |   |   |
| 1        | Контрольные          | 2                | 2               | 3 | 3              | 3             | 3 | 3 |
| 2        | Отборочные           | -                | -               | - | 1              | 2             | 2 | 3 |
| 3        | Основные             | 2                | 2               | 2 | 2              | 2             | 2 | 3 |
| 4        | Главные              | -                | -               | - | -              | -             | 2 | 3 |

Таблица 4.4

**Примерный план-график распределения учебных часов в  
спортивно-оздоровительных группах**

| Периоды   | Месяцы             |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |            |
|---|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|------------------|----|----|----|------------|
|   | 9                  | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5                | 6  | 7  | 8  |            |
|   | Подготовительный   |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |            |
| Этапы   | Базовой подготовки |    |    |    |    |    |    |    | Активного отдыха |    |    |    |            |
| Кол-во трен,  | 13                 | 13 | 13 | 13 | 14 | 12 | 13 | 13 | 12               | 13 | 14 | 13 | <b>156</b> |
| Кол-во трен.  | 13                 | 13 | 13 | 13 | 14 | 12 | 13 | 13 | 12               | 13 | 14 | 13 | <b>156</b> |
| <b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b> |                    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |            |
| Теоретическа  | 1                  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1                | 1  | 1  | 1  | <b>12</b>  |
| ОФП   | 10                 | 8  | 8  | 8  | 10 | 6  | 8  | 8  | 6                | 8  | 15 | 15 | <b>110</b> |
| Хореография   | 2                  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2                | 2  | 1  | 1  | <b>22</b>  |
| Акробатическ  | 2                  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2                | 2  | 4  | 4  | <b>28</b>  |
| Гимнастическ  | 2                  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2                | 2  | 1  | 1  | <b>22</b>  |
| Батут   | 2                  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2                | 2  | 4  | 4  | <b>28</b>  |
| Имитационны   | 1                  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1                | 1  | 2  |    | <b>12</b>  |
| "Сухой"   | 2                  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2                | 2  |    |    | <b>20</b>  |
| Учебные   | 4                  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6                | 6  |    |    | <b>58</b>  |

|                              |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Спортивные                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Контрольные                  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| СФП                          | X         |           |           |           |           | X         |           |           |           | X         |           |           |            |
| Технической подготовленности |           |           |           |           |           | X         |           |           | X         | X         |           |           |            |
| <b>Итого:</b>                | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>312</b> |

Таблица 4.5

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки (до 1 года)**

| Периоды   | Месяцы           |           |                    |           |           |           |               |           |           |           |            |           | Всего за год |
|---|------------------|-----------|--------------------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|--------------|
|   | 9                | 10        | 11                 | 12        | 1         | 2         | 3             | 4         | 5         | 6         | 7          | 8         |              |
|   | Подготовительный |           |                    |           |           |           | Соревнователь |           |           |           | Переходный |           |              |
| Этапы   | Базов            |           | Специализированный |           |           |           | Проверки      |           |           |           | Активного  |           |              |
| Кол-во трен, дней                                     | 13               | 13        | 13                 | 13        | 14        | 12        | 13            | 13        | 12        | 13        | 14         | 13        | <b>156</b>   |
| Кол-во трен, занятий                                  | 13               | 13        | 13                 | 13        | 14        | 12        | 13            | 13        | 12        | 13        | 14         | 13        | <b>156</b>   |
| <b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b> |                  |           |                    |           |           |           |               |           |           |           |            |           |              |
| Теоретическая подготовка                              | 2                | 2         | 2                  | 2         | 2         | 2         | 2             | 2         | 2         | 2         | 1          | 1         | <b>22</b>    |
| ОФП   | 8                | 8         | 8                  | 8         | 8         | 8         | 6             | 8         | 8         | 8         | 11         | 11        | <b>100</b>   |
| Хореография   | 2                | 2         | 2                  | 2         | 2         | 2         | 2             | 2         | 2         | 2         | 2          | 2         | <b>24</b>    |
| Акробатическая  | 2                | 2         | 2                  | 2         | 2         | 2         | 2             | 2         | 2         | 2         | 4          | 4         | <b>28</b>    |
| Гимнастическая  | 2                | 2         | 2                  | 2         | 2         | 2         | 2             | 2         | 2         | 2         | 2          | 2         | <b>24</b>    |
| Батут   | 2                | 2         | 2                  | 2         | 2         | 2         | 2             | 2         | 2         | 2         | 2          | 2         | <b>24</b>    |
| Имитационные  | 2                | 2         | 2                  | 2         | 2         | 2         | 2             | 2         | 2         | 2         | 2          | 4         | <b>26</b>    |
| "Сухой" трамплин                                      | 3                | 3         | 3                  | 3         | 4         | 2         | 4             | 3         | 2         | 2         | 2          |           | <b>31</b>    |
| Учебные прыжки  | 3                | 3         | 3                  | 3         | 4         | 2         | 4             | 3         | 6         | 4         | 2          |           | <b>33</b>    |
| Спортивные прыжки                                     |                  |           |                    |           |           |           |               |           |           |           |            |           |              |
| <b>Контрольные</b>                                    |                  |           |                    |           |           |           |               |           |           |           |            |           |              |
| СФП   | X                |           |                    |           |           | X         |               |           |           | X         |            |           |              |
| Технической   |                  |           |                    |           |           | X         |               |           | X         | X         |            |           |              |
| <b>Итого:</b>   | <b>26</b>        | <b>26</b> | <b>26</b>          | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>26</b>     | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>28</b>  | <b>26</b> | <b>312</b>   |

Таблица 4.6

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки (свыше 1 года)**

| Периоды   | Месяцы           |           |            |           |           |                 |           |           |           |           |           |           | Всего за   |
|---|------------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|   | 9                | 10        | 11         | 12        | 1         | 2               | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         |            |
|   | Подготовительный |           |            |           |           | Соревновательны |           |           |           |           | Переходны |           |            |
| Этапы   | Базов            |           | Специализи |           |           | Проверки        |           |           |           |           | Активного |           |            |
| Кол-во трен,  | 13               | 13        | 13         | 13        | 14        | 12              | 13        | 13        | 12        | 13        | 14        | 13        | <b>156</b> |
| Кол-во трен,  | 13               | 13        | 13         | 13        | 14        | 12              | 13        | 13        | 12        | 13        | 14        | 13        | <b>156</b> |
| <b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b> |                  |           |            |           |           |                 |           |           |           |           |           |           |            |
| Теоретическая   | 2                | 2         | 2          | 2         | 2         | 2               | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | <b>22</b>  |
| ОФП   | 12               | 10        | 11         | 10        | 12        | 8               | 10        | 10        | 8         | 8         | 12        | 10        | <b>120</b> |
| Хореография   | 2                | 2         | 2          | 2         | 2         | 2               | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | <b>24</b>  |
| Акробатическая  | 6                | 4         | 6          | 6         | 6         | 6               | 6         | 4         | 4         | 4         | 6         | 10        | <b>68</b>  |
| Гимнастическая  | 2                | 2         | 2          | 2         | 2         | 2               | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 4         | <b>26</b>  |
| Батут   | 4                | 4         | 4          | 4         | 4         | 4               | 4         | 6         | 6         | 5         | 5         | 8         | <b>58</b>  |
| Имитационные  | 2                | 2         | 2          | 2         | 2         | 2               | 2         | 2         | 2         | 2         | 4         | 4         | <b>28</b>  |
| «Сухой»   | 3                | 5         | 3          | 3         | 4         | 3               | 4         | 4         | 3         | 4         | 4         |           | <b>40</b>  |
| Учебные   | 4                | 6         | 6          | 6         | 4         | 4               | 4         | 4         | 4         | 5         | 2         |           | <b>49</b>  |
| Спортивные  | 2                | 2         | 2          | 2         | 4         | 3               | 3         | 3         | 3         | 5         | 4         |           | <b>33</b>  |
| <b>Контрольные</b>                                    |                  |           |            |           |           |                 |           |           |           |           |           |           |            |
| СФП   | X                |           |            |           |           | X               |           |           |           | X         |           |           |            |
| Технической подготовленности                          |                  |           |            |           |           | X               |           |           | X         | X         |           |           |            |
| <b>Итого:</b>   | <b>39</b>        | <b>39</b> | <b>39</b>  | <b>39</b> | <b>42</b> | <b>36</b>       | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>36</b> | <b>39</b> | <b>42</b> | <b>39</b> | <b>468</b> |

Таблица 4.7

**Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах(до 2-х лет)**

| Периоды   | Месяцы           |    |              |    |    |               |    |    |    |    |            |    | Всег       |
|---|------------------|----|--------------|----|----|---------------|----|----|----|----|------------|----|------------|
|   | 9                | 10 | 11           | 12 | 1  | 2             | 3  | 4  | 5  | 6  | 7          | 8  |            |
|   | Подготовительный |    |              |    |    | Соревнователь |    |    |    |    | Переходный |    |            |
| Этапы   | Базовый          |    | Специализиро |    |    | Проверки      |    |    |    |    | Активного  |    |            |
| Кол-во трен, дней                                     | 18               | 18 | 18           | 18 | 18 | 16            | 18 | 18 | 16 | 18 | 16         | 16 | <b>208</b> |
| Кол-во трен,  | 18               | 18 | 18           | 18 | 18 | 16            | 18 | 18 | 16 | 18 | 16         | 16 | <b>208</b> |
| <b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b> |                  |    |              |    |    |               |    |    |    |    |            |    |            |
| Теоретическая   | 2                | 2  | 2            | 2  | 2  | 2             | 2  | 2  | 2  | 2  | 6          | 6  | <b>32</b>  |
| ОФП   | 8                | 8  | 8            | 8  | 8  | 8             | 8  | 8  | 8  | 8  | 10         | 10 | <b>100</b> |
| Хореография   | 3                | 3  | 3            | 3  | 4  | 2             | 4  | 3  | 2  | 2  | 2          | 4  | <b>35</b>  |

|                                 |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Акробатическая                  | 8         | 6         | 6         | 8         | 6         | 6         | 6         | 4         | 4         | 4         | 8         | 12        | <b>78</b>  |
| Гимнастическая                  | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 2         | 4         | 3         | 2         | 2         | 4         | 4         | <b>37</b>  |
| Батут                           | 6         | 6         | 6         | 8         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 10        | <b>78</b>  |
| Имитационные                    | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | <b>24</b>  |
| «Сухой» трамплин                | 4         | 6         | 6         | 4         | 4         | 4         | 4         | 8         | 6         | 8         | 2         |           | <b>56</b>  |
| Учебные прыжки                  | 8         | 6         | 6         | 4         | 4         | 4         | 4         | 6         | 4         | 4         | 2         |           | <b>52</b>  |
| Спортивные                      | 10        | 12        | 12        | 12        | 14        | 12        | 14        | 12        | 12        | 16        | 6         |           | <b>132</b> |
| <b>Контрольные</b>              |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| СФП                             | X         |           |           |           |           | X         |           |           |           | X         |           |           |            |
| Технической<br>подготовленности |           |           |           |           |           | X         |           |           | X         | X         |           |           |            |
| <b>Итого:</b>                   | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>48</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>48</b> | <b>54</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>624</b> |

Таблица 4.8

**Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах (свыше 2-х лет)  
Вариант 1**

| Периоды   | Месяцы           |           |           |               |           |           |               |           |           |            |           |           |            |
|---|------------------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|
|   | 9                | 10        | 11        | 12            | 1         | 2         | 3             | 4         | 5         | 6          | 7         | 8         |            |
|   | Подготовительный |           |           |               |           |           | Соревнователь |           |           | Переходный |           |           |            |
| Этапы   | Базов            |           |           | Специализиров |           |           | Проверки      |           |           | Активного  |           |           |            |
| Кол-во трен, дней                                     | 27               | 27        | 23        | 27            | 24        | 24        | 25            | 26        | 24        | 25         | 27        | 26        | <b>305</b> |
| Кол-во трен, занятий                                  | 27               | 27        | 23        | 27            | 24        | 24        | 25            | 26        | 24        | 25         | 27        | 26        | <b>305</b> |
| <b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b> |                  |           |           |               |           |           |               |           |           |            |           |           |            |
| Теоретическая   | 4                | 4         | 4         | 4             | 4         | 4         | 4             | 4         | 4         | 4          | 4         | 4         | <b>48</b>  |
| ОФП   | 8                | 8         | 6         | 6             | 6         | 6         | 6             | 6         | 4         | 4          | 14        | 16        | <b>90</b>  |
| Хореография   | 6                | 6         | 4         | 6             | 4         | 4         | 4             | 6         | 4         | 4          | 6         | 8         | <b>62</b>  |
| Акробатическая  | 8                | 8         | 8         | 8             | 8         | 8         | 8             | 8         | 8         | 8          | 18        | 20        | <b>118</b> |
| Гимнастическая  | 6                | 6         | 4         | 6             | 4         | 4         | 4             | 6         | 4         | 4          | 6         | 10        | <b>64</b>  |
| Батут   | 8                | 8         | 6         | 8             | 6         | 6         | 8             | 8         | 6         | 8          | 16        | 16        | <b>104</b> |
| Имитационные  | 2                | 2         | 2         | 2             | 2         | 2         | 2             | 2         | 2         | 2          | 4         | 4         | <b>28</b>  |
| «Сухой» трамплин                                      | 17               | 17        | 15        | 17            | 16        | 14        | 15            | 12        | 12        | 12         | 4         |           | <b>151</b> |
| Учебные прыжки  | 14               | 10        | 8         | 8             | 8         | 8         | 6             | 6         | 6         | 8          | 3         |           | <b>85</b>  |
| Спортивные прыжки                                     | 8                | 12        | 12        | 16            | 14        | 16        | 18            | 20        | 22        | 21         | 6         |           | <b>165</b> |
| <b>Контрольные</b>                                    |                  |           |           |               |           |           |               |           |           |            |           |           |            |
| СФП   | X                |           |           |               |           | X         |               |           |           | X          |           |           |            |
| Технической<br>подготовленности                       |                  |           |           |               |           | X         |               |           | X         | X          |           |           |            |
| <b>Итого:</b>   | <b>81</b>        | <b>81</b> | <b>69</b> | <b>81</b>     | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>75</b>     | <b>78</b> | <b>72</b> | <b>75</b>  | <b>81</b> | <b>78</b> | <b>915</b> |

Таблица 4.9

**Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах (свыше 2-х лет)  
Вариант 2**

|   | Месяцы                |           |                         |           |                  |           |                         |                    |           |                     |                 |           | Все<br>го<br>за<br>год |
|---|-----------------------|-----------|-------------------------|-----------|------------------|-----------|-------------------------|--------------------|-----------|---------------------|-----------------|-----------|------------------------|
|   | 9                     | 10        | 11                      | 1<br>2    | 1                | 2         | 3                       | 4                  | 5         | 6                   | 7               | 8         |                        |
| Периоды   | Подготови-<br>тельный |           |                         |           | Сорев-<br>новат. |           |                         | Подгото-<br>вител. |           | Соре-<br>внва<br>т. | Переход-<br>ный |           |                        |
| Этапы   | Базо-<br>вый          |           | Специализирова-<br>нный |           |                  |           | Базовый<br>Специализир. |                    |           | Активного<br>отдыха |                 |           |                        |
| Кол-во трен, дней                                     | 27                    | 27        | 23                      | 27        | 24               | 24        | 25                      | 26                 | 24        | 25                  | 27              | 26        | <b>305</b>             |
| Кол-во трен,<br>занятий                               | 27                    | 27        | 23                      | 27        | 24               | 24        | 25                      | 26                 | 24        | 25                  | 27              | 26        | <b>305</b>             |
| <b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b> |                       |           |                         |           |                  |           |                         |                    |           |                     |                 |           |                        |
| Теоретическая<br>подготовка                           | 4                     | 4         | 4                       | 4         | 4                | 4         | 4                       | 4                  | 4         | 4                   | 4               | 4         | <b>48</b>              |
| ОФП   | 7                     | 7         | 7                       | 5         | 5                | 3         | 3                       | 7                  | 4         | 4                   | 12              | 16        | <b>80</b>              |
| Хореография   | 4                     | 4         | 4                       | 4         | 4                | 4         | 4                       | 4                  | 4         | 4                   | 6               | 6         | <b>52</b>              |
| Акробатическая<br>подготовка                          | 8                     | 8         | 8                       | 8         | 8                | 8         | 8                       | 8                  | 8         | 8                   | 20              | 22        | <b>122</b>             |
| Гимнастическая<br>подготовка                          | 6                     | 6         | 4                       | 6         | 4                | 4         | 4                       | 4                  | 4         | 4                   | 6               | 10        | <b>62</b>              |
| Батут   | 8                     | 8         | 6                       | 8         | 6                | 6         | 8                       | 8                  | 6         | 8                   | 16              | 16        | <b>104</b>             |
| Имитационные<br>упражнения                            | 2                     | 2         | 2                       | 2         | 2                | 2         | 2                       | 2                  | 2         | 2                   | 4               | 4         | <b>28</b>              |
| "Сухой" трамплин                                      | 17                    | 17        | 13                      | 16        | 16               | 14        | 14                      | 14                 | 12        | 12                  | 4               |           | <b>149</b>             |
| Учебные прыжки  | 14                    | 10        | 8                       | 9         | 8                | 8         | 8                       | 8                  | 6         | 8                   | 3               |           | <b>90</b>              |
| Спортивные<br>прыжки                                  | 11                    | 15        | 13                      | 19        | 15               | 19        | 20                      | 19                 | 22        | 21                  | 6               |           | <b>180</b>             |
| <b>Контрольные<br/>нормативы:</b>                     |                       |           |                         |           |                  |           |                         |                    |           |                     |                 |           |                        |
| СФП   | X                     |           |                         |           |                  | X         |                         |                    |           | X                   |                 |           |                        |
| Технической<br>подготовленности                       |                       |           |                         |           |                  | X         |                         |                    | X         | X                   |                 |           |                        |
| <b>Итого:</b>   | <b>81</b>             | <b>81</b> | <b>69</b>               | <b>81</b> | <b>72</b>        | <b>72</b> | <b>75</b>               | <b>78</b>          | <b>72</b> | <b>75</b>           | <b>81</b>       | <b>78</b> | <b>915</b>             |

Таблица 4.10

**Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах  
(свыше 2-х лет)  
Вариант 3**

| Периоды   | Месяцы                          |           |    |           |           |                                    |           |           |           |           |                     |             | Все<br>го<br>за<br>год |
|---|---------------------------------|-----------|----|-----------|-----------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-------------|------------------------|
|   | 9                               | 10        | 11 | 12        | 1         | 2                                  | 3         | 4         | 5         | 6         | 7                   | 8           |                        |
|   | Подготовительный<br>Подготовит. |           |    |           |           | Соревноват.<br>Соревноват. Подгот. |           |           |           |           | Соре<br>вн.         | Переход-ный |                        |
| Этапы   | Базовый                         |           |    |           |           | Специализированный<br>Спец.        |           |           |           |           | Активного<br>отдыха |             |                        |
| Кол-во трен, дней                                     | 27                              | 27        | 23 | 27        | 24        | 24                                 | 25        | 26        | 24        | 25        | 27                  | 26          | <b>305</b>             |
| Кол-во трен, занятий                                  | 27                              | 27        | 23 | 27        | 24        | 24                                 | 25        | 26        | 24        | 25        | 27                  | 26          | <b>305</b>             |
| <b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b> |                                 |           |    |           |           |                                    |           |           |           |           |                     |             |                        |
| Теоретическая<br>подготовка                           | 4                               | 4         | 4  | 4         | 4         | 4                                  | 4         | 4         | 4         | 4         | 4                   | 4           | <b>48</b>              |
| ОФП   | 5                               | 5         | 4  | 4         | 4         | 4                                  | 4         | 4         | 4         | 4         | 12                  | 16          | <b>70</b>              |
| Хореография   | 3                               | 3         | 3  | 3         | 3         | 3                                  | 3         | 3         | 3         | 3         | 6                   | 6           | <b>42</b>              |
| Акробатическая<br>подготовка                          | 8                               | 8         | 8  | 6         | 6         | 6                                  | 6         | 6         | 6         | 6         | 20                  | 22          | <b>108</b>             |
| Гимнастическая<br>подготовка                          | 4                               | 4         | 4  | 4         | 4         | 4                                  | 4         | 4         | 4         | 4         | 4                   | 4           | <b>48</b>              |
| Батут   | 17                              | 17        | 15 | 16        | 16        | 14                                 | 14        | 14        | 13        | 12        | 4                   |             | <b>152</b>             |
| Имитационные<br>упражнения                            | 14                              | 12        | 8  | 10        | 8         | 8                                  | 8         | 10        | 6         | 8         | 3                   |             | <b>95</b>              |
| «Сухой» трамплин                                      | 14                              | 16        | 13 | 22        | 17        | 19                                 | 20        | 21        | 22        | 22        | 6                   |             | <b>192</b>             |
| Учебные прыжки  | 14                              | 10        | 8  | 9         | 8         | К                                  | 8         | 8         | 6         | 8         | 3                   |             | <b>90</b>              |
| Спортивные прыжки                                     | 11                              | 15        | 13 | 19        | 15        | 19                                 | 20        | 19        | 22        | 21        | 6                   |             | <b>180</b>             |
| <b>Контрольные<br/>нормальны:</b>                     |                                 |           |    |           |           |                                    |           |           |           |           |                     |             |                        |
| СФП   | X                               |           |    |           |           | X                                  |           |           |           | X         |                     |             |                        |
| Технической<br>подготовленности                       |                                 |           |    |           |           | X                                  |           |           | X         | X         |                     |             |                        |
| <b>Итого:</b>   | <b>81</b>                       | <b>81</b> |    | <b>81</b> | <b>72</b> | <b>72</b>                          | <b>75</b> | <b>78</b> | <b>72</b> | <b>75</b> | <b>81</b>           | <b>78</b>   | <b>915</b>             |



## V. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

**Бег на 20 м.** Выполняется на дорожке стадиона или манежа, в обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвует не менее двух человек, результат регистрируется с точностью до 0,1с. Разрешается только одна попытка.

**Прыжок в длину с места или прыжок вверх с лентой Абалакова.** Проводится на нескользкой поверхности. При прыжке в длину испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног со взмахом руками выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Выполняется три попытки, записывается лучший результат. Прыжок вверх с лентой Абалакова выполняется со взмахом руками с места. На поясе спортсмена закрепляется сантиметровая лента, на полу устанавливается тормозящее устройство. Прыжок выполняется с места с приземлением на то же место, высота прыжка определяется в сантиметрах. Выполняется три попытки, записывается лучший результат.

**Подтягивание на перекладине.** Выполняется из виса хватом сверху. В и.п. руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины.. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

**Отжимание в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют

прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.

**Бег 1000м.** Проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,1 с.

Определение уровня общей физической подготовленности и контроль ее динамики рекомендуется проводить на первой неделе в подготовленном периоде (сентябрь).

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки комплекс тестовых упражнений для определения уровня специальной физической подготовленности изменяется. Для пролонгированного наблюдения рекомендуется два теста:

**Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке.** Упражнение выполняется из и.п.- вис хватом сверху, поднимать прямые ноги вверх до касания носками места хвата. Учитывается количество раз. Сгибать ноги в коленях запрещено.

Наклон, вперед сидя ноги врозь. Гимнастические скамейки составляют под углом 90° друг другу. На груди у испытуемого закрепляется сантиметровая лента. Спортсмен садится на место стыка скамеек так, чтобы одна нога лежала на одной скамейке, а другая - на другой, и выполняет наклон вперед. Сгибать ноги или помогать руками запрещено. Измеряется расстояние от середины груди до пола. Результат наклона определяется разностью (см) между расстоянием от грудины до пола и высотой скамейки (учитывается знак «+» и «-»).

Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности, (количество тренировочных дней и занятий, а также количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записывают в индивидуальную карту спортсмена.

Исходя из условий работы ДЮСШ и СДЮШОР, а также задач этапа подготовки, комплекс тестов ОФП для учебно-тренировочных групп, возможно, перерабатывать, заменяя одни упражнения другими.

Ниже приводятся комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки для различных групп ДЮСШ.

## V.1. Контроль уровня общей и специальной физической подготовленности в спортивно-оздоровительных группах

Оценка силовых и скоростно-силовых качеств и подвижности в суставах (гибкости) проводится по результатам выполнения следующих тестов:

1. Бег 20 м с высокого старта (с);
2. Подтягивание на перекладине хватом сверху (кол-во раз);
3. Из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание ног через группировку до касания перекладины (кол-во раз);
4. Прыжок в длину с места (см);
5. Перемах согнув ноги через скакалку хватом на ширине плеч. И. п. - лежа на спине, руки вверх с гимнастической палкой, хватом на ширине плеч. Руки вперед, перемахом, согнув ноги через палку, ноги выпрямить, руки вниз. То же движение снизу вверх. Тест выполняется максимально быстро. Оценивается время выполнения 10 полных движений в секундах;

6. Наклон вперед из исходного положения, сидя ноги врозь на гимнастических скамейках, составленных под прямым углом друг к другу. Оценивается (в условных единицах) разность расстояния от середины грудины до пола (см) и высоты скамейки (см), учитывая знак «+» и «-».

Уровень специальной двигательной (технической) подготовленности оценивают по результатам выполнения акробатических комбинаций и комбинаций прыжков на батуте. Комбинации оцениваются по 10-балльной системе с градацией в 0,5 балла.

Акробатическая комбинация должна состоять из 10 элементов с обязательным включением следующих упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, стойка на лопатках, колесо, мост. В комбинацию можно включать разученные элементы для связок - перекаты, прыжки и равновесия («ласточка»).

Комбинация прыжков на батуте составляется из 10 элементов и должна включать следующие обязательные элементы: прыжок с группировкой; прыжок, согнувшись; прыжок, согнувшись ноги врозь; прыжок в сед; из седа  $1/2$  оборота на живот; подскок с поворотом на  $180^\circ$  вправо и влево;  $1/4$  оборота назад на спину; со спины  $1/4$  оборота

вперед на ноги с поворотом на 180°. Кроме того, в комбинацию для связки включаются и другие разученные элементы.

Обучение в спортивно-оздоровительных группах можно считать успешным при положительной динамике результатов выполнения контрольных упражнений.

## **V.2. Контроль уровня общей и специальной физической подготовленности в группах начальной подготовки до одного года**

Контроль уровня общей и специальной физической и технической подготовленности в группах начальной подготовки проводится, как на учебных занятиях, так и на специально организованных соревнованиях. Общая физическая подготовка определяется по результатам выполнения таких же тестов, как для спортивно-оздоровительных групп. Для перевода из групп начальной подготовки до одного года в группы начальной подготовки свыше года необходимо набрать 18 баллов за 3 упражнения:

1. Выполнить комбинацию на батуте, состоящую из 5 обязательных элементов: прыжок с группировкой; прыжок, согнувшись; прыжок, согнувшись ноги врозь; прыжок в сед; прыжок с поворотом на 180° вправо или влево. Комбинация оценивается по 10-балльной системе.

2. Выполнить акробатическую комбинацию, включающую следующие элементы: кувырок вперед, кувырок назад, наклон вперед, стойка на голове согнув ноги, стойка на голове, мост. Комбинация оценивается по 10-балльной системе.

3. Из вися на гимнастической стенке поднимание ног через группировку до прямого угла. Оценивается количество раз (1 раз = 1 баллу).

Уровень технической подготовленности оценивается по результатам выполнения следующих прыжков в воду: с трамплина 1м - соскок из передней стойки вперед; соскок из задней стойки назад; спад вперед и спад назад. Суммарная оценка за выполнение прыжков должна быть не менее 60 баллов.

### **V.3. Контрольно-переводные требования по уровню общей и специальной физической подготовленности из групп начальной подготовки свыше 1 года в учебно-тренировочные группы до 2-х лет**

Контрольно-переводные нормативы выполняются на соревнованиях, специально организованных администрацией ДЮСШ или спортивным клубом. Для перевода на следующий режим обучения необходимо выполнить требования 1-го юношеского разряда, а именно: набрать 28 баллов за 5 упражнений:

Выполнить комбинацию на батуте, включающую следующие элементы:  $\frac{1}{4}$  оборота вперед на живот;  $\frac{1}{4}$  оборота назад на спину; прыжок в сед, из седа  $\frac{1}{2}$  оборота вперед на живот; прыжок в сед, из седа, встать на ноги с поворотом на  $180^\circ$ . Оценивается качество выполнения всей комбинации по 10-балльной системе.

Акробатическая комбинация, включающая следующие элементы: подъем разгибом с головы; переворот со стойки на руках в мост; стойка на голове (удержать 3 с); переворот боком (колесо); шпагат. Оценивается качество выполнения всей комбинации по 10-балльной системе.

Из вися на гимнастической стенке или перекладине поднимание прямых ног до прямого угла. Оценивается количество раз (1 раз=1 баллу).

На «сухом» трамплине (маты вровень с краем трамплина) выполнить, соскок из передней стойки вперед с группировкой или согнувшись. Оценивается качество выполнения отталкивания, согласования движений рук и ног и положения тела в полете по 10-балльной системе.

Таблица 5.1

#### **Требования к программе прыжков для выполнения I юношеского разряда**

| <b>Снаряд</b> | <b>Всего Прыжков</b> | <b>Обязательные прыжки</b>                    | <b>Произвольные прыжки</b>      | <b>Сумма баллов</b> |
|---------------|----------------------|---|---------------------------------|---------------------|
| Трамплин 1 м  | 5                    | 2 соскока из передней и задней стоек (КТ=1,0) | 3 полуоборота из разных классов | 95                  |
| Трамплин 3 м  | 5                    | 2 соскока из передней и задней                | 3 полуоборота из разных классов | 98                  |

|           |   |                                |                                 |    |
|-----------|---|--------------------------------|---------------------------------|----|
|           |   | стоек (КТ=1,0)                 |                                 |    |
| Вышка 3 м | 4 | 2 соскока из передней и задней | 2 полуоборота из разных классов | 88 |

На «сухом» трамплине (маты вровень с краем трамплина) выполнить соскок, из задней стойки прогнувшись или с группировкой. Оценивается качество выполнения отталкивания, согласования движений рук и ног и положения тела в полете по 10-балльной системе.

На воде необходимо продемонстрировать технику выполнения 5 прыжков с трамплина 1 или 3 м или 4 прыжка с вышки 3 м и набрать сумму баллов, указанную в табл.5.1.

#### **V.4. Контрольно-переводные требования к уровню общей и специальной физической и технической подготовленности из учебно-тренировочных групп до 2-х лет в учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет**

Специальная физическая подготовка является базой, которая определяет качество уровня подготовленности прыгунов в воду. Юные спортсмены, имеющие высокий уровень скоростно-силовой подготовленности, способны быстро осваивать прыжки, отвечающие современным требованиям технической подготовки. Поэтому контроль роста уровня физической подготовленности является важным фактором роста спортивно-технических достижений прыгунов в воду.

Система контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности прыгунов в воду с 9 до 17 лет представлена в табл. 5.2 и 5.3. Для перевода результатов тестов в баллы нужно использовать шкалу оценки тестовых упражнений (табл.5.4). Сложением баллов за исполнение тестовых упражнений определяется суммарная оценка уровня физической подготовленности.

В табл. 5.5 представлена нормативная оценка за выполнение комплексов тестовых упражнений. Нормативная оценка позволяет дифференцировать уровень физической подготовленности занимающихся на «отличную», «хорошую» и «удовлетворительную». Выполнение комплекса тестов в каждой возрастной группе на удовлетворительную оценку позволяет перейти на следующий режим работы в учебно-тренировочных группах свыше двух лет.

Выполнение комплекса тестов, представленных в табл.5.3, позволяет, при условии выполнения требований по технической подготовленности (выполнение спортивного разряда кандидата в мастера спорта), перевести учащихся на этап спортивного совершенствования.

Таблица 5.2

**Программа тестирования уровня общей и специальной физической подготовленности прыгунов в воду, занимающихся в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет (для детей не старше 11 лет)**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название теста</b>                                  | <b>Условия выполнения теста</b>   | <b>Предмет оценки</b>   | <b>Оценка в баллах</b> |
|--------------|--|---|-------------------------|------------------------|
| 1            | Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке | И.п. - вис хватом сверху на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног вверх до касания носками места хвата | Количество подниманий   | 1 раз = 1 баллу        |
| 2            | Подтягивание на перекладине                            | И.п. - вис хватом сверху на перекладине. Подтянуться до касания подбородком перекладины                       | Количество подтягиваний | 1 раз = 1 баллу        |
| 3            | Стойка на руках  | Стойка на руках любым способом и держать 3 с  | Выполнить 5 стоек       | 1 раз = 2 баллам       |
| 4            | Прыжок вверх (с лентой Абалакова)                      | Прыжок вверх без замаха руками  | Высота прыжка в см      | См. табл. 5.4          |
| 5            | Прыжок вверх (с лентой Абалакова)                      | Прыжок вверх со взмахом руками  | Высота прыжка в см      | См. табл. 5.4          |

|   |  |   |   |               |
|---|--|---|---|---------------|
| 6 | Прирост высоты прыжка                          | Разность между результатами в прыжках вверх с места со  | В см  | См. табл. 5.4 |
| 7 | Наклон вперед сидя ноги врозь                  | Гимнастические скамейки составляют под углом $90^\circ$ друг к другу. На груди у испытуемого закрепляется сантиметровая лента. Спортсмен садится на место стыка скамеек так, чтобы одна нога лежала на одной скамейке, а другая - на другой, и выполняет наклон вперед. Измеряется расстояние от середины грудины до пола | Разность (см) между расстоянием до пола и высотой скамейки (учитывая знак «+» и «-» ) | См. табл. 5.4 |
| 8 | Поднимание ног из и.п. лежа на спине           | И.п.— лежа на спине руки вверх, хватом за край мата. Поднять прямые ноги до касания носками пола за головой и возвратиться в и.п. Выполнять максимально быстро  | Время выполнения 10 полных движений   | См. табл. 5.4 |
| 9 | Перемах согнув ноги через гимнастическую палку | И. п. - лежа на спине, руки вверх с гимнастической палкой, хватом на ширине плеч. Руки вперед, перемах согнув ноги через палку, руки вниз, ноги выпрямить. То же движение снизу вверх. Тест выполняется максимально быстро  | Время выполнения 10 полных движений   | См. табл. 5.4 |

**Программа тестирования уровня физической подготовленности прыгунов в воду, занимающихся в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, для перевода на этап спортивного совершенствования**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название теста</b>                                  | <b>Условия выполнения теста</b>  | <b>Предмет оценки</b>  | <b>Оценка в баллах</b>                               |
|--------------|--|--|--|--|
| 1            | Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке | И.п. — вис хватом сверху на гимнастической стенке. Прямые ноги поднимать вверх до касания носками места хвата. Упражнение выполнять максимально быстро   | Время выполнения 5 повторений  | См. табл. 5.4  |
| 2            | Подтягивание на перекладине                            | И.п. - вис хватом сверху. Подтянуться до касания подбородком перекладины   | Кол-во подтягиваний  | Мальчики 2 раза = 1 баллу<br>Девочки 1 раз = 1 баллу |
| 3            | Наклон вперед сидя ноги врозь                          | Гимнастические скамейки составляют под углом 90° друг к другу. На груди испытуемого закрепляется сантиметровая лента. Спортсмен садится на место стыка скамеек так, чтобы одна нога лежала на одной скамейке, а другая - на другой. Выполняется наклон вперед. Измеряется расстояние от середины грудины до пола | Разность (см) между расстоянием до пола и высотой скамейки (учитывая знак «+» и «-») | См. табл. 5.4  |
| 4            | Стойка на руках силой                                  | Стойка на руках силой держать 3с   | 5 попыток  | 1 стойка<br>2 баллам                                 |
| 5            | Прыжок вверх (с лентой Абалакова)                      | Прыжок вверх без замаха руками   | Высота прыжки в см   | См. табл. 5.4  |
| 6            | Прыжок вверх (с лентой Абалакова)                      | Прыжок вверх с замахом руками  | Высота прыжка в см   | См. табл. 5.4  |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| 7 | Прирост высоты прыжка со взмахом руками                | Разность между результатами в прыжках вверх с места с взмахом и без взмаха руками  | В см                                    | См. табл. 5.4                                      |
| 8 | Поднимание ног из и.п. лежа на спине                   | И.п. - лежа на спине хватом за край мата. Прямые ноги поднять до касания носками пола за головой и возвратиться в и.п. Тест выполняется максимально быстро | Время (с) выполнения 10 полных движений | См. табл. 5.4                                      |
| 9 | Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке | И.п. - вис хватом сверху. Поднимать прямые ноги вверх до касания носками места хвата   | Кол-во раз                              | Девочки 1 раз = 1 баллу, мальчики 2 раза = 1 баллу |

Таблица 5.4

### Шкала оценки тестовых упражнений

| Баллы | Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке | Прыжок вверх без взмаха руками (см) | Прыжок вверх со взмахом руками (см) | Прирост высоты прыжка со взмахом руками | Наклон вперед, сидя ноги врозь |    | Поднимание ног из и.п. лежа на спине, 10 раз (с) | Перемах согнутых ног через гимнастическую стенку, 10 раз (с) |
|-------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|---|--------------------------------|----|--|--|
|       |  |                                     |                                     |   | М                              | Д  |  |  |
| 10    | 6,0  | 48                                  | 58 и более                          | 10                                      | -2                             | -5 | 11,0   | 15,5   |
| 9,5   | 6,2  | 46                                  | 57-56                               |   | -1                             | 4  | 11,5   | 16,0   |
| 9,0   | 6,4  | 44                                  | 55-54                               | 9                                       | 0                              | -3 | 12,0   | 16,5   |

Продолжение табл. 5.5

|     |     |    |       |     |   |    |      |      |
|-----|-----|----|-------|-----|---|----|------|------|
| 8,5 | 6,6 | 42 | 53-52 |     | 1 | -2 | 12,5 | 17,0 |
| 8,0 | 6,8 | 40 | 51-50 | 8   | 2 | 1  | 13,0 | 17,5 |
| 7,5 | 7,0 | 38 | 49-48 |     | 3 | 0  | 13,5 | 18,0 |
| 7,0 | 7,2 | 36 | 47-46 | 7   | 4 | 1  | 14,0 | 18,5 |
| 6,5 | 7,4 | 34 | 45-14 |     | 5 | 2  | 14,5 | 19,0 |
| 6,0 | 7,6 | 33 | 43-42 | 6   | 6 | 3  | 15,0 | 19,5 |
| 5,5 | 7,8 |    | 41    |     | 7 | 4  | 15,5 | 20,0 |
| 5,0 | 8,0 | 32 | 40    | 5,5 | 8 | 5  | 16,0 | 20,5 |
| 4,5 | 8,2 |    | 39    |     | 9 | 6  | 16,5 | 21,0 |

|     |      |    |    |     |    |    |      |      |
|-----|------|----|----|-----|----|----|------|------|
| 4,0 | 8,4  | 31 | 38 | 5   | 10 | 7  | 17,0 | 21,5 |
| 3,5 | 8,6  |    | 37 |     | 11 | 8  | 17,5 | 22,0 |
| 3,0 | 8,8  | 30 | 36 | 4,5 | 12 | 9  | 18,0 | 22,5 |
| 2,5 | 9,0  | 29 | 35 |     | 13 | 10 | 18,5 | 23,0 |
| 2,0 | 9,2  | 28 | 34 | 4   | 14 |    | 19,0 | 23,5 |
| 1,5 | 9,4  | 27 | 33 |     | 15 | 11 | 19,5 | 24,0 |
| 1,0 | 9,7  | 26 | 32 | 3   | 16 |    | 20,0 | 24,5 |
| 0,5 | 10,0 | 25 | 31 |     | 17 | 12 | 20,5 | 25,0 |

**Контроль уровня технической подготовленности** занимающихся в учебно-тренировочных группах свыше двух лет осуществляется посредством оценки качества освоения базовых элементов техники прыжков в воду в зале: на «сухом» трамплине, батуте и акробатике.

Причем сложность контрольных упражнений возрастает в процессе обучения. В процессе подготовки спортсмены должны освоить контрольные упражнения технической подготовки на суше - на батуте, на «сухом» трамплине и акробатические упражнения, представленные в табл. 5.6, 5.7 и программы прыжков в воду соответствующие ИИИ, ИИ, И разрядам и кандидата в мастера спорта.

Таблица 5.5

**Нормативная оценка уровня физической подготовленности прыгунов в воду, занимающихся в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет**

| <b>Оценка</b> | <b>Отлично</b> | <b>Хорошо</b> | <b>Удовлетворительно</b> |
|---------------|----------------|---------------|--------------------------|
| Контрольная   | 51,0 и больше  | 50,5-35,5     | 35,0-30                  |
| Переводная    | 54,0 и больше  | 53,5-10,0     | 39,5-27                  |

Таблица 5.6

**Требования к уровню специальной технической  
подготовленности на суше для выполнения IIII разряда  
(набрать не менее 35 баллов)**

| №<br>п/п                         | Наименование упражнений   | Оценка выполнения упражнений                |
|----------------------------------|---|---|
| <b>Упражнения на батуте</b>      |   |   |
| 1                                | Оборот вперед   | По 10-балльной системе                      |
| 2                                | Оборот назад  | По 10-балльной системе                      |
| <b>«Сухой» трамплин»</b>         |   |   |
| 1                                | 102 «С» - на горку матов высотой                                      | По 10-балльной системе                      |
| 2                                | 202 «С» на горку матов высотой 10                                     | По 10-балльной системе                      |
| <b>Акробатические упражнения</b> |   |   |
| 1                                | Переворот вперед на две ноги или                                      | По 10-балльной системе                      |
| 2                                | Сальто вперед с разбега в   | По 10-балльной системе                      |
| 3                                | Стойка на руках 3 попытки   | Зафиксировать стойку.<br>1 стойка = 2 балла |
| 4                                | Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до касания места хвата | Количество раз. 1 раз = 1 баллу             |

Таблица 5.7

**Требования к уровню специальной технической  
подготовленности на суше для выполнения III разряда (набрать  
не менее 37 баллов)**

| №<br>п/п                    | Наименование упражнений                   | Оценка выполнения упражнений |          |
|-----------------------------|---|------------------------------|----------|
|                             |   | Девочки                      | Мальчики |
| <b>Упражнения на батуте</b> |   |                              |          |
| 1                           | а) 5122                                   | Коэфф. 1,0                   |          |
|                             | б) 5121                                   | Коэфф. 0,5                   |          |
|                             | в) 5223                                   | Коэфф. 1,0                   |          |
|                             | г) 5221                                   | Коэфф. 0,5                   |          |
| <b>«Сухой» трамплин</b>     |   |                              |          |
| 1                           | а) 402 «С» - на горку матов высотой 10 см | Коэфф. 1,0                   |          |
|                             | б) 102 «С»- на горку матов высотой 10 см  | Коэфф. 0,6                   |          |

|                                  |   |                                 |                                 |
|----------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------|
| 2                                | а) 202 «С» на горку матов высотой 10 см                               | Коэфф. 0,6                      |                                 |
|                                  | б) 302 «С» на горку матов высотой 10 см                               | Коэфф. 1,0                      |                                 |
| <b>Акробатические упражнения</b> |   |                                 |                                 |
| 1                                | а) Сальто вперед с разбега в группировке («С»)                        | Коэфф. 0,7                      | Коэфф. 0,5                      |
|                                  | б) Сальто вперед с места в группировке («С»)                          | Коэфф. 1,0                      | Коэфф- 1,0                      |
| 2                                | а) Рондат - сальто назад в группировке («С»)                          | Коэфф. 1,0                      | Коэфф. 0,7                      |
|                                  | б) Рондат - сальто назад  | Коэфф. 1,3                      | Коэфф. 1,0                      |
|                                  | в) Рондат - 2 сальто назад в группировке («С»)                        |                                 | Коэфф. 1,5                      |
|                                  | г) Рондат, прыжок с поворотом на 180° - длинный кувырок вперед        | Коэфф. 0,5                      |                                 |
| 3                                | Стойка на руках любым способом, держать 3 с (3 попытки)               | 1 раз = 2 баллам                | 1 раз = 2 баллам                |
| <b>Силовая подготовленность</b>  |   |                                 |                                 |
| 1                                | Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до касания места хвата | Количество рез. 1 раз = 1 баллу | Количество раз. 1 раз = 1 баллу |
| 2                                | Подтягивание на перекладине   | Количество                      | Количество                      |

Таблица 5.8

**Требования к программе прыжков для выполнения IIII разряда (прыжки в воду и наземная подготовка)**

| Снаряд        | Пол          | Всего | Обязательны                     | Произвол | Сумма |
|---------------|--------------|-------|---------------------------------|----------|-------|
| Трамплин 1 м  | Муж.<br>Жен. | 4     | 4 полуоборота из разных классов | -        | 90    |
| Трамплин 3 м  | Муж,<br>Жен. | 4     | 4 полуоборота из разных классов | -        | 96    |
| Вышка 3 и 5 м | Муж.<br>Жен. | 4     | 4 полуоборота из разных классов | -        | 92    |

Таблица 5.9

## Требования к программе прыжков в воду для выполнения III разряда

| Снаряд             | Пол          | Всего Прыжков | Прыжки с ограниченным КТ                            | Произвольные прыжки                           | Сумма Баллов |
|--------------------|--------------|---------------|---|---|--------------|
| Трамплин 1 м       | Муж.<br>Жен. | 6             | 3 прыжка из разных классов с суммой КТ не более 5,4 | 3 прыжка из разных классов без ограничения КТ | 150          |
| Трамплин 3 м       | Муж.<br>Жен. | 6             | 3 прыжка из разных классов с суммой КТ не более 5,4 | 3 прыжка из разных классов без ограничения КТ | 160          |
| Вышка 3, 5 и 7,5 м | Муж.<br>Жен. | 6             | 3 прыжка из разных классов с суммой КТ не более 5,4 | 3 прыжка из разных классов без ограничения КТ | 145          |

Таблица 5.10

**Требования к программе прыжков в воду для выполнения и  
разряда и кандидата в мастера спорта**

| Снаряд              | Пол  | Всего прыжков | Прыжки с ограниченным КТ                          | Произвольные прыжки       | Сумма   |     |
|---------------------|------|---------------|---|---------------------------|---------|-----|
|                     |      |               |   |                           | 1 разр. | КМС |
| Трамплин 1м         | Муж. | 10            | 5 прыжков из И-В классов (сумма КТ не более 9,0)  | 5 прыжков из И-В          | 280     |     |
|                     | Жен. | 10            |   | 5 прыжков из И-В          | 260     |     |
|                     | Муж. | 6             | -   | 6 прыжков из И-В          |         | 250 |
|                     | Жен. | 5             | -   | 5 прыжков из И-В          |         | 180 |
| Трамплин 3 м        | Муж. | 8             | 3 прыжка из И-В классов (сумма КТ не более 5,4)   | 5 прыжков из И-В классов  | 250     |     |
|                     | Жен. |               |   |                           | 240     |     |
|                     | Муж. | 11            | 5 прыжков из 1 -В классов (сумма КТ не более 9,5) | 6 прыжков из И-В          |         | 460 |
|                     | Жен. | 10            |   | 5 прыжков из 1 -В         |         | 390 |
| Вышка 5, 7,5 и 10 м | Муж. | 8             | 4 прыжка из 1-В1 классов (сумма КТ не более 7,6)  | 4 прыжка из И-ВИ классов  | 245     |     |
|                     | Жен. | 7             | 4 прыжка из 1—ВИ классов (сумма КТ не более 7,6)  | 3 прыжка из И-ВИ          | 210     |     |
| Вышка 10 м          | Муж. | 10            | 4 прыжка из (-ВИ классов (сумма КТ не более 7,6)  | 6 прыжков из 1- ВИ        |         | 440 |
|                     | Жен. | 9             | 4 прыжка из И-ВИ классов (сумма КТ не более 7,6)  | 5 прыжков из И-ВИ классов |         | 350 |



## VI. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал для практических занятий со спортивно-оздоровительными группами подбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом подготовки.

Одной из главных задач начальной подготовки прыгунов в воду является разносторонняя двигательная подготовка, которая осуществляется путем использования в основном следующих вспомогательных средств: строевых, общеразвивающих, прикладных и акробатических упражнений, прыжков на батуте и «сухом» трамплине, подвижных игр, развлечений и эстафет на суше и на воде, простейших прыжков в воду. Основными навыками, которыми должны овладеть учащиеся на этом этапе обучения, является:

1. Приобретение навыков плавания; погружения в воду ногами и вниз

головой; освоение простейших прыжков с вышки или трамплина 3 м.

2. Приобретение навыков выполнения простейших акробатических упражнений, таких как: положений «группировки» и «согнувшись»; всевозможные перекаты; кувырки вперед и назад; мосты; стойки на лопатках и на голове; перевороты боком и с головы и другие несложные упражнения.

3. Приобретение навыков выполнения прыжков на батуте: подскоков в положениях «прогнувшись», «согнувшись» и «в группировке»; приходов на сетку «в сед»; на колени; на живот; на спину; простейших комбинаций.

Задачи обучения основам техники прыжков в воду решаются, как на суше (имитационные упражнения, прыжки с «сухого» трамплина, некоторые акробатические упражнения и прыжки на батуте, сходные по структуре с целевыми прыжками в воду), так и непосредственно на воде.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является урок с четко выраженными частями; основными методами практического разучивания являются, метод расчленены конструктивного и целостного упражнения, а основными методами проведения - групповой и игровой.

### **VI.1. Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки первого года обучения**

Так как основной целью начальной подготовки является не столько овладение техникой прыжков в воду, сколько разносторонняя двигательная подготовка детей, то объем работы на суше должен превышать объем работы на воде. Структура урока зависит от его основной задачи.

Отдельные тренировочные занятия могут быть посвящены исключительно общей физической подготовке. В таких случаях в уроке, возможно, использовать различные средства подготовки, включая легкую атлетику, лыжи, плавание и т.п. Такие занятия планируются, как правило, в подготовительном и переходном периодах.

Чаще параллельно с задачами ОФП решаются задачи СФП или совместно СФП и ТП. В таких случаях структура урока будет комплексной; урок может проводиться только в спортивном зале (ОФП и СФП) или же в зале и на воде (СФП и ТП). Проведение комплексных уроков наиболее предпочтительно.

Урок имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

**В подготовительной части урока** особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, красоте и выразительности движений, развитию физических качеств и т.д.

**В основной части урока** решаются, как задачи обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств и приобретения жизненно необходимых навыков.

**Заключительная часть урока** направлена на снятие напряжения и повышение эмоционального состояния юных спортсменов, что в

значительной степени определяет интерес к занятиям, данным видом спорта.

При проведении комплексных уроков занятия на суше и на воде также имеют те же части, однако продолжительность заключительной части урока в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на воде или же направлена на развитие физических качеств.

Тренер-преподаватель должен внимательно проводить наблюдение за юными спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволят объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям прыжками в воду и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Ниже приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки 1-го года обучения (табл. 6.1), примерная модель отдельного занятия и содержание программного материала по всем разделам подготовки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа - 90 мин. Занятия непосредственно в бассейне проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия на воде 1 раз 50 мин, а второй - 20 мин. Основное внимание в подготовительном периоде направлено на развитие физических качеств и приобретение навыков выполнения основ техники отталкивания и входа в воду.

Таблица 6.1

**Примерный вариант построения занятий в недельном цикле  
подготовительного периода на этапе базовой подготовки  
прыгунов в воду спортивно-оздоровительных групп и групп  
начальной подготовки до 1-го года обучения  
(продолжительность одного занятия 2 ч - 90 мин)**

| Дни<br>недели | Содержание учебно-тренировочного занятия   | Время<br>в<br>мин |
|---------------|--|-------------------|
| 1             | 2  | 3                 |
| Понедельник   | <b>Подготовительная часть.</b> 1.упражнения на внимание.<br>2. Строевые и порядковые упражнения.   | 15                |
|               | <b>Основная часть.</b> 1. Акробатика: кувырки вперед и назад, через набивной мяч; выполнение кувырка вперед на оценку; стойки на лопатках; перевороты боком вправо и влево. 2. Батут: подскоки с различным положением рук (опущенными вниз, на поясе, с махом); подскоки с группировкой «С», согнувшись «В»; прыжки с приходом на сетку на колени и в сед; простейшие комбинации этих прыжков. | 30<br><br>30      |
|               | <b>Заключительная часть в зале.</b> Игра «Охотники и утки».  | 10                |
|               | <b>Основная часть на воде.</b> Обучение плаванию.  | 30                |
|               | <b>Заключительная часть.</b> 1. Беседа. 2. Подведение итогов урока и заданием на дом   | 5                 |
| Среда         | <b>Подготовительная часть.</b> 1. Построение и строевые упражнения на месте, перестроение в две шеренги на месте.<br>2. Общеразвивающие упражнения.  | 15                |
|               | <b>Основная часть (на суше).</b> 1. Имитация соскоков на полу н с гимнастической скамейки шагом вперед и толчком двумя ногами без маха и с махом рук, имитация стоя на полу «В» - руки сведены над головой.  | 25<br><br>3       |
|               | <b>В бассейне.</b> 1. Трамплин 1 м. Обучение соскокам вниз ногами шагом вперед и толчком двумя ногами с/м - без маха и с махом рук; обучение спаду вперед стоя «В» - руки сведенье над головой.  | 35<br><br>15      |
|               | <b>Заключительная часть.</b> 1.Обучение плаванию.<br>2.Построение, подведение итогов и задание на дом.   |                   |

|                |  |    |
|----------------|--|----|
| <b>Пятница</b> | <b>Подготовительная часть. 1</b> .Построение и строевые упражнения в движении бег 3 мин. 2.Общеразаивающие упражнения.   | 15 |
|                | <b>Основная часть (в зале).</b> 1.Прыжки на горку матов (120 см) и соскок (в отскок). 2.Батут: подскоки с движением рук, в положениях «С» и «В», с поворотом влево, вправо, кругом; подсоки с приходом в этих прыжков. 3. «Сухой» трамплин: темповые подскоки на конце трамплина в соскок на горку матов; соскоки вниз «А» и «С» с маком руками - с/м из передней стойки и из задней стойки. | 30 |
|                | <b>На воде.</b> 1. Обучение плаванию и простейшие прыжки с борта бассейна.   | 3  |
|                | <b>За ключи тельная часть (на воде).</b> 1. Игра «Караси и щуки» (на мелкой части бассейна). 2. Построение. 3. Подведение итогов урока и задание на дом.   | 15 |

*Условные обозначения:* «А» - положение тела прогнувшись, «В» - согнувшись, «С» - в группировке.

## **VI.2. Примерная модель урока в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки в спортивно-оздоровительных группах и в группах начальной подготовки 1-го года обучения**

### **Подготовительная часть (15 мин);**

Построение. Сообщение задач урока.

Упражнения на внимание (одно-два) или командная игра в двух шеренгах или колоннах. Например, чья команда быстрее передаст палку, набивной мяч и т.п. через голову, под ногами или сбоку.

Выполнение строевых команд на месте.

Ходьба в колонне по одному: строевым шагом, на носках, на пятках, и полуприседе

Бег «змейкой», по сигналу - поворот кругом, переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

### **Основная часть (65 мин.):**

1. Акробатика (20 мин). 1. Совершенствование кувырка вперед и назад. Выполнение их на горку и с горки матов. Выполнение кувырка вперед через препятствие. 2. Обучение стойке на лопатках.

2. Батут (20 мин, по 2 человека одновременно): 1. Подскоки на месте, руки на пояс. 2. Подскоки на месте с махом руками. 3. Подскоки с принятием положения группировки. 4. Прыжки с приземлением на сетку на колени. 5. То же - в сед. 6. Прыжки с приземлением на сетку в сед и с поворотом на 180° на ноги.

**Основная часть в воде:** борт бассейна (20мин): 1. Построение в две шеренги (группы) вдоль борта. 2. Из передней стойки соскок вниз ногами «А» (по 5-6 соскоков каждой группой). 3. То же - из задней стойки. Прыгуны одной шеренги помогают выходу из воды прыгунам другой шеренги.

**Заключительная часть** (10 мин): 1. Купание. 2. Построение. 3. Подведение итогов занятия. 4. Задание на дом по выполнению специальных упражнений для повышения подвижности голеностопных суставов при их подошвенном сгибании.

### **VI.3. Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для групп начальной подготовки свыше года обучения**

Для юных прыгунов в воду, занимающихся в группах начальной подготовки свыше года, структура годичного цикла подготовки практически не изменяется. Изменяется соотношение и направленность частных объемов нагрузки в сторону повышения специализированной подготовки, при этом более широко используются основные вспомогательные средства подготовки (акробатика, батут и «сухой» трамплин), в тренировочный процесс вводятся занятия хореографией. При этом увеличивается количество исполняемых спортивных прыжков в воду. В связи с этим изменяется построение занятий в недельном цикле (табл. 6.2).

Таблица 6.2

**Примерный вариант построения занятий в недельном цикле  
подготовительного периода на этапе специальной подготовки прыгунов в воду в группах начальной подготовки свыше года  
обучения (продолжительность одного занятия 120-105 мин)**

| Дни<br>неде<br>ли  | Содержание учебно-тренировочного занятия  | Впе<br>мя в<br>мин |
|--|---|--------------------|
| Понедельник  | <b>Подготовительная часть.</b> 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Прыжковые упражнения.   | 20                 |
|  | <b>Основная часть (в зале).</b> 1 Хореография.  | 15                 |
|  | 2.Акробатика: кувырки вперед и назад, перевороты с головы, боком влево и вправо, переворот вперед на одну ногу. Зачет по перевороту вперед.   | 30                 |
|  | 3.Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при входе в воду вниз головой.  | 10                 |
|  | <b>Основная часть (в бассейне).</b> 1. Трамплин 1 м: темповые подскоки с соскоком «А», соскок «А» из з/ст. полуобороты И и ИВ классов «С». Вышка 3 или 5 м: спады вперед стоя «В» и сидя «С».       | 40                 |
| <b>Заключительная часть.</b> Построение, подведение итогов и задание на дом. | 5   |                    |
| Вторник  | <b>Подготовительная часть,</b> 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивание.   | 15                 |
|  | <b>Основная часть (в зале).</b> 1. Батут: подскоки «А», «В» и «С», прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180° или из села на живот, ¼ оборота вперед на живот и ¼ оборота И - ИВ классов «В». | 25                 |
|  | 2. «Сухой» трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р. и 200 «А», полуобороты И и ИВ классов «С» на живот на горку матов.   | 20                 |
|  | <b>Основная часть (в бассейне).</b> 1. Вышка 5 м: соскоки, спады. 2. Трамплин 3 м: 100 с/р.и 200 «А», 101 с/м «С».  | 40                 |
|  | <b>Заключительная часть:</b> 1. Плавание на скорость. 2. Построение, подведение итогов и задание на дом.  | 5                  |
| Четверг  | <b>Подготовительная часть:</b> 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Прыжковые упражнения.   | 15                 |
|  | <b>Основная часть (в зале).</b> 1.Хореография. 2. Акробатика: кувырки вперед и назад, полет - кувырок, стойка-кувырок, перевороты с головы, боком влево и вправо, переворот вперед на одну ногу.    | 25                 |
|  | 3.Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения  | 20                 |

|                |   |          |
|----------------|---|----------|
|                | для постановки корпуса при входе в воду вниз головой.<br><b>Основная часть(в бассейне).</b> 1. Трамплин 1 м: 100 с/р.и 200 «А», 101 с/м «С».401 «С», 2. Вышка 3м; спады вперед и назад.<br><b>Заключительная часть.</b> Построение, подведение итогов и задание на дом. | 40<br>5  |
| <b>Пятница</b> | <b>Подготовительная часть.</b> 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения, 3. Силовые упражнения.   | 15<br>30 |
|                | <b>Основная часть (в зале).</b> 1. Батут: подскоки «А», «В» и «С», прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180° или из седа на живот, 1/4оборота вперед на живот и 1/4 оборота И - ИВ классов В.  | 30       |
|                | 2. «Сухой» трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р.и 200 «А», полуобороты И и ИВ классов «С» на горку матов.   | 35       |
|                | <b>Основная часть (в бассейне).</b> 1. Вышка 3 м: 100 с/м и с/р.101 с/м «С» и «В» и 200 «А», 401 «С», спады вперед и назад.<br><b>Заключительная часть.</b> 1. Эстафета в плавании разными способами. 2. Построение, подведение итогов и задание на дом.                | 10       |

#### **VI.4. Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для учебно-тренировочных групп до двух лет обучения**

В учебно-тренировочных группах до двух лет юные прыгуны в воду завершают этап начальной специализации. В эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства и умения соревноваться. В связи с этим увеличивается число соревнований.

Характерной особенностью планирования подготовки в этих группах является трехцикловая периодизация подготовки. Подготовительный период (сентябрь-октябрь); 1-й соревновательный период (конец октября начало ноября); подготовительный – (декабрь-январь); 2-й соревновательный период – (февраль-март); подготовительный – (апрель-май); 3-й соревновательный период - июнь-начало июля, переходный - конец июля). В зависимости от календаря соревнований сроки периодов изменяются. Характерной чертой периодизации подготовки на этом этапе является закрепление изученных прыжков в соревнованиях. Работа в подготовительных периодах направлена на формирование двигательных качеств и изучение в методической последовательности техники базовых прыжков программы.

Особенностью планирования прохождения учебного материала в группах 1-го и 2-го года обучения является увеличение количества часов работы в неделю (до 12 часов) и уменьшение числа занимающихся в группе (до 8 человек). Что значительно увеличивает объем тренировочной нагрузки во всех основных видах подготовки, дает больше возможностей для индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Игровой метод занятий (эстафеты, игры, различные формы соревнований) присутствует в процессе обучения, однако он в большей мере подчинен частным задачам обучения и совершенствования различных сторон подготовленности, а также снижению психической напряженности, связанной с разучиванием сложных прыжков в воду.

Ниже приводится примерный вариант недельного учебно-тренировочного цикла для юных прыгунов в воду учебно-тренировочных групп до двух лет обучения на подготовительном этапе подготовки (табл. 6.3, 6.4).

В табл. 6.3 приводится примерный вариант недельного цикла при четырехразовой тренировке в неделю, продолжительность занятия -135 мин. Возможно, построение недельного цикла при пятиразовой тренировке в неделю, при этом время одного занятия снижается до 105-110 мин.

Таблица 6.3

**Примерная модель недельного тренировочного цикла в  
подготовительном периоде на этапе базовой подготовки  
учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения  
(время одного занятия -135 мин)**

| Дни<br>недел<br>и | Содержание занятий  | Врем<br>я<br>(мин) |
|-------------------|---|--------------------|
| 1                 | 2   | 3                  |
| Понедельник       | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Бег- 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.   | 15                 |
|                   | <b>Основная часть (на суше).</b> Хореография: упражнения у станка. Батут: темповые прыжки с махом рук; ¼ оборота вперед на живот «С» и «В», скача оборот вперед «С» и «В»; с кача ¼ оборота назад на спину «С» и «В»; с кача ¼ оборота назад «С» и «В».   | 30                 |
|                   | Эстафета с прыжковыми упражнениями: имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.  | 30                 |
|                   | <b>Основная часть (на воде).</b> Вышка 3 - 5 м: из и/ст.с/м и. вниз ногами «А» и спады вперед сидя «С» и стоя «В»; Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «И», 103 «С» и «В». Трамплин   | 15                 |
|                   | 1м: прыжки с кача: 101 «С» и «В». 103 С» и «В».<br><b>Заключительная часть.</b> Эстафета в плавании 4x25 м. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.  | 75                 |
| Вторник           | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Бег, прыжки, много скоки. Коллективная разминка. Упражнения на развитие прыгучести.  | 20                 |
|                   | <b>Основная часть.</b> Акробатика: перевороты боком влево и вправо; кувырки вперед и назад Б перевороты вперед на; сальто вперед с/р с пружинного мостика; стойка на голове силой «В», стойка на руках около стенки.  | 30                 |
|                   | «Сухой» трамплин (перед горкой матов): темповые прыжки с махом рук на конце трамплина, соскоки «А» и «С»; с/р сальто вперед (102) «С» и «Б»; из 3/ст. полуоборот назад на спину «С» и «В»; сальто назад (202) «С» и «В», из передней стойки с/р полуоборот назад на спину «С» и «В» и сальто назад «С» (302 С). | 35                 |
|                   | Лазанье по каналу 3 м-3 раза, с медленным опусканием в висе на руках с широким перехватом руками или перекладина: подтягивание.   | 5                  |
|                   | <b>Основная часть (на воде).</b> Трамплин 1 м: соскоки из передней стойки с/р «А», «С» и «В»; 101<С>и«В»; соскоки /ст..» и «В»; 201 «С» и «В»; 202 «С»; 301 «С» и «В»; 302 «С»; 401 «С»; 402 «Св. Вышка 3 и 5 м - спады вперед и назад сидя «С» и «В».  | 60                 |

|   |  |          |
|---|--|----------|
|   | <b>Заключительная часть.</b> 5, 7,5 и 10 м-соскоки вниз ногами «А» из. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.  |          |
| <b>Четверг</b>  | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Бег- 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.  | 15<br>30 |
|   | <b>Основная часть:</b> Хореография: упражнения у станка.   | 40       |
|   | Батут: темповые прыжки с махом рук; со спины ½ оборота вперед на живот «С» и «В», с живота ½ оборота назад на спину; с ног ¼ оборота назад «А» с полувинтом на живот; с ног ¼ , оборота вперед «А» с полувинтом на спину; с/м сальто вперед и назад «С»; с насока сальто вперед «В».   | 10       |
|   | Эстафета с преодолением препятствий; перелезание через «сухой» трамплин, лазанье по канату (3 м), бег под препятствием, прыжок через козла (коня) -2-3 раза. Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.  | 5<br>60  |
|   | <b>Основная часть (на воде).</b> Вышка 3 -5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами «А» и спады вперед сидя «С» и стоя «В»; Прыжки 101 и 401 (С и «В», 201 и 301 «С» и «В», 103 «С» и «В»). Трамплин 1м: прыжки с кача: 101 «С» и «В». 103 «С» и «В». 3<br><b>Заключительная часть.</b> Эстафета н плавании 4x25 м. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом. | 10       |
| <b>Пятница</b>  | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Бег 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.   | 20       |
|   | <b>Основная часть.</b> Акробатика: кувырки вперед и назад; полет-кувырок; сальто вперед, переворот подъемом разгибом с головы; кувырок вперед - переворот подъемом разгибом с головы; переворот на одну и на две ноги; рондат.   | 30       |
|   | Батут: темповые прыжки с махом рук; то же - с «С» и «В»; сальто вперед «С»; сальто назад «С»; с качен сальто назад - сальто вперед «С» (по 3 - 4 раза в темп); прыжки с поворотом на 180 и 360° с живота на спину и на живот со спины и на спину.  | 30<br>10 |
|   | Упражнения для развития силы брюшного пресса и имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.  | 40       |
|   | <b>Основная часть (на воде).</b> Трамплин 3 м. Из п/ст с разбега соскоки вниз ногами «С» и «В»; 101 и 103 «С» и «В»; 401 «С»и«В»; з/ст соскоки вниз ногами; 201 «С». 3 м - спады вперед сидя «С» и стоя «В»; спад назад сидя «С».  | 5        |
| <b>Заключительная часть:</b> Эстафета в плавании 4x25 м. Подведение итогов занятия, задание на дом. |  |          |

**Примерная модель недельного тренировочного цикла  
в подготовительном периоде на этапе специализированной  
подготовки для учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения**

| Дни<br>недел<br>и  | Содержание занятий  | Врем<br>я в<br>мин  |
|--------------------|---|---|
| 1                  | 2   | 3   |
| <b>Понедельник</b> | <p><b>Подготовительная часть (на суше).</b> Коллективная разминка. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.</p> <p><b>Основная часть (на суше).</b> Батут: элементы и связки специальной разминки; комбинация 3-го разряда (5-6 раз); «темные для прыжков 201 и 301 «С» и в (с ног<sup>1</sup>/<sub>4</sub> оборота назад); сальто вперед и назад «С» с/м и с наскока; сальто вперед «В» с разбега / наскока.</p> <p>«Сухой» трамплин, маты: соскоки с/р и из з/ст «А» и «С»; 102 - 402 «С»; полвинта назад «А» на живот и полвинта вперед «А» с/р на спину (на горку матов).</p> <p><b>Основная часть (на воле).</b> Трамплин 1 м: темповые подскоки на конце трамплина: соскоки с/р и из з/ст «А» и «С»; 101 -401 «С» и «В»; 102 - 402 «С»; 521Л «А». Вышка 1 - 3 м: 102-402 «С». Вышка 3 - 5 м: спады вперед сидя «С» и «В», спады вперед стоя «В».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Вышка 7 м: соскок «А» с/м п/структура.</p> | <p>15</p> <p>10</p> <p>30</p> <p>30</p> <p>45</p> <p>5</p>  |
| <b>Вторник</b>     | <p><b>Подготовительная часть (на суше).</b> Коллективная разминка. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.</p> <p><b>Основная часть (на суше).</b> Акробатика: кувырки вперед и назад «С» и «В»; с/р темповые перевороты вперед на одну ногу (по 3-4 подряд); с/р переворот на одну, обе ноги; сальто вперед с/р «С»; с/р переворот с поворотом - сальто назад; стойка на руках на стоялках.</p> <p>Батут: элементы и связки специальной разминки, комбинация 3-го разряда (5-6 раз); «темпы» для прыжков 101 и 401 «А», 201 и 301 «С» и «В»; с кача сальто вперед «В» руки в стороны; то же - с винтом.</p> <p><b>Основная часть (на воде).</b> Вышка 3 - 5 м: спады вперед сидя «С» и «В», спады вперед стоя «Б». Трамплин 1 м : соскоки с/р и из з/ст «Л»; 101 -401 «С»; с/р 102 «В» руки в стороны; с/р 5122; 202, 302 и 402 «С».</p>  | <p>15</p> <p>10</p> <p>30</p> <p>30</p> <p>40</p> <p>10</p> |

|                |  |          |
|----------------|--|----------|
|                | <b>Заключительная часть.</b> Плавание.   |          |
| <b>Среда</b>   | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Коллективная разминка. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.   | 15       |
|                | <b>Основная часть (на суше).</b> Батут: элементы и связки специальной разминки: «темпы» для прыжков 101 - 401; с качей сальто вперед и назад «С»; с качей темповые сальто назад «С» (по 5-6 подряд); с кача сальто вперед «В» руки в стороны; то же с винтом; комбинация 3-го разряда - 3 - 4 раза.  | 10       |
|                | «Сухой» трамплин: темповые прыжки на конце с соскоком на горку матов; соскоки с/р и из з/ст «А» и «С»; 102 - 402 «С»; с/р 102 «В» руки в стороны; то же с винтом.  | 30       |
|                | <b>Основная часть (на воде).</b> Трамплин 1 м темповые прыжки на конце с прыжком 101 «С»; 101 -401 «С» и «В»; с/р 102 «В» руки в стороны; то же с винтом.  | 30       |
|                | <b>Заключительная часть.</b> Вышка 3 - 5 м: соскок «А» из п/ст с/м и из з/ст; спады вперед сидя «С» и «В».   | 40<br>10 |
| <b>Пятница</b> | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Самостоятельная разминка, под наблюдением тренера, имитация техники программных прыжков.  | 25       |
|                | <b>Основная часть (на суше).</b> Акробатика: перевороты боком влево и вправо; перевороты вперед на одну и обе ноги; стойка на прямых руках; силой «В» (с помощью); сальто вперед с/р «С»; сальто назад с/м «С» (с помощью -страховкой); с/р переворот с поворотом - сальто назад «С». «Сухой» трамплин: соскоки с/р и из з/ст «А»; 102 - 402 «С»; 102 - 302 «В»; 5122; 5221. | 30       |
|                | <b>Основная часть (на воде).</b> Вышка 3 - 5 м: спады вперед сидя «С» и «В»; 101 с/ми 401 «С», 103 «В». Трамплин 1 м: 101 -401 «С» и «В», 101 и 102 «В» руки в стороны; то же-с винтом; 202 «А»; то же- с полувинтом; с/р 103 «С» и «В», 203, 303 и 403 «С». Трамплин 3 м с/р 101 С; 101 -401 В; с/р 103 В руки в стороны и 5132.  | 30       |
|                | <b>Заключительная часть:</b> Плавание - эстафета.  | 40<br>10 |
| <b>Суббота</b> | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Самостоятельная разминка под наблюдением тренера, имитация техники контрольных упражнений из акробатики, прыжков на батуте и «сухом» трамплине.   | 25       |
|                | <b>Основная часть.</b> Акробатика Контрольные соревнования Батут по нормативам СФП «Сухой» трамплин  | 80       |
|                | <b>Основная часть (на воде).</b> Вышка 5 м: спады вперед.  | 20       |
|                | <b>Заключительная часть:</b> Купание. Подведение итогов работы за неделю.  | 10       |

Занятия в учебно-тренировочных группах свыше двух лет соответствуют этапу углубленной специализированной подготовки юных спортсменов. Соответственно основным задачам этапа особое внимание уделяется специальной физической подготовке. Время на ОФП сокращается за счет увеличения объемов СФП, что позволяет более целенаправленно развивать необходимые специальные физические качества. Специальная двигательная подготовка подразумевает овладение спортсменами более сложными акробатическими упражнениями, прыжками на батуте, сходными по структуре с осваиваемыми прыжками в воду и дающими прямой перенос освоенных навыков на технику прыжков в воду. Занятия на «сухом» трамплине направлены на совершенствование техники базовых прыжков и освоение более сложных прыжков программы (например, 104 и 106, 204, 304, 404, а также винтовых прыжков).

Важно подчеркнуть, что на данном этапе подготовки важна не только сложность произвольных прыжков, но и качество их исполнения. Поэтому не следует допускать форсированной подготовки и натаскивания по очередной спортивный разряд. Особенно важно осваивать упражнения и прыжки на рациональной биомеханической основе, для чего необходимо соблюдение основных педагогических принципов систематичности и доступности.

Осваивая сложные новые прыжки программы, не следует забывать о совершенствовании основ техники основных (базовых) спортивных прыжков из всех классов непосредственно на воде - полуоборотов в различных положениях, оборотов и 1,5 оборота, этих же прыжков с полу винтами и винтами.

Периодизация подготовки в учебно-тренировочных группах остается трехцикловой; соревновательные периоды - в январские и мартовские школьные каникулы, а главные соревнования сезона проводятся в апреле-июне. Чередование коротких соревновательных периодов со сравнительно продолжительными (по 2-3 месяца) подготовительными периодами дает возможность варьировать степень сложности программы соревнований в зависимости от стоящих задач, достигнутого уровня мастерства и степени освоения сложных произвольных прыжков.

В связи с трехцикловой периодизацией планируется 6 этапов подготовки (чередование базовых и специализированных), что позволяет рационально в зависимости от упомянутых и других задач варьировать объемы и соотношения тренировочных нагрузок, их

направленность в зависимости от сроков предстоящих соревнований, определять количество и место дней отдыха и т.п.

Соотношение средств подготовки может меняться в зависимости от уровня подготовленности учащихся и задач, стоящих перед спортсменом на данном году обучения (см. табл., где приведены различные варианты планирования подготовки в этих группах).

В учебно-тренировочных группах количество тренировок в неделю увеличивается и находится в пределах 5 - 6 в зависимости от этапа подготовки. В связи с этим при 6-разовых занятиях в неделю продолжительность тренировки должна составлять 3 ч (135 мин), а при 5-разовых - 4-3 академических часа или в среднем 3 ч 30 мин (астрономических) (табл.6.5, 6.6).

Таблица 6.5

**Вариант построения недельного тренировочного цикла  
в подготовительном периоде на этапе специальной подготовки  
для прыгунов в воду учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет  
обучения (продолжительность занятия 135 мин)**

| Дни недели  | Содержание занятий   | Время (мин) |
|-------------|--|-------------|
| 1           | 2  | 3           |
| Понедельник | Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин.   | 10          |
|             | Индивидуальная разминка. Упражнения на растягивание.   | 20          |
|             | <b>Основная часть.</b> Хореография: упражнения у станка.<br>Батут: темповые прыжки с махом рук; с кача <sup>1</sup> / <sub>4</sub> , 1, 2 оборота вперед «С» и «В»; с кача <sup>1</sup> / <sub>4</sub> 1,2 оборота назад «С»; с кача оборот вперед с винтом. | 35          |
|             | Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.   | 10          |

|  |   |    |
|--|---|----|
| Вторник  | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Бег-3 мин.<br>Индивидуальная разминка.   | 10 |
|  | <b>Основная часть.</b> Акробатика. Кувырки, перевороты, прыжковые упражнения, сальто вперед и назад с/м.  | 30 |
|  | «Сухой» трамплин. Совершенствование техники разбега наскока и темпов произвольных прыжков (согласно индивидуальному плану)  | 30 |
|  | Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины.  | 5  |
|  | <b>Основная часть (на воде).</b> Трамплин 3 м: прыжки произвольной части программы И и ИВ классов и В класса с вращением вперед.                                      | 40 |
|  | Обязательная программа по 2-3 раза. Трамплин 1 м: произвольные прыжки с кача с вращением вперед и темпы произвольных прыжков с 3 м.                                   | 10 |
| <b>Заключительная часть.</b> Вышка 5 м: спады вперед и назад сидя «С» и стоя «В». Построение, подведение итогов занятия, задание на дом. | 10  |    |
| Среда  | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Бег - 3 мин.<br>Индивидуальная разминка.   | 10 |
|  | <b>Основная часть (на суше).</b> Хореография: упражнения у станка.  | 20 |
|  | «Сукой» трамплин: совершенствование техники разбега и наскока и темпов произвольных прыжков И - ИВ классов (согласно индивидуальному плану). Имитационные упражнения. | 30 |
|  |   | 5  |
| Четверг  | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Бег - 3 мин.<br>Индивидуальная разминка.   | 10 |
|  | <b>Основная часть (на суше).</b> Упражнения для развития прыгучести. Акробатика: кувырки; перевороты; сальто с/р и с/м; рондат сальто назад «С» и «В».                | 35 |
|  | Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины.  | 10 |
|  | <b>Основная часть (на воде).</b> Вышка 5, 7,5 м: прыжки И-ВИ классов, спады вперед сидя «С» и стоя «А» и «В».   | 60 |
|  | <b>Заключительная часть.</b> Качи на трамплине 1 м, с кача прыжки с вращением вперед. Подведение итогов занятия, задние на дом.                                       | 10 |
|  |   |    |

|   |  |    |
|---|--|----|
| Пятница   | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Бег- 3 мин.   | 10 |
|   | Индивидуальная разминка.   | 20 |
|   | <b>Основная часть (на суше).</b> Хореография: упражнения у станка. Батут: темповые прыжки с махом рук; с кача 1, 2 оборота вперед «С» и «В»; с кача 1,2 оборота назад «С»; с кача оборот вперед с винтом, с 2 винтами; оборот назад «А»; оборот назад с полувинтом и с полутора винтами. | 30 |
|   | Упражнения на растягивание и имитация предстоящих прыжков.   | 10 |
| Суббота   | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Бег - 3 мин.  | 10 |
|   | Индивидуальная разминка.   |    |
|   | <b>Основная часть (на суше).</b> Акробатика; кувырки; перевороты; сальто вперед с/р и с/м; рондат сальто назад «С» и «В». Акробатические связки и темповые прыжки.   | 30 |
|   | Батут: комбинации и связки элементов с многократным вращением вперед и назад и с винтовыми прыжками.   | 30 |
|   | <b>Основная часть (на воде).</b> Вышка 3 и 5 м; темпы произвольных прыжков.  | 45 |
| <b>Заключительная часть.</b> Плавание, баня, массаж. Подведение итогов занятия, задание на дом. | 20   |    |

Таблица 6.6

**Вариант построения недельного тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения (продолжительность занятия 135 мин)**

| Дня Неде-ли | Содержание запятим   | Вре-мя (мин) |
|-------------|--|--------------|
| 1           | 2  | 3            |
| Понедельник | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Коллективная разминка с элементами акробатики.  | 20           |
|             | <b>Основная часть (на суше).</b> Кольца: размахивание в висе на прямых и согнутых руках, выкрут вперед.  | 20           |
|             | Батут: отдельные элементы и связки комбинации III и IIII разряда.  | 35           |
|             | <b>Основная часть (на воде).</b> Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100 «А» с/р, 200 «А», совершенствование полуоборотов I - IV классов «С» и «В». | 40           |
|             | <b>Заключительная часть.</b> Вышка 3 - 5 м: спады, соскоки, полуобороты 1 - IV классов. Подведение итогов занятия, задание на дом.               | 20           |

|   |   |          |
|---|---|----------|
| <b>Вторник</b>  | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Коллективная разминка.   | 15       |
|   | <b>Основная часть (на суше).</b> Хореография.   | 20       |
|   | Акробатика: кувырки, перевороты, стойки.  | 25       |
|   | Игра «Ручной мяч».  | 10       |
|   | <b>Основная часть (на воде).</b> Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100 «Л» с/р, 200 «А», полуобороты 1 - ИВ классов. Вышка 5 м: соверш. техники отталкивания и входа в воду (соскоки и спады). | 30<br>20 |
| <b>Заключительная часть.</b> Трамплин 3 м: спады назад стоя «Л» и сидя «С». | 15  |          |
| <b>Среда</b>  | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Разминка с включением спец, упражнений для развития силы, гибкости, быстроты и прыгучести.   | 30       |
|   | <b>Основная часть (на суше).</b> Батут: разучивание элементов и связок и выполнение комбинаций ИИИ и ИИ разрядов по батуту.   | 40       |
|   | <b>Основная часть (на воде).</b> Трамплин 1 м: выполнение прыжков с вращением вперед с кача и оборотов И - ИВ классов.  | 60       |
|   | <b>Заключительная часть:</b> Плавание - эстафета.   | 15       |
| <b>Четверг</b>  | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Коллективная разминка.   | 15       |
|   | <b>Основная часть (на суше).</b> Акробатика: Кувырки, стойки, прыжки, связки, переворота, сальто.   | 30       |
|   | «Сухой» трамплин (в яму с поролоном); 104, 204 и 304 С, 5122, 5124, 5223, 5225.   | 30       |
|   | <b>Основная часть (на воде).</b> Трамплин 3 м: совершенствование прыжков обязательной части программы, а также 105 «С» или «В»; 403 «В»; 5132; 5231.  | 45       |
| <b>Заключительная часть.</b> Вышка 5 м: спады вперед и 3 м спады назад.     | 15  |          |
| <b>Пятница</b>  | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Коллективная разминка.   | 15       |
|   | <b>Основная часть (на суше).</b> Батут: элементы и связки комбинации ИИИ и 11 разрядов, темпы произвольных прыжков. <b>Основная часть (на воде).</b>  | 45       |
|   | Трамплин 1 м: темпы произв. прыжков. Вышка 3 - 7 м: соскоки, спады. Полуобороты И - ИВ классов.   | 60       |
|   | <b>Заключительная часть.</b> Выполнение спадов вперед и назад по 5 раз на оценку. Подведение итога занятия.   | 15       |
| <b>Суббота</b>  | <b>Подготовительная часть (на суше).</b> Коллективная разминка.   | 20       |
|   | <b>Основная часть (на суше).</b> Хореография.   | 30       |
|   | Гимнастика: обороты вперед и назад верхом, соскок дугой. <b>Основная часть (ни воде).</b> Вышка 3, 5 и 7 м. Спады, соскоки, полуобороты.  | 25<br>40 |
|   | <b>Заключительная часть.</b> Плавание - эстафета. Игры.   | 20       |

При обучении прыжкам в воду и развитии физических качеств необходимо соблюдать основные педагогические принципы. Однако в процессе обучения прыжкам, как простым, так и сложным, нередко возникают осложнения, которые приводят к ошибкам в технике их выполнения. Каждый тренер должен знать причины возникновения ошибок в технике при прыжках.



## **VII. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ (СРЕДСТВА, МЕТОДЫ) НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Задачи подготовки в группах спортивного совершенствования можно определить как:

- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- овладение приемами саморегуляции психических состояний на тренировках и соревнованиях;
- дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормы мастера спорта).

Подготовка в группах спортивного совершенствования соответствует этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей (подготовки к высшим достижениям). Данный этап характеризуется увеличением объема тренировочных занятий до 1320 часов в год и изменением соотношений между общей (10%), специальной физической (20%) и технической (70%) подготовкой. Объем специальной физической подготовки еще более увеличивается, а средства общей физической подготовки используются в основном как средства восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах. Техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с этапом углубленной спортивной подготовки. Основная

работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных прыжков, а также освоение более сложных прыжков, что связано с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки в условиях зала. Увеличивается соревновательная практика для реализации разученных прыжков в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

Наземная подготовка на данном этапе включает те же средства подготовки: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения.

**Гимнастические упражнения.** Из гимнастических упражнений применяются те, что использовались на этапе углубленной подготовки.

Основное внимание при этом уделяется упражнениям, выполняемым с максимальной амплитудой движений и направленным на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, совершенствование стойки на руках.

**Акробатические упражнения.** В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (сальто вперед и назад, рондат - сальто назад, переворот - сальто вперед, рондат - фляк сальто и др.) и разучиваются более сложные акробатические упражнения (рондат - 2 сальто назад, рондат - фляк - 2 сальто назад, переворот - 2 сальто вперед и др.). Выполнение акробатических упражнений способствует, как развитию физических качеств, так и совершенствованию технического мастерства прыгунов в воду, поскольку акробатические упражнения и прыжки в воду имеют сходную двигательную структуру.

Выполнение акробатических комбинаций, исполнение упражнений с большей скоростью в соединении с другими элементами являются отличным средством развития быстроты движений и вестибулярной устойчивости, а параллельно и средством технической подготовки.

**Упражнения на батуте.** Совершенствуются ранее изученные упражнения на батуте и осваиваются более сложные комбинации с включением элементов с многократным вращением вокруг продольной и поперечной осей тела, что способствует совершенствованию специальной выносливости и ориентировке в пространстве. На батуте продолжается совершенствование согласования движений рук и ног при отталкивании и выполнении

прыжков с многократным вращением тела вперед и назад, а также совершенствование техники винтовых прыжков.

**Упражнения на «сухом» трамплине.** «Сухой» трамплин используется для совершенствования техники разбега-наскока, а также для совершенствования отталкивания и выполнения прыжков с И-В классов, прежде всего с многократным вращением. Особенно целесообразно использовать «сухой» трамплин, установленный перед горкой матов (высота которых выше уровня трамплина); такие условия заставляют спортсменов выполнять прыжки с максимальным отталкиванием и высокой скоростью вращения.

«Сухой» трамплин с поролоновой ямой также может использоваться для совершенствования «темпов» произвольных прыжков, но прыжки на горку матов более эффективны.

Ценность использования «сухого» трамплина на этапе спортивного совершенствования возрастает по сравнению с предыдущими этапами подготовки, поскольку за счет использования этого снаряда происходит повышение объемов технической подготовки.

Задачи подготовки в группах высшего спортивного мастерства можно определить как:

- поддержание высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование управления своим психическим состоянием на тренировках и соревнованиях, овладение приемами саморегуляции;
- дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- приобретение соревновательного опыта;
- достижение максимальных спортивных результатов в избранных номерах программы (трамплин, вышка, синхронные прыжки).

Подготовка в группах высшего спортивного мастерства соответствует требованиям, предъявляемым к спортсменам на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения максимальных достижений. В связи с этим значительно увеличиваются доля средств специальной подготовки и соревновательная практика. Объем тренировочных нагрузок возрастает до 1664 часов в год и более. Соотношение нагрузок общей и специальной физической, а также технической подготовки планируется в соответствии с индивидуальными особенностями

спортсмена. При этом следует значительно увеличивать объемы специальной физической и технической подготовки. Средства общей физической подготовки следует использовать как средства восстановления и оздоровления в переходном и переходноподготовительном периодах.

Техническая подготовка приобретает на данном этапе первостепенное значение. Основная работа направлена на совершенствование техники сложных прыжков программы, подготовки прыжков наивысшей сложности. Это требует больших объемов технической подготовки в условиях зала (акробатика, батут, «сухой» трамплин). Соревновательная практика значительно увеличивается с целью реализации разученных прыжков в условиях соревнований, достижения стабильности их выполнения. Наивысшей целью подготовки на данном этапе является достижение высоких спортивных результатов.

Спортивная подготовка в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства составляет 52 недели. Подготовка спортсменов высокого класса на современном уровне не допускает продолжительных перерывов в учебно-тренировочном процессе. Поэтому только 3-4 недели могут быть выделены на активный отдых, организованный отделением СДЮШОР или школой высшего спортивного мастерства.

В отличие от предыдущих этапов, годичный план подготовки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предусматривает двух-трехцикловую периодизацию тренировочного процесса (в соответствии с календарем соревнований). Календарь соревнований, как правило, имеет два основных соревновательных периода: первый- зимний (февраль-март) и второй- летний (июнь-июль).

Подготовка в группах высшего спортивного мастерства отличается от подготовки в группах спортивного совершенствования повышением годовых объемов работы до 1664 часов, индивидуализацией подготовки спортсменов с существенным увеличением объемов технической подготовки.

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства СДЮШОР и ШВСМ (на 52 недели занятий и в период активного отдыха) приводится в табл.7.1, а примерное соотношение основных видов подготовки приведено в табл.7.2. Однако следует

помнить, что соотношение видов подготовки изменяется в соответствии с периодом годового цикла.

Как отмечалось выше, годичный план подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предусматривает двухцикловую периодизацию тренировочного процесса или ее вариант - «сдвоенный цикл». «Сдвоенный цикл» имеет пять периодов: подготовительный (сентябрь-январь), соревновательный (январь-март), переходно-подготовительный (апрель-май), соревновательный (июнь-июль) и переходный (август). Возможна также трехцикловая периодизация: подготовительный период (сентябрь-октябрь), соревновательный (ноябрь-декабрь), подготовительный (апрель-май), соревновательный (июнь-июль), переходный (август).

Построение годового цикла подготовки обусловлено календарем соревнований, поэтому продолжительность и время каждого периода может меняться в соответствии с календарем. На этапе высшего спортивного мастерства планирование подготовки строго индивидуально и строится в соответствии с индивидуальным календарем соревнований, в которых должен принять участие данный спортсмен.

Таблица 7.1

**Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий  
в группах спортивного совершенствования и высшего  
спортивного мастерства СДЮШОР и ШВСМ  
(на 52 недели и в период активного отдыха)**

| №  | Разделы подготовки                | Этапы подготовки |            |             |
|----|-----------------------------------|------------------|------------|-------------|
|    |                                   | СС               |            | ВСМ         |
|    |                                   | До 1 года        | Свыше года | Весь период |
| 1. | Общая физическая подготовка       | 130              | 84         | 84          |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 450              | 442        | 500         |
| 3. | Техническая подготовка            | 716              | 772        | 1050        |
| 4. | Теоретическая подготовка          | 24               | 22         | 10          |

|                            |   |             |             |             |
|----------------------------|---|-------------|-------------|-------------|
| 5.                         | Контрольное                             | 2-4         | 2-4         | 1-2         |
| 6                          | Контрольные соревнования (кол-во)       | 4           | 4-6         | 4-6         |
| 7                          | Инструкторская и судейская практика     | +           | +           | +           |
| 8.                         | Восстановительные мероприятия           | +           | +           | +           |
| 9.                         | Медицинское обследование (кол-во в год) | 2           | 2           | 2           |
| <b>Общее количество, ч</b> |   | <b>1320</b> | <b>1321</b> | <b>1664</b> |

Таблица 7.2

**Приблизительное соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения, в %**

| №<br>п/п | Разделы подготовки                | Этапы подготовки |            |             |
|----------|-----------------------------------|------------------|------------|-------------|
|          |                                   | СС               |            | ВСМ         |
|          |                                   | До 1 года        | Свыше года | Весь период |
| 1.       | Общая физическая подготовка       | 10               | 5          | 5           |
| 2.       | Специальная физическая подготовка | 35               | 35         | 30          |
| 3.       | Техническая подготовка            | 55               | 60         | 65          |

Кроме того, длительность циклов и периодов зависит от уровня подготовленности спортсменов, задач, стоящих перед спортсменом на данном этапе, особенностей обучения или работы спортсмена.

Подготовка в группах спортивного совершенствования характеризуется высокими объемами тренировочной работы, поскольку основным направлением работы является создание двигательной базы для освоения программ максимальной сложности. Работа в группах высшего спортивного мастерства направлена на совершенствование сложных прыжков, что связано с большой психической напряженностью подготовки спортсменов и вызывает необходимость

частых переключений на средства СФП и использование восстановительных мероприятий.

В зависимости от пола, возраста и стажа занятий основные показатели тренировочных нагрузок могут колебаться в определенном диапазоне. Основные показатели тренировочных нагрузок представлены в табл. 7.3

Уже многие годы основные параметры тренировочных нагрузок для групп спортивного совершенствования не изменяются.

Таблица 7.3

**Основные годовые параметры тренировочных нагрузок прыгунов в воду в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

| № п/п | Виды нагрузок                 | Диапазон параметров          |                              |
|-------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|       |                               | Спортивное совершенствование | Высшее спортивное мастерство |
| 1.    | Количество дней тренировок    | 200 - 280                    | 330-318                      |
| 2.    | Количество тренировок         | 340 - 400                    | 440-480                      |
| 3.    | Общее количество часов работы | 1320                         | 1000-1064                    |
| 4.    | Из них - на воде              | 700 - 900                    | 800 - 900                    |
| 5.    | Общее количество прыжков      | 15000-19000                  | 25000 - 30500                |
| 6.    | Из них вольных                | 8000 - 12000                 | 13000- 20000                 |
| 7.    | Количество соревнований       | 10-14                        | 10- 16                       |
| 8.    | Количество дней соревнований  | 30-60                        | 40-60                        |

Единственно, увеличилась доля произвольных прыжков, поскольку программы соревнований требуют качественного исполнения именно произвольной части программы, а влияние качества исполнения обязательных прыжков на спортивный результат значительно снизилось. Однако не следует пренебрегать совершенствованием обязательной части программы, поскольку качество их исполнения обуславливает в некоторой степени качество исполнения произвольных прыжков.

Для достижения высоких спортивных результатов в прыжках в воду приходится решать широкий круг задач, однако порядок их решения определяется периодизацией подготовки в годичном цикле.

Подготовительный период в основном должен быть направлен на решение следующих задач:

1. Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.
2. Изучение новых прыжков и подбор прыжков, включенных в программу для участия в соревнованиях.
3. Совершенствование техники выполнения ранее изученных прыжков.
4. Совершенствование элементов техники исполнения прыжков.
5. Приобретение теоретических знаний и воспитание морально-волевых качеств.

При условии продолжительного подготовительного периода решение поставленных задач может проходить последовательно. При этом подготовительный период может быть условно разделен на этапы. Как правило, выделяют 3 этапа, в которых изменяется соотношение основных видов подготовки (табл. 7.4).

Продолжительность этапов и соотношение средств подготовки планируются индивидуально, исходя из уровня подготовленности спортсменов.

Таблица 7.4

**Примерное соотношение объемов нагрузок (%) по основным видам подготовки в подготовительном периоде в группах спортивного совершенствования**

| № п/п | Разделы подготовки                | Этапы подготовительного периода |    |    |
|-------|-----------------------------------|---------------------------------|----|----|
|       |                                   | 1                               | 2  | 3  |
| 1.    | Общая физическая подготовка       | 30                              | 20 | 10 |
| 2.    | Специальная физическая подготовка | 30                              | 30 | 20 |
| 3.    | Техническая подготовка            | 40                              | 50 | 70 |

Так, для спортсменов, имеющих высокий уровень физической подготовленности, можно сократить длительность первого периода и

увеличить объем средств специальной технической подготовки. А для спортсменов, слабо физически подготовленных, рекомендуется продлить первый этап подготовительного периода.

Соревновательные периоды для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования, достаточно продолжительны. Сроки соревнований определены календарем. Обычно перерывы между соревнованиями составляют от одной до четырех недель. Поэтому соревновательный период можно разделить на ряд мезоциклов. Количество мезоциклов равно количеству соревнований в данном соревновательном периоде. Соревновательные мезоциклы включают в себя один подводящий и один соревновательный микроциклы или подводящий, соревновательный и восстановительный микроциклы. В соревновательные мезоциклы могут входить микроциклы, включающие подводящие соревнования.

В соревновательном периоде решаются следующие задачи:

1. Совершенствование техники выполнения соревновательной программы прыжков, достижение стабильности, точности и выразительности их исполнения.

2. Приобретение опыта выступления в соревнованиях.

3. Приобретение и поддержание высокого уровня тренированности - «спортивной формы».

4. Воспитание волевых качеств, умение противостоять утомлению.

5. Совершенствование и поддержание высокого уровня физической подготовленности, достигнутой в подготовительном периоде.

При планировании нагрузок в соревновательном периоде следует придерживаться следующих соотношений основных показателей:

1. Соотношение объема нагрузок на суше и воде, %:

Объем нагрузок на суше - 30 %;

Объем нагрузок на воде - 70 %.

2. Соотношение частных объемов нагрузки на воде, %;

Учебные и вспомогательные прыжки -15;

Подводящие прыжки и «темпы» произвольных прыжков -15;

Прыжки обязательной программы-20;

Прыжки произвольной программы-50.

Переходно-подготовительный и переходный периоды направлены на восстановление организма спортсмена после напряженного соревновательного периода. Продолжительность переходно-подготовительного периода составляет 1,5 -2 мес. За это время необходимо решить задачи переходного и подготовительного периодов. Поэтому времени, направленного на восстановление организма, т. е. решение задач переходного периода, отводится немного, 7 - 10 дней, после чего начинается подготовка к новому соревновательному периоду.

Практика показывает, что первую часть переходно-подготовительного периода следует проводить вне привычной обстановки, в спортивно-оздоровительном лагере или на туристической базе (в условиях спортивно-оздоровительного сбора).

Планирование второй половины переходно-подготовительного периода обычно направлено на восстановление спортивной формы и проводится в режиме 2 или 3 этапа подготовительного периода.

Переходный период наступает после летнего соревновательного периода, и продолжительность его составляет, как правило, около месяца. Необходимость переходного периода обуславливается накоплением нервного напряжения, которое возникает в процессе подготовки и участия в соревнованиях сезона. Следствием утомления может быть отсутствие желания тренироваться, появление апатии, снижение спортивных результатов и т. п.

В связи с этими задачами переходного периода являются: активный отдых, переключение на отличный от прыжков в воду вид деятельности, профилактическое лечение, восстановление и поддержание общего уровня тренированности. Поэтому на данный период рекомендуется планирование спортивно-оздоровительного сбора или выезд на отдых.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо проводить индивидуальное планирование подготовки. В связи с этим план-график подготовки строится по той же схеме, как и для спортивного совершенствования, однако подбор средств подготовки и их соотношение определяются в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальными особенностями каждого спортсмена.

В плане-графике следует указать главные соревнования и путь подготовки к ним, выделить мезо- и микроциклы подготовки и планировать нагрузки на каждую неделю.

Нормативы комплексной оценки за выполнение батареи тестов возрастают и определяются в соответствии с возрастом спортсменов (см. табл. 7.5-7.8).

Таблица 7.5

**Программа тестирования физической подготовленности прыгунов в воду 14-16 лет, занимающихся в группах спортивного совершенствования**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название тестов</b>                                 | <b>Условие выполнения тестов</b>   | <b>Предмет оценки</b>   | <b>Оценка в баллах</b>                                    |
|--------------|--|--|---|---|
| <b>1</b>     | <b>2</b>   | <b>3</b>   | <b>4</b>  | <b>5</b>  |
| 1.           | Поднимание прямых ног из вися на гимнастической стенке | И.п.- вис хватом сверху на гимнастической стенке. Прямые ноги поднимать вверх до касания носками места хвата. Упражнение выполнять максимально быстро. | Время 5 повтор.   | См табл.9   |
| 2.           | Подтягивание на перекладине                            | И. п. - вис хватом сверху. Подтянуться до касания подбородком перекладине.   | Разность (см) между расстоянием до пола и высотой скамейки (учитывая знак «+», «-») | Мальчики<br>2 раза= 1 баллу,<br>девочки<br>1 раз= 1 баллу |

|    |  |  |  |   |
|----|--|--|--|---|
| 3. | Наклон вперед сидя, ноги врозь                         | Гимнастические скамейки составляют под углом 90 друг к другу. На груди у испытуемого закрепляется сантиметровая лента. Спортсмен садится на место стыка скамеек так, чтобы одна нога лежала на одной, а другая на другой скамейке. Выполняется наклон вперед. Измеряется расстояние от середины грудины до пола. | Разность (см) между расстоянием до пола и высотой скамейки (учитывая знак «+», «-»)» | См. табл.9  |
| 4. | Стойка на руках силой                                  | Стойка на руках силой, держать 3 с   | 5 попыток  | 1 стойка= 2 баллам  |
| 5. | Прыжок вверх (с лентой Абалакова)                      | Прыжок вверх без взмаха руками   | Высота прыжка, см.   | См. табл. 9   |
| 6. | Прыжок вверх (с лентой Абалакова)                      | Прыжок вверх со взмахом руками   | Высота прыжка, см  | См. табл. 9   |
| 7. | Прирост высоты прыжка вверх со взмахом руками          | Разность между результатами в прыжках вверх с места со взмахом и без взмаха руками   | см   | См. табл. 9   |
| 8. | Поднимание ног из и.п. лежа на спине                   | И. п.- лежа на спине хватом за край мата. Прямые ноги поднимать до касания носками пола за головой и возвратиться в и.п. Тест выполняется максимально быстро   | Время, с, 10 полных движений   | См табл. 9  |
| 9. | Прямые ноги поднимать из вися на гимнастической стенке | И.п.- вис хватом сверху. Прямые ноги поднимать до касания носками места хвата.   | Кол-во раз   | Мальчики<br>2 раза=<br>1 баллу,<br>девочки<br>1 раз=<br>1 баллу |

В группах высшего спортивного мастерства также должен проводиться контроль уровня физической подготовленности. Однако программа тестирования значительно сокращена. В основном проверяется уровень развития скоростно-силовых и силовых возможностей и развитие подвижности в тазобедренных суставах спортсменов, т. е. выполняются тесты № 1-6 (табл. 7.8).

Для роста спортивных достижений в прыжках в воду на этапе высшего спортивного мастерства необходимы приросты или стабилизация показателей физической подготовленности.

В табл. 7.8 приводятся основные тесты физической подготовленности для взрослых спортсменов высокой квалификации (МС, МСМК) и минимальные результаты их выполнения.

Таблица 7.6

### Шкала оценки тестовых упражнений

| Баллы | Поднимание прямых ног из вися на гимнастической стенке | Прыжок вверх без замаха руками | Прыжок вверх со замахом руками, см | Прирост высоты прыжка со взмахом руками | Наклон вперед, сидя, |    | Поднимание ног из и.п. лежа на спине, с | Перемах, согнув ноги, через гимнастическую палку |
|-------|--|--------------------------------|------------------------------------|---|----------------------|----|---|--|
|       |  |                                |                                    |   | М                    | Д  |   |  |
| 10    | 6.0  | 48                             | 58 и                               | 10                                      | -2                   | -5 | 11.0                                    | 15.5   |
| 9.5   | 6.2  | 46                             | 57-56                              |   | -1                   | -4 | 11.5                                    | 16.0   |
| 9.0   | 6.4  | 44                             | 55-54                              | 9                                       | 0                    | -3 | 12.0                                    | 16.5   |
| 8.5   | 6.6  | 42                             | 53-52                              |   | 1                    | -2 | 12.5                                    | 17.0   |
| 8.0   | 6.8  | 40                             | 51-50                              | 8                                       | 2                    | -1 | 13.0                                    | 17.5   |
| 7.5   | 7.0  | 38                             | 49-18                              |   | 3                    | 0  | 13.5                                    | 18.0   |
| 7.0   | 7.2  | 36                             | 47-46                              | 7                                       | 4                    | 1  | 14.0                                    | 18.5   |
| 6.5   | 7.4  | 34                             | 45-44                              |   | 5                    | 2  | 14.5                                    | 19.0   |
| 6.0   | 7.6  | 33                             | 43-42                              | 6                                       | 6                    | 3  | 15.0                                    | 19.5   |
| 5.5   | 7.8  |                                | 41                                 |   | 7                    | 4  | 15.5                                    | 20.0   |
| 5.0   | 8.0  | 32                             | 40                                 | 5.5                                     | 8                    | 5  | 16.0                                    | 20.5   |
| 4.5   | 8.2  |                                | 39                                 |   | 9                    | 6  | 16.5                                    | 21.0   |
| 4.0   | 8.4  | 31                             | 38                                 | 5                                       | 10                   | 7  | 17.0                                    | 21.5   |
| 3.5   | 8.6  |                                | 37                                 |   | 11                   | 8  | 17.5                                    | 22.0   |
| 3.0   | 8.8  | 30                             | 36                                 | 4.5                                     | 12                   |    | 18.0                                    | 22.5   |
| 2.5   | 9.0  | 29                             | 35                                 |   | 13                   | 10 | 18.5                                    | 23.0   |
| 2.0   | 9.2  | 28                             | 34                                 | 4                                       | 14                   |    | 19.0                                    | 23.5   |
| 1.5   | 9.4  | 27                             | 33                                 |   | 15                   | 11 | 19.5                                    | 24.0   |
| 1.0   | 9.7  | 26                             | 32                                 | 3                                       | 16                   |    | 20.0                                    | 24.5   |
| 0.5   | 10.0   | 25                             | 31                                 |   | 17                   | 12 | 20.5                                    | 25.0   |

Таблица 7.7

**Нормативная оценка физической подготовленности прыгунов в воду в группах спортивного совершенствования**

| <b>Оценка</b> | <b>Отлично</b> | <b>Хорошо</b> | <b>Удовлетворит</b> |
|---------------|----------------|---------------|---------------------|
| Девушки       | 53,0 и         | 52,5-40,5     | 40,0-30             |
| Юноши         | 64,0 и         | 63,5-45,5     | 45,5-40             |

Таблица 7.8

**Батарея тестов для определения уровня физической подготовленности и минимальный результат их выполнения для взрослых спортсменов (МС, МСМК), занимающихся в группах высшего спортивного мастерства**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название теста</b>                                  | <b>Условие выполнения теста</b>  | <b>Предмет оценки</b> | <b>Миним. рез-т вып. теста</b>                   |
|--------------|--|--|-----------------------|--|
| 1.           | Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке | И.п. - вис хватом сверху на гимнастической стенке.<br>Прямые ноги поднимать вверх до касания носками места хвата.<br>Упражнение выполнять максимально быстро | Время 5 повторений    | Женщины<br>7,2 -7,6 с;<br>мужчины<br>6,5 - 7,0 с |

|    |  |  |  |   |
|----|--|--|--|---|
| 2. | Наклон вперед, сила ноги врозь                         | Гимнастические скамейки<br>Составляю под углом в 90° друг к другу. На груди испытуемого закрепляется сантиметровая лента. Спортсмен садится на место стыка скамеек так, чтобы одна нога лежала на одной, а другая на другой скамейке. Выполняется наклон вперед. Измеряется расстояние от середины грудины до пола | Пазность, см, Между расстоянием до пола и высотой скамейки (учитывая знак «+» и «-») | Женщины 0 (-2);<br>мужчины (+2)-0       |
| 3. | Стойка на руках силой                                  | Стойка на руках, силой, держать 3 с  | 5 попыток  | 5 стоек                                 |
| 4. | Прыжок вверх (с лентой Абалакова)                      | Прыжок вверх без замаха руками   | Высота прыжка, см  | Женщины 40 - 50 см;<br>мужчины 50-68 см |
| 5. | Прыжок вверх (с лентой Абалакова)                      | Прыжок вверх, со взмахом руками  | Высота прыжка, см  | Женщины 50-60 см;<br>мужчины 58 - 70 см |
| 6. | Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке | И.п – вис хватом сверху. Поднимать прямые ноги вверх до касания носками места хвата  | Кол-во паз   | Женщины 10-12 раз;<br>мужчины 15-25 раз |



## **VIII. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПРЫГУНОВ В ВОДУ ВЫСОКОГО КЛАССА**

Современных прыгунов в воду высокого класса отличает высочайший уровень сложности соревновательных программ, освоение которых невозможно без высокого уровня развития специальных силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. Кроме того, особенно важным является способность выполнять прыжки наивысшей сложности в соревнованиях па отличные оценки, а это возможно только тогда, когда спортсмен умеет противостоять утомлению.

Программный материал подготовки прыгунов в воду на этапе спортивного совершенствования (табл.8.1, 8.2) подбирается в соответствии с индивидуальными задачами каждого спортсмена и направлен на разучивание и совершенствование прыжков высокой сложности, а также на совершенствование программных прыжков и повышение уровня специальной физической подготовленности. На данном этапе прыгуны в воду также совершенствуют умение соревноваться, т. е, умение выполнять прыжки в стрессовых ситуациях и в утомленном состоянии.

Таблица 8.1

**Программный материал по освоению и совершенствованию прыжков программы (по классам) с трамплина и с вышки для мужчин (юношей и юниоров), занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

| Группы спортивного                        |  | Группы высшего спортивного мастерства      |  |
|---|--|--|--|
| Класс прыжков                             | Номера прыжков и высота снаряда  | Класс прыжков                              | Номера прыжков и высота снаряда  |
| И   | <b>Трамплин:</b><br>105С (1 м) →107С (3м)  | И  | <b>Трамплин:</b><br>105В (1 м) → 107В(3м) →107С (1 м) →109С (3м)   |
| ИИ  | <b>Трамплин:</b><br>203С (1 м) →203В (1 м) →205С (3м)<br><b>Вышка:</b> 203С (3 м) → 205С (5-7-10 м) 203В (5 м) → 205В (10 м) | ИИ   | <b>Трамплин:</b><br>203В (1 м) →205В (3 м) →205С(1 м) →207С (3 м) →205В (1 м) →207В (3 м)<br><b>Вышка:</b> 203В (5 м) →205В (10м) 205С (5м) →207С (10м) 205В (5 м) → 207В (10 м) |
| ИИИ                                       | <b>Трамплин:</b><br>303С (1 м) →303В (1м) →305С (3м)<br><b>Вышка:</b> 303С (3 м) →305С (5-7-10 м) 303В (5м) →305В(10м)       | ИИИ  | <b>Трамплин:</b><br>303В(1 м) →305В (3 м) →305С (1 м) →307С (3м) 305В (1 м) →307В(3м)<br><b>Вышка:</b><br>303В(5м) →305В(10м) 305С(5м) →307С(10м) 305В (5 м) → 307В (10 м)       |
| ИВ  | <b>Трамплин:</b><br>403С (1 м) → 405С (3 м) →403В (1м)<br><b>Вышка:</b> 405С (5 м) →405С (7-10 м) → 403В (5 м) →405В (10 м)  | ИВ   | <b>Трамплин:</b><br>405В (1 м) →407С(3м) 405В (1 м) →407В (3м)<br><b>Вышка:</b> 403В (3 м) →405В (10 м) →405С (5м) →407С (10м) → 405В (5 м) →407В (10 м)                         |
| <b>Этап спортивного совершенствования</b> |  | <b>Этап высшего спортивного мастерства</b> |  |

| Класс прыжков | Номера прыжков и высота снаряда  | Класс  | Номера прыжков и высота снаряда  |
|---------------|--|--------|--|
| В             | <b>Трамплин:</b><br>5122Д (1 м)<br>→5132Д(3М) →<br>5124Д(1М)<br>→5134Д(3М)<br>5231Д(1 м)<br>→5223(1 м) →<br>5233 (3 м) → 5225<br>(1 м) → 5235<br>(3М)5331Д(1 м)<br>→5351СБ(3М) →<br>5323Д (1 м)<br>→5333Д (3 м) →<br>5325Д(1 м)<br>→5335Д(3М)<br><b>Вышка:</b><br>5122Д (3 м-<br>вышка) →5132Д<br>(5-7-10 м) →<br>5124Д (3 м-<br>вышка) →5134Д<br>(5-7-10 м)<br>5231Д (5 м) →<br>5223(3 м-вышка)<br>→<br>5233 (5-7-10 м) →<br>5225<br>(3 м-вышка) →<br>5235 (7-10 м) | В      | <b>Трамплин:</b><br>→5126Д(И м) →5136Д(3М)<br>→5132Д(Им ) → 5152В (3 м) →<br>5134(1 м) → 5154В (3 м)<br>5225(1 м) →5235(3М) →<br>5235(1 м) →5253В (3 м) →<br><b>5255 В (3 м)</b><br>→5227(1 м) → <b>5237(3М)</b><br>5333Д(1 м) → 5353Д (3 м)<br>→5335Д(1 м) →5355Д(3 м)<br>→5327Д(1 м) →5337Д (3 м) →<br><b>Вышка:</b><br>5И34Д (5-7-10 м) →<br>5126Д (3 м-вышка) → <b>5136Д (10 м)</b> →5132Д (3-<br>5м-вышка) →<br>5152В (10 м) → 5134 (3 м-вышка)<br>→ <b>5154В (10 м)</b><br>5225 (3 м-вышка) → 5235 (5-7 м)<br>5243В (5 м) →5253В (10 м) →<br>5245В (5 м) → 5255В (10 м)<br>5227Д (3 м вышка) → <b>5237Д (10 м)</b> |
| ВИ            | <b>Вышка:</b><br>614С (10 м)<br>→614В (10 м) →<br>632С(7-10м)<br>622С (5 м)<br>622 ИБ (5 м) →<br>6241В (7-10 м)  | В<br>И | <b>Вышка:</b><br>614С(5м) →616С(10м)632С→<br>634С→ <b>636С</b><br>624С→626С (10 м) →624В (5 м) → <b>626В (10 м)</b><br>6241В -> 6243В (10м) →6245Д→<br>6241В (5-7 м) → <b>6261В (10 м)</b>   |

**П р и м е ч а н и е.** В разделе высшего спортивного мастерства жирным выделены прыжки наивысшей сложности, к которым следует стремиться при разучивании сложных прыжков.

В целом программный материал для групп спортивного совершенствования можно определить следующим образом:

- Упражнения, направленные на совершенствование техники отталкивания с трамплина и с вышки.
- Упражнения, направленные на совершенствование техники входа в воду.
- Совершенствование техники ранее освоенных прыжков И - В классов с трамплина и И - ВИ классов с вышки.
- Разучивание новых сложных прыжков И - В классов с трамплина и И - ВИ классов с вышки.
- Развитие специальных физических качеств.
- Совершенствование специальной двигательной координации с помощью акробатических упражнений и упражнений на батуте.

Для решения поставленных задач используются традиционные средства подготовки - акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте, прыжки на «сухом» трамплине, имитационные упражнения и прыжки в воду.

Таблица 8.2

**Программный материал по освоению и совершенствованию прыжков программы (по классам) с трамплина и с вышки для женщин (девушек и юниорок), занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

| Этап спортивного совершенствования |  | Этап высшего спортивного мастерства |   |
|------------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| Класс                              | Номера прыжков и высота снаряда  | Класс прыжков                       | Номера прыжков и высота снаряда   |
| И                                  | Трамплин:<br>105С (1 м) → 105В (3м)<br>Вышка: 105С (5 м) →<br>105В (10 м) → 105В (5 м) | И                                   | Трамплин:<br>105С и В (1 м) → 107С(1 м) →<br>107В (3м)<br>Вышка: 105В (5 м) → 107С (10м)<br>→ 107В(10м) |

|         |  |     |  |
|---------|--|-----|--|
| ИИ      | <b>Трамплин:</b><br>203С (1 м) → 203В (1 м)<br>→<br>205С (3 м)<br><b>Вышка:</b><br>203С (3 м) → 205С (5-7-10 м)<br>203В (5 м) → 205В (10 м)  | ИИ  | <b>Трамплин:</b><br>203В (1 м) → 205С (3 м) →<br>205В (3 м) →<br><b>Вышка:</b><br>203В (5 м) → 205В (10м)<br>205С(5м) → 207С(10м)<br>205В (5м)   |
| ИИ<br>И | <b>Трамплин:</b><br>303С (1 м) → 303В (10 м)<br>→<br>305С (3 м)<br><b>Вышка:</b><br>303С (3 м) → 305С (5-7-10 м)<br>303В (5м) → 305В (10м)   | ИИИ | <b>Трамплин:</b><br>303В(1 м) → 305С (3 м) →<br>305В (3 м)<br><b>Вышка:</b><br>303В(5м) → 305В(10м)<br>305С(5м) → 307С(10м)  |
| ИВ      | <b>Трамплин:</b><br>403С (1 м) → 405С (3 м)<br>→<br>403В (1 м)<br><b>Вышка:</b><br>405С (5 м) → 405С (7-10 м) →<br>403 В (5 м) →   | ИВ  | <b>Трамплин:</b><br>405С (3м)->405В(3м) →<br>407С (3 м)<br>403В (1 м) → <b>405С(1 м)</b><br><b>Вышка:</b><br>403В (3м) → 405В (10 м)<br>→ 405С (5 м) → <b>407С (10 м)</b>  |
| √       | <b>Трамплин:</b><br>5122Д(1м) → 5132Д(3м)<br>→<br>5231Д(11м) → 5223(1 м)<br>→<br>5233(3 м) → 5331Д(1 м)<br>→   | В   | <b>Трамплин:</b><br>5124Д(1 м) → 5134Д(3м)<br>5134(1 м) →<br>5126Д(1 м) → 5136Д(3м) →  |
| В       | 5331Д(3 м) → 5323Д(1 м)<br>→<br>5333Д(3м) →<br><b>Вышка:</b><br>5122Д (3м-вышка) →<br>5132Д<br>(5-7-10 м) → 5124Д (3м-<br>вышка) → 5134Д (5-7-10<br>м)<br>523ИД (5 м) → 5223 (3м-<br>вышка)<br>→ 5233 (5-7-10 м) | В   | 5132Д(1м) → <b>5152В (3м)</b><br>5225(1 м) → 5235 (3 м) →<br>5227(1 м) → <b>5237Д (3 м)</b> →<br>5333Д(1 м) → 5325Д(1 м) →<br><b>5335Д (3 м)</b><br><b>Вышка:</b><br>5134Д (5-7-10 м) → 5126Д<br>(3м-вышка) → <b>5136Д (10 м)</b><br>→ 5132Д (3-5м-вышка) →<br>5152В (10м)<br>5225 (3м-вышка) → 5235 (10 м) →<br>5227 (3-5м-вышка) →<br><b>5237 (10 м)</b> |

|    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| ВИ | <b>Вышка:</b><br>614С{10м) → 614В(10м)<br>→<br>632С (7 м)<br>622С (5 м)<br>6221В (5 м) → | ВИ | <b>Вышка:</b><br>614С (5 м) → 616С (10 м) 632С<br>→ 634С 622С (3-5м-вышка)<br>→ 624С(10м) → <b>624В(10м)</b><br>6221Б (5 м) → 6241В→<br><b>6241В (10 м)</b> → 6233 (5 м)<br><b>6243В (10 м)</b> → |
|----|--|----|---|

Примечание. В разделе высшего спортивного мастерства жирным выделены прыжки наивысшей сложности в настоящее время для женщин. К таким прыжкам следует стремиться, однако со временем сложность для женщин может возрасти и приблизиться к сложности соревновательных программ мужчин.

На этапе высшего спортивного мастерства программный материал подготовки прыгунов в воду также подбирается в соответствии с индивидуальными задачами каждого спортсмена и направлен на разучивание и совершенствование прыжков высокой сложности, а также на совершенствование программных прыжков. Существенным отличием этапа высшего спортивного мастерства от предыдущих этапов является высокая сложность прыжков и умение выполнять их на высоком техническом уровне, а также умение реализовывать техническое мастерство в ответственных соревнованиях, добиваться стабильного и надежного исполнения прыжков программы на соревнованиях самого высокого ранга.

На данных этапах все яснее выступают различия между технической подготовленностью мужчин и женщин. Причиной этих различий является разный уровень развития силовых и скоростно-силовых показателей у мужчин и женщин.

Важным аспектом подготовки прыгунов в воду, выступающих как отдельно с трамплина или вышки, так и в группе «двоеборцев», т. е. выступающих как с трамплина, так и с вышки, является соотношение объемов подготовки на снарядах (на трамплине и вышке). История развития вида спорта и анализ тренировочных нагрузок сильнейших спортсменов за последние 30 лет показывают, что спортсмены, увлекающиеся тренировкой только на одном избранном снаряде, не смогли добиться ожидаемых (планируемых) результатов, а постепенно снижали свои спортивные результаты.

Особенно это относится к спортсменам, специализирующимся на прыжках с вышки. Использование в их подготовке прыжков с трамплина повышает качество исполнения прыжков с вышки.

Тренировка в прыжках с трамплина требует от спортсмена меньших нервно-эмоциональных затрат и может способствовать повышению объемов тренировочных нагрузок на воде. В то же время оттачивается навык ориентировки в пространстве и совершенствуются нервно-мышечные ощущения. Происходит как бы перепое навыка выполнения прыжка с трамплина на вышку.

Спортсменам, специализирующимся на участии в соревнованиях только в прыжках с трамплина, также не следует пренебрегать прыжками с вышки. Следует отводить 1 или 2 тренировки в неделю для прыжков с вышки, выполняя при этом не очень сложные прыжки с вышек 5 или 7 м. Такие тренировки способствуют совершенствованию постановки корпуса при входе в воду и снижению страха перед высотой, которая часто мешает при выполнении прыжков с 3-метрового трамплина.

Спортсменам-двоеборцам наибольшие объемы тренировки следует выполнять в прыжках с трамплина. Однако рекомендуется каждую тренировку с трамплина завершать выполнением спадов или простейших прыжков с вышки 7- 10 м.

Программу каждой тренировки, набор элементов и прыжков, обязательных для выполнения спортсменами, составляет тренер перед каждой тренировкой.

Содержание недельных циклов изменяется в соответствии с закономерностями становления «спортивной формы», а количество занятий, в которых решаются проблемы совершенствования прыжков с трамплина или с вышки, изменяется исходя из особенностей подготовленности спортсменов и задач, стоящих на данном этапе подготовки.

Для групп высшего спортивного мастерства осуществляется индивидуальное планирование подготовки в мезо- и микроциклах в соответствии с задачами, стоящими перед спортсменом на данном этапе подготовки, и с учетом особенностей переносимости нагрузок различного характера. При планировании необходимо опираться на данные дневников тренировок спортсменов с учетом анализа наиболее благоприятных для данного спортсмена сочетаний средств подготовки на каждом занятии.



## **IX. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

### **VX.1. Необходимость организации учебно-тренировочных сборов**

Рост достижений, наблюдаемый в последние годы почти во всех видах спорта, можно объяснить прогрессом спортивной науки и её сближением с практикой, прогрессивными методами планирования и проведения тренировочных занятий, увеличением объёма и интенсивности физических нагрузок, ростом и улучшением материально-технической спортивной базы, обострившимся соперничеством на спортивных аренах и рядом других причин.

Одним из решающих факторов, обеспечивающих рост спортивных достижений, следует также считать совершенствование форм организации тренировочного процесса. Известно, что при современных требованиях к спортсменам высших разрядов им приходится часто проводить двух-, а иногда и трехразовые тренировки в день. В условиях города, где спортсмены нередко живут очень далеко от мест спортивных занятий, проведение таких тренировок при строгом соблюдении режима сопряжено с преодолением больших трудностей, а порой просто оказывается невозможным. Естественно, эффективность тренировок в условиях специально организуемых учебно-тренировочных сборов неизмеримо больше. Этим и мотивируется проведение учебно-тренировочных сборов для квалифицированных спортсменов.

Однако учебно-тренировочные сборы могут не дать должных результатов из-за их неудовлетворительной подготовки, неудачного выбора места проведения и плохой оснащённости средствами тренировки, а также нерационального планирования тренировочных нагрузок, слабой воспитательной работы и дисциплины.

## **IX.2. Подготовка учебно-тренировочных сборов**

Учебно-тренировочные сборы предусматриваются годичным календарным планом спортивных мероприятий.

Выбор места для проведения сборов определяется их конкретной целью и задачами. Решающими факторами при этом могут быть климатические условия, высота над уровнем моря, рельеф местности, наличие и качество спортивных сооружений, средств тренировки и бытовых условий. Сборы перед ответственными соревнованиями целесообразно проводить там, где будут проходить соревнования, или в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящих соревнований.

Учебный план сборов является основным документом. Он должен содержать следующие данные: цель и задачи сборов; место проведения; сроки проведения; количество участников; количество административного, медицинского и научного персонала с перечислением должностей; продолжительность тренировочного цикла; число тренировочных занятий в день и время, отводимое на них; перечень средств тренировки, число учебных часов, отводимых на каждое из них и общую сумму часов; перечень тем теоретических занятий, число учебных часов, отводимых на каждую из них и общую сумму часов.

В качестве приложений к учебному плану целесообразно иметь:

- а) перечень необходимого спортивного инвентаря;
- б) перечень необходимого оборудования и различных предметов для обеспечения срочной учебной информации.

Основными факторами, от которых зависит эффективность учебно-тренировочного процесса на сборах, являются:

- Постоянный состав тренеров высокой квалификации.
- Оптимальный по количеству и степени подготовленности состав учебных групп, позволяющий тренерам уделять должное внимание индивидуальной подготовке каждого спортсмена.
- Врачебно-педагогические наблюдения, осуществляемые врачом и членами постоянной комплексной научной группы; наличие комплекса восстановительных средств, позволяющих тренеру регулировать объём и интенсивность тренировочных нагрузок и приводить спортсменов в состояние спортивной формы к моменту ответственных соревнований.

- Широкое использование средств оперативной наглядной учебной информации (видеомагнитофонные записи, интернет и др.).

- Своевременная и качественная подготовка к занятиям спортивного инвентаря и оборудования.

- Чрезвычайно важно соблюдение в тренировочном процессе индивидуального подхода к каждому спортсмену - участнику сборов. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок должны соответствовать индивидуальным планам тренировок.

- Не менее важным является проведение теоретических занятий, дающих спортсменам комплекс систематизированных знаний - научных основ методики тренировки, её планирования, учета и анализа, обеспечивающих сознательное отношение спортсменов к тренировочному процессу и, в конечном счете, - быстрейшее совершенствование их спортивного мастерства.

### **IX. 3. Планирование учебно-тренировочных сборов**

Учебно-тренировочные сборы планируются по недельно и включают 2 или 3 недельных микроцикла. Величина и направленность тренировочных нагрузок планируется таким образом, чтобы количество специализированных тренировочных заданий возрастало, а общеподготовительные и специально-подготовительные нагрузки снижались к моменту начала соревнований. Непосредственно перед соревнованием планируются банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнований с местом, инвентарём и другими условиями предстоящих состязаний.

От правильного планирования тренировочных нагрузок на заключительных сборах зависит успех выступлений спортсменов в соревнованиях. При составлении планов необходимо учитывать, что наиболее сложные встречи чаще всего приходятся на последний день соревнований. В зависимости от периодов тренировочного цикла содержание тренировочных нагрузок на учебно-тренировочных сборах различно.

### **IX.4. Анализ итогов сборов**

Анализ итогов учебно-тренировочных сборов помогает выявить недостатки в их подготовке и проведении, причины, а также определить пути их устранения.

Анализ должен дать ответы на следующие основные вопросы:

- Соответствие места проведения сбора его целям и задачам.
- Наличие соответствующей материально-технической базы (наличие и состояние необходимых средств тренировки и спортивного инвентаря) и оценка бытовых условий (размещение и питание), их соответствие предъявляемым требованиям.
- Своевременность оформления вызова участников на сбор.
- Количество вызванных и прибывших на сбор спортсменов, их возраст и спортивная квалификация.
- Персональный перечень спортсменов, не прибывших на сбор, причины их неявки.
- Число учебных групп на сборе.
- Персональный состав тренеров и краткие данные о них с указанием учебных групп, с которыми они занимались, и их численного состава.
- Наличие врача на сборе и оценка врачебно-педагогического наблюдения.
- Итоги сдачи контрольных нормативов участниками в начале и в конце сбора.
- Итоги выполнения учебного плана сбора.
- Применение на сборе средств оперативной наглядно-учебной информации (видеомагнитофонных записей, СД и др.).
- Результаты проверки выполнения спортсменами индивидуальных тренировочных планов.

Без анализа итогов работы, без сопоставления материалов, характеризующих объём физических нагрузок и интенсивность тренировочных занятий, планирование совершенствования мастерства спортсменов невозможно. Добросовестно проведенный анализ объективно отражает состояние подготовки и воспитания спортсменов, а также соответствие тренеров занимаемым ими должностям.



## **Х. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

### **Х.1. Причины возникновения травм в процессе тренировки юных спортсменов**

Травмирование опорно-двигательного аппарата и нарушение работы функциональных систем организма случаются прежде всего вследствие организационных недостатков и методических ошибок в занятиях физическими упражнениями.

Независимо от того, какое физическое качество развивается, причинами травм могут стать следующие организационные недостатки:

- 1) нарушение поведения и правил безопасности на занятиях;
- 2) некачественная экипировка, инвентарь и оснащение;
- 3) неблагоприятные санитарно-гигиенические условия занятий (недостаточное освещение; слишком твердые или скользкие покрытия, на которых выполняются упражнения; значительная загазованность воздуха) и метеорологические (очень низкая или высокая температура окружающей среды, чрезмерная влажность и т.п.).

Методические ошибки больше связаны с тем, какое именно физическое качество развивается в конкретном занятии и системе занятий.

### **Х.2. Методические ошибки в занятиях с использованием силовых упражнений**

Прежде всего – это нарушение гармонии в развитии силы разных групп мышц и, как следствие, диспропорция в развитии их силы. В опорно-двигательном аппарате выявляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья, что и приводит к их

травмированию или перегрузке и травмированию других звеньев. Так, недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям.

Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последнее приводит к чрезмерной компрессии межпозвоночных тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

Злоупотребление прыжками в глубину с большой высоты может привести к травмам стопы и коленных суставов.

Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков и т.п.

Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения и т.п.

### **Х.2.1. Методические рекомендации по предупреждению травм в занятиях силовыми упражнениями**

Чтобы избежать травм в процессе занятий силовыми упражнениями, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

2. Величину отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

3. Необходимо осторожно определять величину отягощения в каждом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

4. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

5. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

6. Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

7. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и туловища, чтобы предупредить травмы позвоночника.

8. При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым.

9. Необходимо систематически укреплять подошвенные мышцы ног с помощью упражнений локального воздействия. Это будет способствовать возрастанию упругости стопы и поможет избежать значительного количества травм опорно-двигательного аппарата.

10. Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с предметами применять разнообразные хваты.

11. При выполнении приседаний с отягощениями подбирается такое исходное положение ступней, которое дает наибольшую подвижность в коленных суставах.

12. Не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями во избежание травм коленных суставов. Развивать силу мышц ног можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

13. Упражнения с предельными и околопредельными отягощениями следует выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

14. Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70 % глубокого вдоха.

15. Следует избегать продолжительных натуживаний.

16. При максимальном напряжении с натуживанием следует закрыть глаза, чтобы не повредить нежные сосуды глаз.

17. Упражнения на растягивание в интервалах отдыха между силовыми упражнениями не следует выполнять с большим напряжением. Амплитуда движений должна быть на 10-20 % меньше максимальной в соответствующем суставе.

18. При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

### **Х.3. Методические ошибки при развитии быстроты**

Более 25 % общего количества травм в занятиях скоростными упражнениями приходится на подготовительную часть занятий. Это, очевидно, свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки и т.п.

К травмам может привести:

Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.

Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.

Резкое увеличение объема скоростных упражнений.

Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.

Перегрузка отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.

Некачественная непосредственная подготовка (разминка) к выполнению скоростных упражнений.

Выполнение скоростных упражнений на фоне физической или координационной усталости.

#### **Х.3.1. Методические рекомендации по предупреждению травм при развитии быстроты**

Перед выполнением скоростных упражнений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые подобны тренировочным как по форме, так и по содержанию. Интенсивность выполнения подготовительных упражнений целесо-

образно увеличивать постепенно. Следует подчеркнуть, что именно доброкачественная разминка является важной предпосылкой профилактики травм и высоких достижений в скоростных упражнениях.

Основой действенного предупреждения травм является разносторонняя физическая подготовка, которая направлена на гармоническое развитие опорно-двигательного аппарата. На начальных этапах развития скоростных качеств обращают внимание на укрепление его слабых звеньев. Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме. В прохладную погоду нужно надевать теплый и ветрозащитный костюмы.

#### **Х.4. Методические ошибки при развитии выносливости**

- Недостаточное внимание к укреплению опорно-двигательного аппарата.
- Однообразии средств и методов развития выносливости.
- Форсирование тренировочных нагрузок (в течение длительного времени тренировка на фоне недовосстановления).
- Проведение тренировок в состоянии недомогания (насморк, ангина, и т.п.).

##### **Х.4.1. Рекомендации по предупреждению травм опорно-двигательного аппарата, напряжений функциональных систем организма при развитии выносливости**

Наиболее ранимым звеном опорно-двигательного аппарата при выполнении больших нагрузок является стопа. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют свои функциональные свойства и, как следствие, развивается плоскостопие. Чтобы предотвратить это отрицательное явление, необходимо, во-первых, постепенно повышать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, во-вторых, систематически включать в занятия упражнения по

локальному развитию силы мышц стопы. Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление их. Но если тренировочные нагрузки не отвечают индивидуальным особенностям спортсмена, то они могут привести к плохой работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Наиболее уязвимым звеном является сердечно-сосудистая система. Интенсивные тренировочные нагрузки, достаточная предшествующая подготовка, продолжительная работа умеренной интенсивности будут способствовать формированию сердца с толстыми стенками и сравнительно небольшой пустотой левого желудочка. Такое сердце имеет большую выталкивающую силу, но относительно малый ударный объем. Преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности (на уровне ПАНО и выше) в работе с недостаточно подготовленными спортсменами будет вызывать перенапряжение сердца и способствовать возрастанию жесткости стенок артерий, что, в свою очередь, препятствует усилению коронарного кровотока и усложняет работу сердца.

Чтобы предупредить эти отрицательные явления, необходимо сначала выполнять упражнения умеренной интенсивности (ЧСС в пределах 120 уд/мин) методом непрерывного стандартизированного упражнения. В дальнейшем переходить к применению методов непрерывного вариативно-интервального упражнения. Предшествующее применение продолжительной работы умеренной интенсивности будет способствовать возрастанию мощности и экономичности работы сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. При этом значительно улучшаются функциональные возможности сердца, существенно снижается вероятность дистрофии миокарда и создаются благоприятные условия для формирования периферических сосудистых реакций и улучшения кровотока в мышцах, несущих нагрузку.

Однако следует помнить, что однообразные объемные тренировочные нагрузки, даже невысокой интенсивности, отрицательно влияют на деятельность ЦНС, что может привести к нарушениям регуляции системы кровообращения и, как следствие, к нарушению ее деятельности. Особенно это касается детей и подростков. Чтобы предупредить эти нарушения, следует разнообразить тренировки, проводить занятия в живописных местах,

изменять тренировочные трассы, применять метод игровой тренировки и т.п.

Необходимо также помнить, что крайне опасно для здоровья выполнять значительные тренировочные нагрузки в состоянии недомогания.

### **Х.5. Методические ошибки при развитии гибкости:**

Недостаточное разогревание организма.

Некачественная разминка.

Повышенный тонус мышц.

Резкое увеличение амплитуды движений.

Чрезмерные дополнительные отягощения.

Очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями.

Проведение занятия на фоне утомления.

#### **Х.5.1. Методические рекомендации по предупреждению травм при развитии гибкости**

Одно из неперемных условий предупреждения травм при развитии гибкости – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений по растягиванию, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма является появление легкого потовыделения.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений - медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Но установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями.

Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые подвергаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают (амплитуда движений, величина дополнительных отягощений). При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры, упражнения в произвольном расслаблении соответствующих мышц.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величины отягощений. Напомним, что в пассивных упражнениях оптимальная величина дополнительных отягощений колеблется от 30 до 40-50 % максимальной силы мышц, которые поддаются растягиванию. В маховых и резких упругих движениях дополнительные отягощения должны быть от 200-300 г до 1-2 кг.

Для повышения тренировочного эффекта упражнений на развитие гибкости и предупреждения травм целесообразно поочередно выполнять упражнения на растягивание и упражнения в произвольном расслаблении мышц. Нецелесообразно выполнять маховые и резкие упругие движения в растягивании мышц на фоне усталости после значительных нагрузок по развитию силы и выносливости. После этих нагрузок ухудшается межмышечная координация и эластичность мышц, что снижает эффект тренировок в развитии гибкости и может привести к повреждениям.

Слишком большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями - (более 8-10 мин) приводят к значительному ухудшению эластичности гибких тканей опорно-двигательного аппарата, что также может стать причиной их травмирования.

Причиной травм суставов при развитии гибкости может быть недостаточное развитие силы мышц, которые их окружают, и недостаточная прочность связок и суставных сумок. Поэтому в работе с физически недостаточно подготовленными людьми следует сочетать развитие гибкости с силовыми упражнениями, которые направлены на разностороннее укрепление опорно-двигательного аппарата.

## **Х.6. Методические ошибки при развитии координационных способностей**

Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими двигательными качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике развития двигательных качеств могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей. Тем не менее, несовершенная межмышечная координация является главной причиной растяжений и разрывов сухожилий и мышечных волокон при развитии координационных качеств.

### **Х.6.1. Методические рекомендации по предупреждению травм при развитии координационных способностей**

Перед выполнением упражнений на развитие координации необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые подобны тренировочным как по форме, так и по содержанию.

Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий.

При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников. Нельзя выполнять недостаточно усвоенные упражнения с высокой интенсивностью, с применением игрового и соревновательного методов, на фоне усталости и т.п.

Не включать в занятия сложнокоординационные упражнения при неблагоприятных внешних условиях (скользко, плохое освещение, значительные отвлекающие внешние раздражители и т.п.).

Таким образом, плохо организованные и спланированные занятия физическими упражнениями могут нанести вред организму учеников. Чтобы этого не произошло, необходимо заранее рационально спланировать занятия с учетом особенностей контингента и специфики развития того или другого физического качества.



## **XI. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ ПО ПИТАНИЮ**

Все спортсмены хотят улучшить свои результаты, и многие атлеты, целеустремленно занимающиеся спортом, уделяют много часов тренировкам и тренировочным сборам. Однако весьма часто недооценивают дополнительные преимущества, которые можно извлечь из правильно организованного питания. Это происходит по множеству причин, среди них:

- недостаточное понимание особенностей питания спортсменов;
- нежелание учитывать индивидуальные требования к питанию;
- противоречие целей питания (в частности: питание должно удовлетворять повышенные потребности организма спортсмена и в то же время ограничить потребление энергии в целях снижения веса);
- недостаток практических знаний и опыта в области питания;
- дефицит времени для приобретения и потребления требуемых продуктов питания;
- нехватка финансовых средств.

Питание является основным фактором обеспечения оптимальных условий роста и развития организма человека, повышения его трудоспособности, адаптации к условиям внешней среды. Оно оказывает определенное влияние на адекватную деятельность и длительность жизни человека.

Питание, соответствующее характеру метаболических изменений, вызванных мышечной деятельностью, в определенной степени определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению нагрузок во время тренировок и соревнований. Кроме того, факторы питания могут влиять на метаболические процессы, повышая спортивную работоспособность, а в период отдыха ускорять восстановительные процессы.

## ХИ .1. Энергетическая потребность

Потребность спортсмена в энергии и пищевых веществах зависит от вида спорта и объема выполняемой работы, а также от уровня спортивного мастерства, эмоционального состояния и личных привычек. У спортсменов различных специализаций разные суточные энергозатраты: так, энергозатраты спортсменов, чья деятельность не сопряжена со значительными физическими нагрузками (шашки, шахматы), составляют 2800-3200 ккал для мужчин и 2600-3000 ккал для женщин. В видах спорта, связанных с кратковременными, но значительными физическими нагрузками (акробатика, гимнастика, прыжки на батуте, прыжки в воду, стрельба, тяжелая атлетика, фигурное катание и др.), энергозатраты составляют 3500-4000 ккал для мужчин и 3000-4000 ккал для женщин. В таких видах спорта, как бег на 400 и 1500 м, бокс, борьба, плавание, многоборье, спортивные игры, современное пятиборье, суточные энергозатраты для мужчин - 4500-5500 ккал, женщин - 4000-5000 ккал.

Таблица 11.1

### Расход энергии в зависимости от веса спортсмена

| Вид физической нагрузки     | Расход энергии, ккал/ч |           |
|-----------------------------|------------------------|-----------|
|                             | Вес 60 кг              | Вес 90 кг |
| Ходьба                      |                        |           |
| Скорость 3 км/ч             | 175                    | 285       |
| Скорость 5 км/ч             | 260                    | 425       |
| Волейбол                    |                        |           |
| Умеренная интенсивность     | 285                    | 465       |
| Высокая интенсивность       | 490                    | 800       |
| Футбол                      | 460                    | 730       |
| Регби                       | 415                    | 680       |
| Велосипед                   |                        |           |
| Скорость 8 км/ч             | 250                    | 410       |
| Скорость 18 км/ч            | 535                    | 875       |
| Гребля                      | 250                    | 410       |
| Лыжи горные                 | 485                    | 790       |
| Сквош                       | 520                    | 850       |
| Теннис                      | 345                    | 565       |
| Карате, дзюдо, борьба       | 645                    | 1050      |
| Плавание                    |                        |           |
| Брас, скорость 18 м/мин     | 240                    | 390       |
| Баттерфляй                  | 585                    | 955       |
| Кроль, скорость 18 м/мин    | 240                    | 390       |
| На спине, скорость 18 м/мин | 195                    | 315       |

И, наконец, виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками (альпинизм, бег на 10 000 м, велогонки на шоссе, гребля, лыжные гонки, конькобежный спорт, марафон, ходьба спортивная), характеризуются значительными энергозатратами: для мужчин 5500-6500 ккал и для женщин 6000 ккал в сутки.

## **XI..2. Определение энергетической потребности методом подсчета энергетических затрат**

Энергетические потребности можно определить подсчетом энергетических затрат, которые складываются из энергии основного обмена и энергии физической активности.

Таблица 11.2

### **Энергия основного обмена**

| <b>Мужчины (рост 178 см)</b> |                      | <b>Женщины (рост 168 см)</b> |                      |
|------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|
| <b>Вес, кг</b>               | <b>Энергия, ккал</b> | <b>Вес, кг</b>               | <b>Энергия, ккал</b> |
| 64                           | 1550                 | 45                           | 1225                 |
| 73                           | 1640                 | 54                           | 1320                 |
| 82                           | 1730                 | 64                           | 1400                 |
| 91                           | 1815                 | 73                           | 1485                 |
| 100                          | 1900                 | 82                           | 1575                 |

При определении энергии основного обмена можно пользоваться следующими формулами.

Для мужчин:

$$\text{Э} = 66,5 + 13,75 \cdot \text{В} + 5 \cdot \text{Р} - 6,76 \cdot \text{ВТ};$$

Для женщин:

$$\text{Э} = 65,5 + 9,6 \cdot \text{В} + 1,8 \cdot \text{Р} + 4,7 \cdot \text{ВТ},$$

Где Э – энергия основного обмена, ккал,

В-вес, кг; Р – рост, см;

ВТ – возраст, лет.

### **XI.3. Сбалансированное питание**

Для поддержания высокого уровня спортивной работоспособности необходимо поступление в организм пищевых веществ не только в соответствующих количествах, но и в оптимальных для усвоения соотношениях. Согласно формуле сбалансированного питания соотношение «белков: жиров: углеводов» = 14:30:56. Главная задача сбалансированного питания – обеспечить организм необходимым количеством энергии и нутриентов. Чтобы составляемый рацион был сбалансированным, необходимо определить количественную и качественную потребность в энергии и основных нутриентах.

### **XI.4. Источники энергии и основных нутриентов**

Основными источниками энергии являются углеводы и жиры. К основным нутриентам относятся белки, жиры и углеводы. Современный уровень нутрициологии требует контроля не только за количеством энергии и основных нутриентов. Немаловажное значение имеет их качественная составляющая: полноценность кислотного состава жиров и аминокислотного состава белков, оптимальное соотношение простых и сложных углеводов. Также необходимо учитывать состав и количество витаминов и минеральных веществ.

#### **XI.4.1. Белки**

Потребность спортсмена в белках определяется спецификой вида спорта, направленностью тренировочного процесса и объемом физических нагрузок. Шахматистам, например, можно включить в суточный рацион 1,5-2 г белка на 1 кг массы тела. Спортсменам-спринтерам, прыгунам, тяжелоатлетам, борцам и боксерам необходимо 2,4-2,5 г белка на 1 кг массы тела. При очень длительной работе на выносливость также требуются высокие нормы белка, так как длительная работа усиливает деградацию тканевых белков. Поэтому марафонцам нужно 2,4-2,5 г, а велогонщикам - 2,6-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки.

В желудочно-кишечном тракте белок расщепляется до свободных аминокислот, которые всасываются в кровь и затем используются

тканями организма для построения клеточных структур, гормонов, ферментов. Количество свободных аминокислот в крови поддерживается организмом на постоянном уровне. Часть аминокислот наш организм может синтезировать сам. Их называют “заменяемыми”. Восемь аминокислот организм синтезировать не может. Их называют “незаменимыми” или “эссенциальными”. К ним относятся треонин, валин, лейцин, изолейцин, метионин, фенилаланин, триптофан, лизин. Они должны обязательно поступать с пищей. Потребность в незаменимых аминокислотах у всех людей одинаковая.

Качество белка в продуктах определяется составом аминокислот. Идеальным называют состав, отвечающий потребностям человека. Продукт, в котором мало эссенциальных аминокислот или отсутствует хотя бы одна из них, не может быть источником качественного белка. К таким продуктам относятся зерновые и бобовые продукты. В сбалансированном рационе должно присутствовать не менее 50% белков животного происхождения, так как белки растительного происхождения не содержат в достаточном количестве незаменимые аминокислоты.

#### **XI.4.2. Жиры**

Биологическая ценность жиров определяется их высокой калорийностью, с одной стороны, и с другой – наличием в них ненасыщенных жирных кислот, синтез которых в организме человека затруднен. Основную массу жиров в пищевом рационе должны составлять животные жиры. Норма потребления жиров для спортсменов в зависимости от вида спорта колеблется от 1,7 до 2,4 г на 1 кг массы тела.

Источниками животных жиров являются мясо, рыба, молоко, сыр, сливочное масло. Источниками растительных жиров – крупа, орехи, семечки, растительные масла. Маргарин хоть и имеет растительное происхождение, но по физиологическому действию близок к животному жиру. В сбалансированном рационе жиры растительного происхождения должны преобладать (составлять 50-70% всех жиров).

В жирах растительного происхождения преобладают полиненасыщенные жирные кислоты, в жирах животного происхождения – насыщенные.

Если диета ограничивает поступление жиров, то надо обязательно вводить дополнительно все эссенциальные жирные кислоты. Источники незаменимых жирных кислот – орехи, растительное масло, рыба и рыбий жир.

Мононенасыщенные жирные кислоты содержатся в оливковом, арахисовом и рапсовом маслах.

Источниками полиненасыщенных омега-6-жирных кислот являются подсолнечное, кукурузное, соевое масло и масло из виноградных семечек; источниками омега-3-жирных кислот – рыбий жир (он содержится в треске, форели, скумбрии, тунце, лососе и др.), а также растительные масла (соевое, фундуковое, льняное).

Наиболее ценными для организма являются полиненасыщенные жирные кислоты. Некоторые из них (линолевая и линоленовая) являются незаменимыми и должны обязательно поступать с пищей. От их соотношения зависит структура и функция клеточных мембран, из них образуются вещества – регуляторы иммунных процессов. Содержащиеся в рыбьем жире эйкозапентаеновая и докозагексаеновая жирные кислоты необходимы для построения тканей мозга и сетчатки глаза.

### **XI.4.3. Углеводы**

Потребность спортсмена в углеводах тесно связана с энергетическими затратами во время тренировок и соревнований. Норма потребления углеводов - 8,3-14,3 г на 1 кг массы тела, причем 64% должно приходиться на крахмал и 36% на сахарозу и глюкозу. При суточном потреблении 700 г углеводов на долю сахара должно приходиться не более 250 г. Употребление большого количества сахара резко повышает содержание глюкозы в крови. Потребление большого количества крахмала не приводит к значительной гипергликемии, поскольку его усвоение связано с расщеплением и постепенным всасыванием глюкозы в пищеварительном тракте.

Углеводы – основной источник энергии для организма. Потребность в них составляет 50-60% общей энергетической стоимости рациона.

Углеводы делятся на моносахариды, дисахариды и полисахариды. В продуктах питания чаще присутствуют поли- и дисахариды, которые в процессе пищеварения разрушаются до моносахаридов и затем всасываются в кровь.

Пищевые волокна уменьшают содержание токсических продуктов обмена, способствуют снижению содержания холестерина и мочевины в крови, повышают связывание аммиака в кишечнике. Источником пищевых волокон служат пшеничные отруби, хлеб из муки грубого помола, капуста, морковь, редис, свекла, различные фрукты и ягоды. Поэтому в рационе спортсменов должны присутствовать салаты из свежих овощей, вторые овощные блюда, гарниры из зерновых продуктов, свежие фрукты и ягоды. Кроме того, все перечисленные продукты являются не только источниками пищевых волокон, но и витаминов.

#### **XI.4.4. Витамины**

При интенсивной мышечной деятельности возрастает потребность в различных витаминах. Это и понятно, поскольку витамины входят в состав коферментов; витамины принимают участие в обмене веществ в составе более 100 ферментов.

В процессе тренировок и соревнований возрастает потребность в аскорбиновой кислоте, тиамине, рибофлавине, никотинамиде, токофероле. Однако количество витаминов в питании спортсменов следует рассматривать с учетом энергетических затрат. Например, на каждую 1000 ккал требуется витамина С - 35 мг, В<sub>2</sub> - 0,8 мг, В<sub>1</sub> - 0,8 мг, В<sub>5</sub> - 70 мг, Е - 5 мг. Следует знать, что избыток витаминов может оказать негативное действие на метаболические процессы в организме спортсмена.

Витамины не являются стимуляторами типа различных допингов; это естественные факторы питания. Вместе с тем, обладая высокой биологической активностью, они необходимы для повышения работоспособности, борьбы с утомлением, ускорения процессов восстановления в период отдыха после интенсивной мышечной нагрузки.

Для регуляции водно-солевого обмена необходимыми компонентами питания спортсменов являются минеральные вещества. Потребность в них возрастает особенно в тех видах спорта, где наблюдается обильное потоотделение. Прежде всего это относится к игровым видам спорта. При занятии этими видами спорта особенно повышается потребность в калии и натрии, содержание которых в суточном рационе может повышаться более чем на 20%.

Следует обратить внимание на повышенную потребность организма женщин-спортсменок в железе, участие которого в метаболизме достаточно широко и многообразно, а его недостаток приводит к возникновению разных форм анемии. На каждую 1000 ккал суточного рациона следует потреблять 7-8 мг железа. Однако адекватность питания по железу определяется не столько абсолютным количеством потребленного железа, сколько количеством всасываемого железа в желудочно-кишечном тракте. В пище все железо представлено двумя формами: гемовой и негемовой. Гемовая форма железа всасывается в организме очень хорошо, а всасывание негемовой формы происходит значительно труднее. Большие количества жира, фосфора, фитина (в бобовых и зерновых продуктах), танина (в чае) значительно тормозят всасывание негемового железа. Напротив, присутствие в пище белков мяса, рыбы, птицы и различных органических кислот (лимонной, янтарной), витамина С существенно облегчают всасывание негемового железа.

Большое значение в питании спортсменов имеет правильное соотношение продуктов животного и растительного происхождения. Пища животного происхождения богата веществами кислого характера, а растительная пища - веществами щелочного характера. Обогащение рациона спортсмена растительными продуктами приводит к увеличению резервной щелочности организма и повышению выносливости. Поэтому на долю свежих овощей и фруктов должно приходиться 15-20% суточной калорийности питания.

При выполнении спортивных упражнений общая энергетическая потребность должна быть увеличена в соответствии с видом спорта и продолжительностью нагрузки.

В таблицах (см. ниже) представлена потребность в нутриентах для различных видов спорта.

**Потребность в витаминах при занятиях скоростно-силовыми видами спорта**

| Вита-<br>мины   | Суточная потребность |                     |                       |
|-----------------|----------------------|---------------------|-----------------------|
|                 | Обычная              | В период тренировок | В период соревнований |
| А               | 3500 МЕ              | 4000 МЕ             | 4500 МЕ               |
| В <sub>1</sub>  | 1,3 – 2,6 мг         | 2 -4 мг             | 2-4 мг                |
| В <sub>2</sub>  | 1,5- 3,0 мг          | 2 мг                | 3 мг                  |
| РР              | 15 – 20 мг           | 30 мг               | 30 -40 мг             |
| С               | 75 -100 мг           | 100 -14- мг         | 140 -200 мг           |
| Е               | 7 – 10 мг            | 14 - 20 мг          | 24 -30 мг             |
| В <sub>6</sub>  | 1,5 -3,0 мг          | 3,0 -4,0 мг         | 4,0 - 5,0 мг          |
| В <sub>12</sub> | 0,002 – 0,003<br>мкг | 0,003 мкг           | 0,004 мкг             |
| В <sub>3</sub>  | 7 -10 мг             | 12-15 мг            | 14 - 18 мг            |

**Потребность в витаминах при нагрузках на выносливость**

| Вита-<br>мины   | Суточная потребность |                      |                       |
|-----------------|----------------------|----------------------|-----------------------|
|                 | Обычная              | В период тренировок  | В период соревнований |
| А               | 3500 МЕ              | 4500 МЕ              | 5000 МЕ               |
| В <sub>1</sub>  | 1,3 - 2,6 мг         | 3 -5 мг              | 4-8 мг                |
| В <sub>2</sub>  | 1,5- 3,0 мг          | 3 -4 мг              | 4 - 8 мг              |
| РР              | 15 - 20 мг           | 30 – 40 мг           | 40 -45 мг             |
| С               | 75 -100 мг           | 140 -200 мг          | 200 - 400 мг          |
| Е               | 7 - 10 мг            | 20 - 30 мг           | 30 -50 мг             |
| В <sub>6</sub>  | 1,5 -3,0 мг          | 4,0-5,0 мг           | 6,0-9,0 мг            |
| В <sub>12</sub> | 0,002 -<br>0,003 мкг | 0,005 -<br>0,006 мкг | 0,006 -<br>0,009 мкг  |
| В <sub>3</sub>  | 7 -10 мг             | 15 мг                | 15 - 20 мг            |

Таблица 11.5

**Рекомендуемое суточное потребление витаминов при занятиях  
скоростно-силовыми видами спорта, мг**

| <b>Период</b>              | <b>А</b> | <b>В<sub>1</sub></b> | <b>В<sub>2</sub></b> | <b>Ниацин</b> | <b>С</b> | <b>Е</b> |
|----------------------------|----------|----------------------|----------------------|---------------|----------|----------|
| Активное<br>восстановление | 2        | 2,5                  | 2,0                  | 20            | 75       | 3        |
| Основная<br>тренировка     | 3        | 5,0                  | 2,5                  | 20            | 150      | 3        |
| Соревнования               | 2        | 10,0                 | 5,0                  | 25            | 150      | 3        |

Таблица 11.6

**Рекомендуемое суточное потребление витаминов при нагрузках  
на выносливость, мг**

| <b>Период</b>              | <b>А</b> | <b>В<sub>1</sub></b> | <b>В<sub>2</sub></b> | <b>Ниацин</b> | <b>С</b> | <b>Е</b> |
|----------------------------|----------|----------------------|----------------------|---------------|----------|----------|
| Активное<br>восстановление | 2        | 3                    | 2                    | 20            | 100      | 3        |
| Основная<br>тренировка     | 3        | 10                   | 5                    | 25            | 250      | 6        |
| Соревнования               | 2        | 15                   | 5                    | 25            | 300      | —        |

Таблица 11.7

**Суточная потребность в энергии и основных нутриентах при  
занятиях различными видами спорта**

| <b>Вид спорта</b>                              | <b>Энергия,<br/>ккал/кг веса</b> | <b>Белки<br/>г/кг веса</b> | <b>Жиры<br/>г/кг веса</b> | <b>Углеводы<br/>г/кг веса</b> |
|--|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| Гимнастика                                     | 66                               | 2,5                        | 1,9                       | 9,75                          |
| Легкая<br>атлетика,<br>спринт,<br>прыжки       | 67                               | 2,5                        | 2,0                       | 9,80                          |
| Марафон  | 84                               | 2,9                        | 2,2                       | 13,00                         |
| Плавание,<br>водное поло                       | 72                               | 2,5                        | 2,4                       | 10,00                         |
| Тяжелая<br>атлетика,<br>культуризм,<br>метание | 77                               | 2,9                        | 2,0                       | 11,80                         |

|                     |    |     |     |       |
|---------------------|----|-----|-----|-------|
| молота, ядра, копия |    |     |     |       |
| Борьба, бокс        | 75 | 2,8 | 2,2 | 11,00 |
| Игровые виды спорта | 72 | 2,6 | 2,2 | 10,60 |
| Велоспорт           | 87 | 2,7 | 2,1 | 14,30 |

Далее приведены таблицы с указанием калорийности в продуктах

Таблица 11.8

**Цельномолочные продукты (8 г жира и 150 ккал в порции)**

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Цельное молоко           | 250г  |
| Сгущенное цельное молоко | 275 г |
| Йогурт цельный простой   | 204 г |
| Молоко козье             | 200 г |
| Кефир                    | 250 г |

Таблица 11.9

**Среднежирные продукты (5 г жира и 75 ккал в порции)**

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Говядина                     | 25,5 г |
| Ягненок                      | 25,5 г |
| Телятина (котлета)           | 25,5 г |
| Домашняя птица               | 25,5 г |
| Сыры из обезжиренного молока | 25,5 г |
| Яйцо                         | 1 шт   |
| Печень, сердце, почки        | 25,5 г |

Таблица 11.10

**Хлеб, зерновые продукты, изделия из муки**

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| Отруби                       | 150г       |
| Хлопья злаковые              | 200г       |
| Приготовленные хлебные злаки | 150 г      |
| Фуражное зерно               | 2,5 ст.лож |
| Макароны                     | 150 г      |
| Рис                          | 100г       |
| Пшеница проросшая            | 3 ст.лож.  |

Таблица 11.11

**Крахмалистые овощи**

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Кукуруза             | 175г   |
| Горох зеленый        | 150 г  |
| Картофель испеченный | 76,5 г |
| Картофельное пюре    | 170г   |
| Картофель сладкий    | 100г   |

Таблица 11.12

**Пищевые продукты из крахмала, приготовленные с жиром  
(1 порция хлеба + 1 порция жира)**

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Лапша                    | 200 г |
| Хлеб зерновой            | 51 г  |
| Крекер круглый, на масле | 6 шт  |
| Сдоба маленькая          | 1 шт  |
| Блин                     | 2 шт  |
| Вафля                    | 1 шт  |

Рассмотренные выше нормы пищевых веществ для спортсменов носят общий характер. При составлении рациона необходимо учитывать специфику вида спорта, этап подготовки, состояние здоровья и индивидуальные физиолого-биохимические особенности организма спортсмена, а также его личные вкусы и привычки в питании.

**XI. 5. Питание спортсменов в прохладное время года**

Для спортсменов очень важно поддерживать свою иммунную систему во время зимних тренировок.

Ключевым фактором здесь является необходимость избежать дефицита нужных веществ и минералов, играющих важную роль в поддержании иммунитета организма. Периоды жестких тренировок обычно ассоциируются с угнетением иммунной системы, а плохим питанием ситуация может быть только ухудшена. Восприимчивость тела к респираторным заболеваниям может быть повышена до 24 часов после серьезной тренировки. А совмещение тренировочного процесса с учебной/работой может и вовсе перегрузить организм и резко снизить сопротивляемость инфекциям. А более сильная

иммунная система с большой вероятностью предотвратит заболевание, а если вы все же заболели - ускорит выздоровление.

## **XI.6. Ежедневная диета и полезные элементы**

Поскольку увеличенное потребление кислорода в ходе тренировок может увеличить количество свободных радикалов (непостоянные молекулы, которые могут вызвать повреждение ткани на клеточном уровне), увеличенный рацион питания и добавки с антиоксидантами могут увеличить ресурс иммунной системы. Одно из веществ, которые обычно ассоциируются с предотвращением простуды, это витамин С (аскорбиновая кислота), которая имеет репутацию "бустера" иммунной системы. В то время, как мультивитамины с легкостью обеспечивают ежедневную потребность в этом элементе, не стоит недооценивать необходимость применения пищевых источников этого витамина. Атлеты, занимающиеся видами спорта «на выносливость», могут употреблять до трех порций свежих фруктов и до двух порций прошедших тепловую обработку овощей в день, чтобы получить требуемую дозу аскорбиновой кислоты (возможны и другие сочетания). Самыми лучшими натуральными источниками витамина С являются сладкий перец, цитрусы (и соки из них), клубника, киви и брокколи.

Другие важные компоненты для сильной иммунной системы – это такие микроэлементы, как цинк, железо и витамины Б6 и Б12. Правильное и сбалансированное ежедневное потребление продуктов, содержащих в себе данные компоненты, создает хорошую обеспеченность организма данными веществами. В то же время передозировка витаминов и минералов может поставить под угрозу иммунную систему, особенно в случае неумеренного потребления железа. Железо – важный минерал для спортсменов, работающих на выносливость, однако добавки, содержащие железо, должны применяться дозированно, с регулярным мониторингом уровня железа в организме.

Результаты исследований относительно влияния цинка на способность организма сопротивляться инфекциям расходятся в соотношении примерно 50/50.

Витамин Е - еще один известный антиоксидант. Важно иметь в виду, что очень высокие дозы антиоксидантов могут привести вредный эффект проокисления, что потенциально опасно для

иммунной системы. Большинство экспертов полагают, что безопасной является доза в 200 ИУ.

Таблица 11.13

### Рекомендуемые нормы приема антиоксидантов

| <b>Витамины и минералы</b> | <b>Обычная норма</b> | <b>Норма приема в качестве антиоксиданта, мг</b> |
|----------------------------|----------------------|--|
| Витамин С                  | 80-100               | 160  |
| Витамин Е                  | 10-12                | 15-20  |
| Селен                      | 50-70                | 100  |
| Цинк                       | 15                   | 15-25  |

Основными пищевыми антиоксидантами являются:

- витамин С,
- витамин Е,
- бета – каротины,
- селен,
- цинк,
- флавоноиды.

Свободные радикалы ускоряют старение, способствуют возникновению повреждений и болезней. Они снижают спортивные результаты. Антиоксиданты выполняют функцию защиты клеточных компонентов от свободных радикалов.

## **XI.7. Стратегия питания в применении к тренировкам**

При составлении оптимального рациона для спортсмена во время тренировок и соревнований необходимо учитывать специфику вида спорта, этап подготовки, состояние здоровья и индивидуальные физиолого-биохимические особенности организма спортсмена, а также его личные вкусы и привычки в питании. Все это послужит достижению более высоких показателей в спорте.

При разработке режима правильного питания и употребления адекватного количества витаминов и микроэлементов не менее важна тщательно обоснованная стратегия питания. Негативное влияние тренировок на иммунную систему связано с повышением

концентрации гормонов стресса. Поэтому стратегия питания во время тренировочного цикла должна фокусироваться на снижении концентрации этих гормонов и понижении окислительной деятельности.

После тяжелой тренировки, чтобы начать процесс восстановления, необходимо пополнить запасы «топлива», употребив 50 - 75 г углеводов наряду с 10-15 г качественного белка. Это особенно важно, поскольку после тяжелой тренировки обычно наблюдается по крайней мере, в течение нескольких часов понижение иммунной функции. Поэтому в течение этого времени лучше избегать контактов с людьми, имеющими признаки простуды.

Для поддержания иммунной системы в норме очень важен контроль над стрессовыми ситуациями, а также здоровый регулярный сон.



## **ХII. ДОПИНГ В СПОРТЕ**

Допинг противоречит духу спорта, подрывает доверие к нему общества и подвергает опасности здоровье спортсменов.

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) было создано в ноябре 1999 года по совместной инициативе спортивных организаций и правительств, с целью поддержания развития спорта, свободного от допинга.

ВАДА координирует усилия по борьбе с допингом в спорте на национальном и международном уровнях через образовательные и информационные программы, а также через проведение научных исследований.

ВАДА координирует различные научные программы, выделяя миллионы долларов на исследование запрещенных в спорте веществ и методов. ВАДА также занимается подготовкой и распространением материалов по борьбе с допингом, предназначенных для спортсменов всех возрастов в разных странах мира.

Кроме того, ВАДА проводит программы внесоревновательного тестирования. Эти программы служат дополнением к тем программам тестирования, которые осуществляют международные спортивные федерации и национальные антидопинговые организации.

С 1 января 2004 года ВАДА занимается аккредитацией лабораторий по всему миру, подготовкой и публикацией списка запрещенных средств.

### **ХII.1. Всемирный антидопинговый кодекс**

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 году на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный

олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 года. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

## **ХП.2. Запрещенный список**

Запрещенный список – это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

## **ХП.3. Структура запрещенного списка**

Список состоит из трех частей:

### **1. Субстанции и методы, запрещенные в спорте постоянно (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды).**

- C1. Анаболические агенты
- C2. Гормоны и связанные с ними субстанции
- C3. Бета -2 агонисты
- C4. Агенты с антиэстрогенной активностью
- C5. Диуретики и другие маскирующие агенты

- M1. Усиление переноса кислорода
- M2. Химические и физические манипуляции
- M3. Генный допинг

### **2. Субстанции и методы, запрещенные только на соревнованиях.**

Включены все категории из первого раздела, а также:

- C6. Стимуляторы
- C7. Наркотики
- C8. Каннабиноиды (марихуана, гашиш)
- C9. Глюкокортикостероиды

### **3. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта**

- P1. Алкоголь
- P2. Бета-блокаторы

Всегда консультируйтесь с вашей международной федерацией, чтобы знать, какие субстанции и методы запрещены в вашем виде спорта, поскольку отдельные субстанции могут быть добавлены в третий раздел запрещенного списка. Ваш врач должен знать, что вы являетесь спортсменом высокого класса, соблюдающим все спортивные правила. Если вы не знаете точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, не используйте его до тех пор, пока не будете уверены, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда будьте осторожны при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

#### **ХII.4. Пищевые добавки**

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены нередко намереваются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Необходимо помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Если вы считаете, что вам необходим прием пищевых добавок, вы должны в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, которые посоветуют, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу. Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

## **ХII.5. Терапевтическое использование запрещенных субстанций**

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в запрещенный список. Тем не менее, вы можете применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от вашей международной федерации или Комитета по терапевтическому использованию (КТИ). При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из 4 этапов:

1. В соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в КТИ, спортсменам международного уровня – в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно, обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация.

2. Ваш лечащий врач должен заполнить специальный формуляр.

3. Направьте формуляр на рассмотрение в вашу международную федерацию или КТИ.

4. Постарайтесь выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок – за 21 день до начала соревнований.

Спортсмены, которые не входят в регистрируемый пул тестирований, но участвующие в международных соревнованиях, должны быть уверены, что если разрешение на терапевтическое использование выдано КТИ, перед соревнованиями оно должно быть подтверждено международной федерацией.

После принятия вашего запроса, вы получаете уведомление о том, что вам выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции.

Помните, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период. Вы должны следовать предписаниям вашего врача, соблюдая дозировки и используя предписанные методы. Помните также, что терапевтическое разрешение выдается только по состоянию здоровья и не должно вести к улучшению результатов спортсмена.

В случае, если вам отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, вы имеете право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение вашей антидопинговой организации или международной федерации, вы можете подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган – для спортсменов национального уровня, или в Международный спортивный арбитраж – для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

Для некоторых медицинских препаратов, предназначенных для лечения астмы (такие как формотерол, сальбутамол, сальметерол, тербуталин в виде ингаляций), а также для глюкокортикостероидов местного применения существует сокращенная форма ТУЕ – АТУЕ. Вы должны заполнить специальную форму для получения разрешения либо в национальном антидопинговом агентстве (для спортсменов национального уровня), либо в международной федерации (для спортсменов международного уровня). Форма заполняется вашим лечащим врачом и направляется в антидопинговую организацию или международную федерацию. АТУЕ выдается сразу после получения запроса антидопинговой

организацией или международной федерацией, т.е. дожидаться уведомления о разрешении не нужно. Ваше АТУЕ в любой момент может быть пересмотрено соответствующей антидопинговой организацией и аннулировано. Если потребуется какая-либо дополнительная информация, вас известят об этом.

## **ХII.6. Программы допинг-контроля**

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых национальными антидопинговыми организациями, или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Антидопинговая организация разрабатывает план проведения тестирований, распределение количества проб для каждой спортивной дисциплины. План включает в себя как внесоревновательные, так и соревновательные тестирования, куда включен сбор проб как крови, так и мочи.

## **ХII.7. Соревновательные тестирования**

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-учредительницы занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования (см. раздел о взятии проб).

Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

### **ХИИ.8. Внесоревновательное тестирование**

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте.

Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

### **ХИ.9. Информация о местонахождении спортсменов**

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами, – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

## ХП.10. Что необходимо помнить

Несмотря на то что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в вашем виде спорта;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что вы можете быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям вам необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список, – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

### ХП.1.1. Термины и определения

**Антидопинговая организация** – подписавшая сторона, ответственная за принятие правил разработки и осуществления любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются МОК, МПК, другие крупные спортивные организации, ответственные за проведение тестирований во время своих соревнований, ВАДА, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

**Спортсмен** – для целей допинг-контроля – любая персона, занимающаяся спортом на международном уровне (как это установлено каждой международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой национальной антидопинговой организацией), или на более низком уровне, если так определено

национальной антидопинговой организацией. Для целей антидопинговых информационных и образовательных программ – любая персона, занимающаяся спортом под юрисдикцией любой подписавшей стороны или правительства, или любой другой организации, принявшей Кодекс.

**Представитель спортсмена** – лицо, назначаемое спортсменом для присутствия во время проверки процедуры сбора пробы. Представителем может быть кто-либо из персонала спортсмена, например, тренер или врач сборной команды, член семьи и др.

**Специалист по сбору крови** – официальное лицо, назначаемое антидопинговой организацией, чья квалификация позволяет проводить взятие пробы крови у спортсмена.

**Сопроводитель** – обученное и назначаемое АДО официальное лицо, выполняющее специфические обязанности, включая извещение спортсмена о том, что он выбран для сдачи проб, сопровождение и надзор за спортсменом по пути его следования в пункт допинг-контроля, и/или присутствие в качестве свидетеля и контроль сдачи проб, если его/ее квалификация позволяет это сделать.

**Инспектор по допинг-контролю** – официальное, специально обученное лицо, назначаемое АДО, ответственное за проведение процедуры сбора проб.

**Пункт допинг-контроля** – место, где проводится процедура допинг-контроля.

**Соревновательное тестирование** – если не предусмотрено иначе по правилам международной федерации или другой антидопинговой организации, соревновательное тестирование – это тестирование, когда спортсмен выбирается для его проведения в связи с участием в конкретном соревновании.

**Несовершеннолетний** – любая персона, не достигшая возраста совершеннолетия, установленного в стране его/ее пребывания.

**Внесоревновательное тестирование** – допинг-контроль, не являющийся соревновательным.

**Регистрируемый пул тестирования** – списки спортсменов высокого уровня, которые должны проверяться на допинг как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды. Пулы составляются отдельно международной федерацией и национальной антидопинговой организацией. Все международные организации должны четко определить критерии включения спортсменов в свой регистрируемый пул тестирования. Критерии могут быть

различными, например, членство в национальной сборной, пересмотр рейтинга и др.

**Персонал по сбору проб** – квалифицированные специалисты, которые от имени антидопинговой организации осуществляют допинг-контроль.

**Принцип полной ответственности** – имеет место в случае, когда запрещенная субстанция обнаружена в пробе спортсмена. Нарушение происходит независимо от того, намеренно или непреднамеренно спортсмен использовал запрещенную субстанцию, ввиду халатности или по недосмотру.

**ТИ (TUE)** – терапевтическое использование запрещенных субстанций

**Процедура сбора мочи** – представляет собой последовательность действий, которые начинаются с уведомления спортсмена и заканчиваются с уходом спортсмена с пункта допинг-контроля, после предоставления им пробы.

**Наблюдатель** – член персонала, занимающегося сбором проб, который следит за спортсменом, сдающим пробу, в соответствии с процедурой наблюдения.



## **ХIII. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ДНЕВНИКОМ САМОКОНТРОЛЯ**

Самоконтроль – это регулярное наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья и физическим развитием и их изменениями под влиянием занятий спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, а является лишь дополнением к нему. Самоконтроль позволяет спортсмену оценивать эффективность тренировки, следить за состоянием своего здоровья, выполнять правила личной гигиены, общий и спортивный режим и т.д. Данные регулярно проводимого самоконтроля помогают также тренеру и врачу анализировать методику проводимой тренировки, сдвиги в состоянии здоровья и функциональном состоянии организма. Поэтому тренер, преподаватель и врач должны прививать спортсмену навыки проведения самоконтроля, разъяснять значение и необходимость регулярного самоконтроля для правильного осуществления тренировочного процесса и улучшения спортивных результатов.

Необходимо проводить систематические самостоятельные наблюдения за изменениями телосложения и физической подготовленности. Полученные данные позволят составить объективное представление о пропорциональности телосложения, уровне физической подготовленности, вовремя заметить имеющиеся недостатки, выбрать необходимые физические упражнения и правильно применять их и таким образом целенаправленно управлять своим физическим развитием.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, рост и др.).

Для ведения дневника самоконтроля необходима тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам.

Самочувствие – весьма важный показатель влияния занятий спортом на организм человека. Обычно при регулярной и правильно проводимой тренировке самочувствие у спортсмена бывает хорошее: он бодр, жизнерадостен, полон желаний учиться, работать, тренироваться, у него высокая работоспособность. Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма, и главным образом состояние нервной системы. В дневнике самоконтроля самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное, плохое. Самочувствие как показатель физического состояния надо оценивать с учетом настроения спортсмена.

При ведении самоконтроля дается следующая общая оценка работоспособности: хорошая, нормальная, пониженная.

Во время сна человек восстанавливает свои силы и особенно функцию центральной нервной системы. Малейшие отклонения в состоянии здоровья, еще не проявляющиеся другими симптомами, сразу же сказываются на сне. Нормальным считается сон, наступающий быстро после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, протекающий без сновидений и дающий утром чувство бодрости и отдыха. Плохой сон характеризуется длительным периодом засыпания или ранним пробуждением. После такого сна нет ощущения бодрости, свежести. Физическая работа и правильный режим способствуют улучшению сна.

В дневнике самоконтроля фиксируется длительность сна, его качество, нарушения, засыпание, пробуждение, бессонница, сновидения, прерывистый или беспокойный сон.

Аппетит – очень тонкий показатель состояния организма. Перегрузка на тренировке, недомогания, недосыпание и другие факторы отражаются на аппетите. Усиленный расход энергии, вызываемый деятельностью человеческого организма, в частности, занятиями физкультурой, усиливает аппетит, что отражает увеличение потребности организма в энергии. В дневнике самоконтроля отражается хороший, нормальный, пониженный, повышенный аппетит или его отсутствие.

В дневнике отмечаются и характеристики функции желудочно-кишечного тракта. При этом обращается внимание на регулярность стула, склонность к запорам и т.д.

Во время усиленной физической работы потоотделение является вполне нормальным явлением. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма. Нормальным считается, когда спортсмен на первых учебно-тренировочных занятиях потеет обильно. С нарастанием тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение принято отмечать как обильное, большое, среднее или пониженное.

Желание тренироваться и участвовать в соревнованиях характерно для здоровых и особенно молодых людей, которым физические упражнения, по образному выражению приносят «мышечную радость». Если спортсмен не испытывает желания тренироваться и участвовать в соревнованиях, то это очевидный признак наступившего переутомления или начальной фазы перетренированности. Желание заниматься спортом отмечается словами «большое», «есть», «нет».

В графе дневника самоконтроля «Содержание тренировки и как она переносится» отмечается продолжительность основных частей тренировочного занятия. При этом указывается, как спортсмен перенес тренировку: хорошо, удовлетворительно, тяжело.

Весьма простым и широко распространенным методом наблюдения за деятельностью сердечно-сосудистой системы является исследование пульса. Наблюдение за пульсом не представляет никаких трудностей. Частота пульса – важный объективный показатель. Необходимо обращать внимание на сердечный ритм. При нормальном ритме удары пульса воспринимаются через одинаковые отрезки времени. Бывают случаи, когда при исследовании пульса между ударами ощущаются неравные промежутки. Такой пульс называется аритмичным.

Частоту дыхания считают, положив ладонь на нижнюю часть живота: вдох и выдох считается за одно дыхание. При счете нужно стараться дышать нормально, не изменяя ритма.

Наблюдение за весом спортсмена является важным элементом самоконтроля. В течение макроцикла тренировки вес спортсмена меняется в зависимости от динамики тренированности. В начале подготовительного периода у одного и того же спортсмена в разные годы могут быть значительные различия в весе тела. По мере нарастания тренированности вес тела в большинстве случаев постепенно снижается. В состоянии спортивной формы в соревновательном периоде тренировки каждый спортсмен имеет свой определенный вес, который называется «боевым» или «игровым».

Вес тела может меняться в течение дня, поэтому необходимо взвешиваться в одно и то же время, в одной и той же одежде, лучше утром, после освобождения кишечника и мочевого пузыря, или перед тренировкой. После тренировки или соревнования вес тела спортсмена понижается, однако в течение суток он должен полностью восстановиться. Если вес продолжает падать, необходимо посоветоваться с врачом.

В графе «Дополнительные данные» спортсмены могут фиксировать любое отклонение в состоянии здоровья, которое ими отмечается, в частности, появление сильного утомления после соревнования или тренировки, ощущение боли в области сердца, живота, мышц, полученное повреждение.

Женщины должны записывать все, что связано с менструальным циклом: его начало, продолжительность, болевые ощущения и т.п.

Если спортсмен регулярно осуществляет самоконтроль, аккуратно ведет дневник самоконтроля, он постепенно накапливает полезный материал, который помогает ему, тренеру и врачу в анализе тренировки и в правильном ее планировании.

### **ХIII.1. Примерный образец ведения дневника самоконтроля**

Приступайте к наблюдениям в начале учебного года (сентябрь) и проводите их в первую неделю каждого месяца (при измерении роста - в начале полугодия). Измерение показателей телосложения делайте утром (после физзарядки), натощак. Записывайте полученные результаты в таблицу и вычерчивайте очередной отрезок на графике. Обязательно сравнивайте ваши показатели со средними. Если они ниже средних, то вам обязательно нужно использовать приводимую методику. В определенные сроки вносите свои результаты в «личную карту», которая находится в конце дневника (для этого используйте оценочную шкалу, приведенную в инструкции по заполнению карты).

#### **ХIII.1.1. Наблюдения за ростом**

1. Чтобы измерить свой рост, к косяку двери или к стене прикрепите сантиметровую ленту (на 10 см больше вашего роста) так, чтобы нулевое деление находилось внизу. Станьте спиной вплотную к ленте, касаясь ее пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины и затылком; голову держите прямо. Положите на

голову линейку или книгу с твердым переплетом и прижмите ее к ленте. Не теряя касания линейки (книги) с лентой, отойдите и посмотрите число, показывающее ваш рост.

Таблица 13.1

### Наблюдения за ростом

| Возраст (лет) | Полугодия | Рост (см) | Средние показатели роста |
|---------------|-----------|-----------|--------------------------|
| 16            | 1         |           | 168-172                  |
|               | 2         |           |                          |
| 17            | 1         |           | 170-178                  |
|               | 2         |           |                          |

2. Записывайте в таблицу показатели вашего роста.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения роста по полугодиям.

Таблица 13.2

### Показатели роста

| Рост (см)  |        |   |        |   |        |   |           |
|------------|--------|---|--------|---|--------|---|-----------|
| <b>200</b> |        |   |        |   |        |   |           |
| <b>195</b> |        |   |        |   |        |   |           |
| <b>190</b> |        |   |        |   |        |   |           |
| <b>185</b> |        |   |        |   |        |   |           |
| <b>180</b> |        |   |        |   |        |   |           |
| <b>175</b> |        |   |        |   |        |   |           |
| <b>170</b> |        |   |        |   |        |   |           |
| <b>165</b> |        |   |        |   |        |   |           |
|            | 1      | 2 | 1      | 2 | 1      | 2 | Полугодия |
|            | 16 лет |   | 17 лет |   | 18 лет |   |           |

Примечания: 1. 1-е полугодие - сентябрь-февраль, 2-е полугодие - март-август.

2. Условные обозначения: (используйте при вычерчивании графиков)

-----16 лет (или 1-й год наблюдений)

\_\_\_\_\_17 лет (или 2-й год наблюдений)

.....18 лет (или 3-й год наблюдений)

### **ХIII. 1.2. Наблюдения за весом**

1. В домашних условиях взвешиваться можно на напольных весах. При их отсутствии взвесьтесь в медицинском кабинете учебного заведения или учреждения, в поликлинике по месту жительства.

Вес оценивается в зависимости от роста. Отнимите от показателя вашего роста (в сантиметрах) число 100. Полученная разность показывает наиболее оптимальный для вас вес (например, при росте 160 см вес должен быть 60 кг). Если ваш действительный вес меньше полученной разности на 10-12 кг, то, значит, он недостаточный, а если больше на 5 кг - избыточный.

2. Записывайте в таблицу показатели вашего веса.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения веса по месяцам.

Таблица 13.3

#### **Наблюдения за весом**

| <b>Месяцы</b> | <b>Вес (кг)</b> |               |               |
|---------------|-----------------|---------------|---------------|
|               | <b>16 лет</b>   | <b>17 лет</b> | <b>18 лет</b> |
| Сентябрь      |                 |               |               |
| Октябрь       |                 |               |               |
| Ноябрь        |                 |               |               |
| Декабрь       |                 |               |               |
| Январь        |                 |               |               |
| Февраль       |                 |               |               |
| Март          |                 |               |               |
| Апрель        |                 |               |               |
| Май           |                 |               |               |
| Июнь          |                 |               |               |
| Июль          |                 |               |               |
| Август        |                 |               |               |

4. Для того чтобы уменьшить вес, помните следующее: а) бегайте не менее трех раз в неделю. На занятиях первой недели (через день) продолжительность бега в медленном темпе (чуть быстрее ходьбы) - 10 мин. В течение второй недели - 13 мин., третьей недели - 16

мин. Увеличение продолжительности бега в последующие недели будет таким:

Таблица 13.4

**Рекомендации по продолжительности бега**

| Недели | Продолжительность бега (мин.) |
|--------|-------------------------------|
| 4      | 19                            |
| 5      | 22                            |
| 6      | 25                            |
| 7      | 28                            |
| 8      | 32                            |
| 9      | 36                            |
| 10     | 40                            |

В дальнейшем продолжительность бега не изменяется. Возможно увеличение скорости, которое происходит в аналогичном порядке (на 2-3 сек. в неделю); б) для снижения лишнего веса эффективна методика, описанная в разделе «Наблюдения за выносливостью». Помните, что использование движений может привести к снижению веса только при условии строгого соблюдения режима: ежедневно проделывайте утреннюю гимнастику, спите не более 7-8 часов в сутки, ходите пешком не менее 4-6 км в день, не пере едайте, обязательно включайте в свой распорядок дня активный отдых.

**ХIII.1.3. Наблюдения за окружностью грудной клетки**

1. Чтобы измерить окружность грудной клетки, возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Во время фиксации ленты просчитайте вслух до трех. Число в месте соединения ленты показывает окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксируйте результат измерения. После этого измерьте окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность

между двумя последними результатами показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки.

Таблица 13.5

### Наблюдения за окружностью грудной клетки

| Месяцы             | Возраст (лет)                                |   |  |   |  |                                     |
|--------------------|--|---|--|---|--|-------------------------------------|
|                    | 16   |   | 17   |   | 18   |                                     |
|                    | Окруж-<br>ность<br>грудной<br>клетки<br>(см) | Экскур-<br>сия<br>грудной<br>клетки<br>(см) | Окруж-<br>ность<br>грудной<br>клетки<br>(см) | Экскур-<br>сия<br>грудной<br>клетки<br>(см) | Окруж-<br>ность<br>грудной<br>клетки<br>(см) | Экскурсия<br>грудной<br>клетки (см) |
| Сентябрь           |  |   |  |   |  |                                     |
| Октябрь            |  |   |  |   |  |                                     |
| Ноябрь и<br>т.д.   |  |   |  |   |  |                                     |
| Средние показатели |  |   |  |   |  |                                     |
|                    | 85-87  | 8-11  | 86-91  | 8-12  | 86-89  | 8-12                                |

2. Записывайте в таблицу показатели окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию по месяцам.

4. Для того чтобы увеличить окружность грудной клетки, используйте следующие упражнения:

а) выполняйте сгибание и разгибание в упоре лежа на полу по 4-5 раз подряд в быстром темпе (или меньше, если это трудно) в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Отдых между сериями 2-3 мин. В первых 3 сериях кисти поверните наружу, а в остальных - внутрь. Постепенно доведите количество повторений до 15 в одной серии. Темп выполнения упражнения медленный или средний;

б) для развития экскурсии грудной клетки рекомендуются те же упражнения, что и для снижения веса.

#### ХIII.1.4. Наблюдение за состоянием осанки

1. Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину плеч и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите ее к левой точке.

Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное число показывает ширину плеч. Затем переведите ленту за голову и протяните ее по линии верхнего края лопаток от левой точки к правой. Полученное число показывает величину дуги спины.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{ширина плеч (см)}}{\text{величина дуги спины (см)}} \times 100$$

2. Записывайте в таблицу показатели состояния осанки.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения осанки по месяцам.

Средние показатели состояния осанки – 100-110%. Показатель 90% свидетельствует о серьезном нарушении осанки. При снижении его до 85-90% или увеличении до 125-130% надо обратиться к врачу-ортопеду.

4. Для того чтобы улучшить осанку, выполняйте следующее упражнение с предметом. Исходное положение (и. п.) - стоя ноги врозь, руки в стороны, предмет в правой руке. 1 - поднимите правую руку вверх и согните ее за головой; левую опустите вниз и согните за спиной, 2-3 - передайте предмет из правой руки в левую. 4 - вернитесь в и. п. 5-8 - то же, но теперь левая рука вверх, правая вниз.

Повторите упражнение 6 раз в одной серии. Проделайте 6-7 серий за одно занятие; отдых между сериями - 2- 3 мин. В качестве предмета вначале используйте небольшую палку. Постепенно уменьшайте размер предмета (возьмите карандаш, теннисный шарик и т. п.).

Таблица 13.6

### Наблюдение за состоянием осанки

| Месяцы        | Показатели состояния осанки (%) |        |        |
|---------------|---------------------------------|--------|--------|
|               | 16 лет                          | 17 лет | 18 лет |
| Сентябрь      |                                 |        |        |
| Октябрь       |                                 |        |        |
| Ноябрь и т.д. |                                 |        |        |

### **ХШ.1.4.1. Методика увеличения ширины плеч**

1. Прodelайте следующее упражнение: возьмите в руки гантели. И. п.- ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполняйте поднимание и опускание рук с гантелями через стороны. Подберите такой вес гантелей, при котором упражнение можно повторить 10 раз подряд в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Темп медленный или средний. В первых 3 сериях кисти держите так, чтобы они ладонями были повернуты к туловищу, а в остальных - тыльной стороной вперед.

2. Весьма эффективна методика для увеличения окружности грудной клетки.

3. Наибольший результат приносит сочетание двух приведенных выше методик. В занятии вначале выполняются сгибания и разгибания рук лежа в упоре на полу, а затем поднимание и опускание рук с гантелями через стороны вверх.

### **ХШ.1.5. Наблюдения за пропорциональностью телосложения**

#### **ХШ.1.5.1. Пропорциональность верхнего сегмента тела**

1. Чтобы определить пропорциональность верхнего сегмента тела, надо знать ширину плеч (методика измерения проводится при описании наблюдений за состоянием осанки) и ширину таза. Последняя измеряется следующим образом. Справа и слева нащупайте верхние выступающие костные точки таза, которые называются «тазогребневыми». Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите к левой точке. Правой рукой протяните ленту спереди к правой точке. Полученное число показывает ширину таза.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{ширина плеч (см)}}{\text{ширина таза (см)}} \times 100$$

2. Записывайте в таблицу показатели пропорциональности верхнего сегмента тела.

Таблица 13.7

**Показатели пропорциональности верхнего сегмента тела**

| Месяцы        | Показатели пропорциональности верхнего сегмента тела (%) |        |        |
|---------------|--|--------|--------|
|               | 16 лет   | 17 лет | 18 лет |
| Сентябрь      |  |        |        |
| Октябрь       |  |        |        |
| Ноябрь и т.д. |  |        |        |

Средние показатели пропорциональности верхнего сегмента тела - 100-140%.

3. Для того чтобы улучшить пропорциональность верхнего сегмента тела, увеличивайте ширину плеч по методике, изложенной в наблюдениях за осанкой.

**ХIII.1.5.2. Пропорциональность грудного сегмента тела**

1. Чтобы определить пропорциональность грудного сегмента тела, надо знать окружность грудной клетки в спокойном состоянии (методика измерения приводится в разделе «Наблюдения за окружностью грудной клетки») и окружность талии. Последняя измеряется следующим образом. Возьмите сантиметровую ленту (правой рукой за нулевое деление, а левой за середину) и с ее помощью определите самое узкое место туловища между грудной клеткой и тазом так, чтобы сзади и спереди лента была на одном уровне. Полученное число и составит окружность талии.

Таблица 13.8

**Показатели пропорциональности грудного сегмента тела**

| Месяцы        | Показатели пропорциональности грудного сегмента тела (%) |        |        |
|---------------|--|--------|--------|
|               | 16 лет   | 17 лет | 18 лет |
| Сентябрь      |  |        |        |
| Октябрь       |  |        |        |
| Ноябрь и т.д. |  |        |        |

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность грудной клетки(см)}}{\text{окружность талии (см)}} \times 100$$

2. Записывайте в таблицу показатели пропорциональности грудного сегмента тела.

Средние показатели пропорциональности грудного сегмента тела - 110-140%.

3. Для того чтобы улучшить пропорциональность грудного сегмента тела:

а) используйте методику увеличения окружности грудной клетки (см. выше);

б) используйте методику уменьшения окружности талии: и. п.- упор сидя. Выполняйте поднимание и опускание прямых ног 10 раз подряд в одной серии (или меньше, если это трудно). Прodelайте 6 серий за одно занятие; отдых между сериями - 2-3 мин. Постепенно доведите количество повторений до 30 в одной серии. Темп выполнения средний.

### **ХIII.1.5.3. Пропорциональность брюшного сегмента тела**

1. Чтобы определить пропорциональность брюшного сегмента тела, надо знать окружность талии (методика измерения приводится выше) и окружность тазобедренного пояса. Последняя измеряется следующим образом. Наложите сантиметровую ленту вокруг таза так, чтобы справа и слева она проходила на уровне тазобедренных суставов. Число в месте соединения ленты и показывает окружность тазобедренного пояса.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность тазобедренного пояса (см)}}{\text{окружность талии (см)}} \times 100$$

2. Записывайте в таблицу показатели пропорциональности брюшного сегмента тела.

**Пропорциональность брюшного сегмента тела**

| Месяцы         | Показатели пропорциональности брюшного сегмента тела (%) |        |        |
|----------------|--|--------|--------|
|                | 16 лет   | 17 лет | 18 лет |
| Сентябрь       |  |        |        |
| Октябрь        |  |        |        |
| Ноябрь         |  |        |        |
| Декабрь и т.д. |  |        |        |

3. Для того чтобы улучшить пропорциональность брюшного сегмента тела, уменьшайте окружность талии по методике, изложенной выше.

4. Ежегодно вычерчивайте кривые, показывающие изменение пропорциональности телосложения по месяцам.

**ХIII.1.6. Наблюдение за состоянием стоп**

1. Чтобы определить состояние стоп, на гладкую твердую поверхность (доска, картон и т. п.) положите лист бумаги и станьте на него так, чтобы носки и пятки обеих стоп были параллельны, а расстояние между стопами соответствовало примерно ширине ладони. Обведите карандашом контуры стоп и пометьте каждый цифрой 1, не сходя с места. Немного приподнимите правую ногу и, стоя на левой ноге (можно придерживаясь одной рукой за опору), обведите контур левой стопы и пометьте его цифрой 2. Затем аналогичным образом обведите и пометьте контур правой стопы. Сравните контуры 1 и 2. Если они совпадают, состояние стопы в пределах нормы. При уменьшении 2-го контура стоп (во время стояния на одной ноге) состояние стоп отличное, а при увеличении - плохое.

2. Для того чтобы улучшить состояние стоп, сделайте следующее упражнение. Стоя на двух ногах, поднимайтесь на носки и опускайтесь на всю стопу в течение 3 мин. (или меньше, если продолжать упражнение в течение данного времени трудно). Темп быстрый. Повторяйте это упражнение 4-5 раз в течение дня, постепенно доводя длительность его выполнения до 6 мин. В

дальнейшем проделывайте данное упражнение с отягощением (стул, скамейка и т. п.).

## **ХIII.2. Физическая подготовленность**

### **ХIII.2.1. Наблюдения за силой**

#### ***16 лет***

1. Чтобы определить силу, проделайте следующее упражнение: и. п. - упор лежа на полу. Выполните максимально возможное количество сгибаний и разгибаний рук, при этом тело держите прямо.

2. Записывайте в таблицу, сколько раз подряд вы можете проделать контрольное упражнение.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения силы по месяцам.

4. Для того чтобы развивать силу, вначале выполняйте контрольное упражнение по 4-6 раз подряд в одной серии. Проделайте 5-6 серий за одно занятие; отдых между сериями - 2-3 мин. Постепенно доведите количество повторений до 12-15 в одной серии. Темп выполнения медленный или средний.

Таблица 13.10

#### **Наблюдения за силой**

| <b>Месяцы</b>                         | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br/>(кол-во раз)</b> |
|---------------------------------------|--|
| Сентябрь                              |  |
| Октябрь                               |  |
| Ноябрь                                |  |
| Декабрь и т.д.                        |  |
| <b>Средний показатель силы-15 раз</b> |  |

#### ***17-18 лет***

1. Чтобы определить силу, проделайте следующее упражнение: и. п.- упор лежа на полу, носки ног на сиденье стула. Выполните максимально возможное количество сгибаний и разгибаний рук; при этом тело держите прямо.

2. Записывайте в таблицу, сколько раз подряд контрольное упражнение можете проделать.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения силы по месяцам.

Таблица 13.11

### Показатели силы

| Месяцы                  | Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) |        |
|-------------------------|--|--------|
|                         | 17 лет   | 18 лет |
| Сентябрь                |  |        |
| Октябрь                 |  |        |
| Ноябрь                  |  |        |
| Декабрь и т.д.          |  |        |
| Средние показатели силы |  |        |
|                         | 15   | 18     |

### ХIII.2.2. Наблюдения за быстротой

1. Чтобы определить быстроту, проделайте следующие упражнения:

а) и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстро присядьте и вытяните руки вперед. Затем встаньте, приподнимитесь на носки, руки опустите. Учитывается количество повторений за 6 сек;

б) и. п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз. Быстро меняйте положение рук. Учитывается количество повторений за 6 сек.

2. Записывайте в таблицу, сколько раз подряд можете проделать контрольные упражнения.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения быстроты по месяцам.

4. Для того чтобы развивать быстроту, выполняйте контрольные упражнения максимальное число раз за 6 сек. Вначале проделайте 4-5 серий смены положений рук, а затем столько же в приседаниях. Отдых между сериями- 2-3 мин.

**Наблюдения за быстротой**

| Месяцы                  | Возраст (лет)              |   |                            |  |
|-------------------------|----------------------------|---|----------------------------|--|
|                         | 17 лет                     |   | 18 лет                     |  |
|                         | Приседания<br>(кол-во раз) | Смена<br>положений<br>рук (кол-во<br>раз) | Приседания<br>(кол-во раз) | Смена<br>положений рук<br>(кол-во раз) |
| Сентябрь                |                            |   |                            |  |
| Октябрь                 |                            |   |                            |  |
| Ноябрь и т.д.           |                            |   |                            |  |
| Средние показатели силы |                            |   |                            |  |
|                         | 7                          | 17  | 8                          | 18                                     |

**ХIII.2.3. Наблюдения за ловкостью**

1. Чтобы определить ловкость, возьмите два небольших небьющихся предмета, удобных для захвата рукой (теннисные мячи, гладкие камешки и т. п.), и подбрасывайте их один за другим вначале левой, а затем правой рукой. Учитывается продолжительность непрерывного выполнения упражнения каждой рукой.

2. Записывайте в таблицу время, в течение которого можете непрерывно подбрасывать мячи каждой рукой.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения ловкости по месяцам.

Примечание. Подбрасывание левой рукой обозначайте красным цветом, правой рукой - синим.

4. Для того чтобы развивать ловкость, вначале выполняйте подбрасывание мячей одной рукой. Продолжайте упражнение максимально возможное время в одной серии. Прodelайте 6-8 серий за одно занятие; отдых между сериями- 1-2 мин. Постепенно увеличивайте продолжительность подбрасывания в каждой серии, доведя ее до величины на 15-30 сек. больше средних показателей. При этом сокращайте количество серий, уменьшив их до 1-2. Затем то же прodelайте другой рукой.

### **ХIII.2.4. Наблюдения за гибкостью**

1. Чтобы определить гибкость, проделайте следующее упражнение: и. п.- основная стойка (о.с). Сделайте максимальный наклон вперед; ноги должны быть совершенно прямыми. Если вы смогли коснуться пола ладонями, то у вас гибкость хорошая, если нет, то ее следует развивать.

2. Записывайте в таблицу показатели вашей гибкости. Знаком «минус» отмечайте недостаточную гибкость, знаком «плюс» - хорошую.

Таблица 13.13

#### **Показатели гибкости**

| <b>Месяцы</b> | <b>Показатели гибкости</b> |               |               |
|---------------|----------------------------|---------------|---------------|
|               | <b>16 лет</b>              | <b>17 лет</b> | <b>18 лет</b> |
| Сентябрь      |                            |               |               |
| Октябрь       |                            |               |               |
| Ноябрь и т.д. |                            |               |               |

3. Для того чтобы развивать гибкость, выполняйте контрольное упражнение по 4-7 раз в одной серии. Проделайте 4-6 серий за одно занятие; отдых между сериями - 1-2 мин. Старайтесь увеличить наклон в каждом повторении одной серии. Например, в первом наклоне коснитесь руками середины голени, во втором - голеностопного сустава, в третьем - носков ног, в четвертом - пола, в пятом, шестом и седьмом - коснитесь согнутыми в кулак пальцами пола.

### **ХIII.2.5. Наблюдения за выносливостью**

1. Чтобы определить выносливость, проделайте максимальное количество раз каждое из предлагаемых упражнений (запомните полученные числа):

а) сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу; б) и. п.- «упор сидя». Поднимание и опускание прямых ног;

в) и. п.- лежа на животе, руки за головой, ноги закрепить за неподвижный предмет. Поднимание и опускание туловища;

г) и. п.- ноги шире плеч, руки на поясе. Присесть на правой ноге, руки вперед; встать, руки на пояс. То же на левой ноге.

Затем определите 30% от максимума в отдельных упражнениях. Например, каждое из перечисленных упражнений вы проделали 12 раз, а приседания - 27. Тогда 30% от максимума в сгибаниях и разгибаниях рук, поднимании и опускании ног, подниманиях и опусканиях туловища будет 4 раза, а в приседаниях - 8-9 раз. Объединив приведенные упражнения в единое задание и выполняя их подряд без отдыха в среднем темпе (в количестве 30% от максимума), вы сделаете один круг. Учитывается количество кругов за 10 мин.

2. Записывайте в таблицу, сколько кругов подряд вы можете проделать за 10 мин.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения выносливости по месяцам.

Таблица 13.14

### Наблюдения за выносливостью

| Месяцы                          | Контрольное задание (кол-во кругов) |        |        |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------|--------|
|                                 | 16 лет                              | 17 лет | 18 лет |
| Сентябрь                        |                                     |        |        |
| Октябрь                         |                                     |        |        |
| Ноябрь и т.д.                   |                                     |        |        |
| Средние показатели выносливости |                                     |        |        |
|                                 | 7                                   | 9      | 10     |

4. Для того чтобы развивать выносливость, запомните следующее:

а) в течение первых 1-2 месяцев после выполнения одного круга делайте паузу одинаковой продолжительности - 3 мин. Количество кругов в одном занятии - 4-5. В следующие 1-2 месяца на каждом занятии постепенно сокращайте длительность отдыха после каждого круга на 1 мин. Интервал отдыха будет уменьшаться так: 3 мин.-2 мин.- 1 мин.- 30 сек. Затем выполняйте круги один за другим без отдыха в течение 10-15 мин.;

б) весьма эффективна методика, описанная в наблюдениях за весом.

### ХШ.3. Инструкция по заполнению «личной карты»

До начала наблюдений, а затем после каждого полугодия оцените общее состояние вашего телосложения и физической подготовленности.

Анализ полученных данных поможет вам найти недостаточно разработанные звенья в той или иной области. Для этого заполните «личную карту» по следующей шкале:

показатели ниже средних - 2 балла;

показатели на уровне средних - 3 балла;

показатели выше средних - 4 балла.

Затем подсчитайте итоговую сумму и выведите средний балл по всем показателям. Если он меньше 3, то ваши телосложение или физическая подготовленность неудовлетворительные, 3-4 - удовлетворительные, больше 4 - хорошие. Желаем вам успеха!

Таблица 13.15

#### І. Телосложение

| Показатели                                   | Возраст (лет)   |          |           |          |           |          |           |
|--|-----------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|  | Исходные данные | 16       |           | 17       |           | 18       |           |
|  |                 | И полуг. | ИИ полуг. | И полуг. | ИИ полуг. | И полуг. | ИИ полуг. |
| 1. Рост                                      |                 |          |           |          |           |          |           |
| 2. Вес                                       |                 |          |           |          |           |          |           |
| 3. Окружность грудной клетки                 |                 |          |           |          |           |          |           |
| 4. Осанка                                    |                 |          |           |          |           |          |           |
| 5. Пропорциональность верхнего сегмента тела |                 |          |           |          |           |          |           |
| 6. Пропорциональность грудного сегмента тела |                 |          |           |          |           |          |           |
| 7. Пропорциональность брюшного сегмента тела |                 |          |           |          |           |          |           |

|                   |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 8. Состояние стоп |  |  |  |  |  |  |  |
| Сумма баллов      |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний балл      |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 13.16

## II. Физическая подготовленность

| Показатели      | Исходные данные | Возраст (лет) |           |          |           |          |           |
|-----------------|-----------------|---------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|                 |                 | 16            |           | 17       |           | 18       |           |
|                 |                 | И полуг.      | ИИ полуг. | И полуг. | ИИ полуг. | И полуг. | ИИ полуг. |
| 1. Сила         |                 |               |           |          |           |          |           |
| 2. Быстрота     |                 |               |           |          |           |          |           |
| 3. Ловкость     |                 |               |           |          |           |          |           |
| 4. Гибкость     |                 |               |           |          |           |          |           |
| 5. Выносливость |                 |               |           |          |           |          |           |
| Сумма баллов    |                 |               |           |          |           |          |           |
| Средний балл    |                 |               |           |          |           |          |           |

## КРАТКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО СТРАНИЦАМ ИНТЕРНЕТА

|   |   |
|---|---|
| <b>Узбекский государственный институт физической культуры</b>   |   |
| <a href="http://www.uzdhti.uz">www.uzdhti.uz</a>  | Сайт Узбекского государственного института физической культуры  |
| <b>Журналы</b>  |   |
| <a href="http://www.инфоспорт.ру/пресс/тпфк">хттп://www.инфоспорт.ру/пресс/тпфк</a>                           | Теория и практика физической культуры   |
| <a href="http://www.инфоспорт.ру/пресс/фквот">хттп://www.инфоспорт.ру/пресс/фквот</a>                         | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка  |
| <a href="http://www.школа-пресс.ру">хттп://www.школа-пресс.ру</a>   | Физическая культура в школе   |
| <a href="http://www.школа-пресс.ру">хттп://www.школа-пресс.ру</a>   | Воспитание школьников   |
| <b>Министерства и комитеты</b>  |   |
| <a href="http://www.информика.ру">хттп://www.информика.ру</a>   | Министерство образования РФ   |
| <a href="http://www.инфоспорт.ру">хттп://www.инфоспорт.ру</a>   | Государственный комитет по физической культуре, спорту и туризму РФ   |
| <b>Библиотеки и издательства</b>  |   |
| <a href="http://www.гпнтб.ру">хттп://www.гпнтб.ру</a>   | Государственная публичная научно-техническая библиотека России  |
| <a href="http://www.рсл.ру">хттп://www.рсл.ру</a>   | Российская государственная библиотека   |
| <a href="http://www.владос.ру">хттп://www.владос.ру</a>   | Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС  |
| <b>Информация о допинг-контроле</b>   |   |
| <a href="http://www.вада-ама.орг">www.вада-ама.орг</a>  | Сайт ВАДА (Всемирное Антидопинговое Агентство)  |
| <a href="http://www.стоп-допинг.ру">www.стоп-допинг.ру</a>  | Российский центр антидопингового контроля и профилактики  |
| <b>Новые виды спорта</b>  |   |
| <a href="http://www.аики.ру">хттп://www.аики.ру</a>   | Айкидо  |
| <a href="http://www.аеробис.ру">хттп://www.аеробис.ру</a>   | Аэробика  |
| <a href="http://бодибилдинг.да.ру">хттп://бодибилдинг.да.ру</a>   | Бодибилдинг   |
| <a href="http://www8.инфоарт.ру/хоббй/врестле/индекх.хтм">хттп://www8.инфоарт.ру/хоббй/врестле/индекх.хтм</a> | Единоборства  |
| <a href="http://www.лифтинг.неумаил.ру">хттп://www.лифтинг.неумаил.ру</a>                                     | Пауэрлифтинг  |
| <a href="http://www.данселифе.ру">хттп://www.данселифе.ру</a>   | Спортивные бальные танцы в России и в мире  |
| <a href="http://www.таеквондо.ру">хттп://www.таеквондо.ру</a>   | Таэквондо   |
| <a href="http://www.шапинг.ру">хттп://www.шапинг.ру</a>   | Шейпинг   |
| <a href="http://www.риск.ру">хттп://www.риск.ру</a>   | Экстремальный спорт в России  |
| <b>Поиск информации и поисковые средства в Интернете</b>  |   |
| <a href="http://www.рамблер.ру">хттп://www.рамблер.ру</a>   | <b>Рамблер</b> – популярная русскоязычная информационно-поисковая система. Поиск в Интернете с учетом морфологического анализа, |

|  |   |
|--|---|
|  | логических операторов, метасимволов и др.   |
| <a href="http://www.апорт.ру">хттп://www.апорт.ру</a>  | <b>Апорт</b> – поисковая машина и универсальный каталог интернет – ресурс. Поиск в Интернете с учетом морфологии и логических операторов. Аннотированные ссылки на сайты, систематизированные по темам и регионам. Возможность сортировки результатов поиска.                               |
| <a href="http://яндекс.ру/">хттп://яндекс.ру/</a>  | <b>Яндекс</b> – поисковая система. Поиск по русской части Интернета с учетом русской морфологии. Каталог интернет-ресурсов. Опросы, новости и др.   |
| <a href="http://www.алтервиста.ру/">хттп://www.алтервиста.ру/</a>  | <b>Алтер Виста</b> – поисковая система. Поиск по ключевым словам, категориям, типу данных и т.д. Рубрицированный каталог аннотированных ссылок. Путеводитель по электронным магазинам. Новостные каналы и обзоры. Бесплатные службы: е-маил, переводчик, конструктор домашних страниц и др. |
| <a href="http://www.пункто.ру">хттп://www.пункто.ру</a>  | <b>Пункто</b> – поисковая система. Поиск по русскоязычным интернет-ресурсам с учетом русской морфологии. Возможность добавления нового сайта.   |
| <a href="http://www.гоогле.ру/">хттп://www.гоогле.ру/</a>  | <b>Гоогле</b> – поисковая система. Система поиска интернет-документов, картинок, материалов из Усенет. Многоязыковая поддержка. Каталог интернет-ресурсов, (на рус. и англ. яз.).   |
| <a href="http://www.лйсос.ру/">хттп://www.лйсос.ру/</a><br><a href="http://www.лйсос.com/">хттп://www.лйсос.com/</a> | <b>Лйсос</b> – каталог интернет-ресурсов. Рубрицированный каталог аннотированных ссылок. Система поиска. Возможность добавления нового адреса. Интернет магазины: компьютеры, электроника и др. Обзоры интернета (на рус. и англ. яз.).   |
| <a href="http://мета-украине.com/">хттп://мета-украине.com/</a>  | <b>МЕТА</b> – украинская поисковая система. Поиск в Интернете с учетом морфологии. Рубрицированный каталог интернет-ресурсов. Региональные каталоги и поиск.  |
| <a href="http://www.тоурпоиск.ру/">хттп://www.тоурпоиск.ру/</a>  | <b>ТурПоиск</b> – поисковая система по туризму. Поиск по параметрам: туристические компании, гостиницы, пансионаты, визы, билеты, паспорта, расписание ж/д и авиарейсов и др. Туристический каталог. Доска объявлений.  |

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гороховский Л.З. Подготовка прыгуна в воду. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: ФиС, 1968. – 246 с.
2. Данилов К.Ю., Кузнецова Г.П., Фарфель В.С. Основы тренировки прыгунов в воду. – М.: Фис, 1969. – 206 с.
3. Прыжки в воду: Учебник для институтов физ. культ. / Под ред. Л.Н. Тишиной. – М.: ФиС, 1983. – 208 с.
4. Распопова Е.А. Прыжки в воду. Учебник для вузов физической культуры. – М., 2000. – 302 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

|       |  |     |
|-------|--|-----|
|       | Введение   | 3   |
| I.    | Профессионально-педагогическая деятельность тренера  | 5   |
| II.   | Организационно-методические особенности подготовки спортсменов в спортивных школах                             | 8   |
| III.  | Содержание и структура многолетней подготовки спортсменов  | 13  |
| IV.   | Учебный план   | 29  |
| V.    | Педагогический контроль  | 41  |
| VI.   | Программный материал для практических занятий  | 56  |
| VII.  | Содержание занятий (средства, методы) на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства | 74  |
| VIII. | Программный материал для практических занятий прыгунов в воду высокого класса                                  | 89  |
| IX.   | Организация и проведение учебно-тренировочных сборов   | 96  |
| X.    | Предупреждение травм в процессе физической подготовки юных спортсменов   | 100 |
| XI.   | Основные методические рекомендации для спортсменов и тренеров по питанию                                       | 109 |
| XII.  | Допинг в спорте  | 124 |
| XIII. | Правила пользования дневником самоконтроля   | 134 |
| XIV.  | Краткий путеводитель по страницам Интернета  | 154 |
|       | Литература   | 156 |
|       | Содержание   | 157 |





Акрамов Ж.А., Корбут В.М.

# ПРЫЖКИ В ВОДУ

Редактор: *Воронова Т.А.*

Тех. редактор: *Асадов У.Н.*

Верстка: *Хамитов М.А.*

**Лицензия редакции № 001734, 12.04.2021 г.**

Подписано к печати 10.04.2021 г.

Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, шрифт «Times New Roman»,

Офсетная бумага

Объём 10 п.л. Тираж 200 экз. заказ № 123

Издательство «UMID DESIGN»

Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»

г. Ташкент, улица Навои, 22