

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директор СПб ГБОУ ДОД  
«КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»

  
И.Ю.Василисков  
« 01 » / 09 2014 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБОУ ДОД  
«КСДЮСШОР по ВВС «Невская  
волна»  
Ю.Г.Феленко  
« 01 » / 09 2014 года



## ПРЫЖКИ В ВОДУ

**Предпрофессиональная программа в области физической  
культуры и спорта по прыжкам в воду  
СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»**

2014г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предпрофессиональной подготовки по прыжкам в воду для СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна» разработана в соответствии с частью 4 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года №730

Настоящая программа предназначена для подготовки прыгунов в воду в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (УТ) и группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуры и спорту, по общей физической подготовке, по прыжкам в воду, по другим видам спорта и подвижным играм, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В Олимпийском виде спорта «прыжки в воду» за последние годы произошли существенные изменения. Программы прыжков стали значительно сложнее. Изменились требования к оценке качества судейства прыжков. В программу соревнований включены новые дисциплины (синхронные прыжки с трамплина и вышки), что требует совершенствования системы многолетней подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса).

Основы спортивных достижений закладываются в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Проведенные исследования возраста и стажа занятий прыжками в воду свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты можно показать как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим возникла необходимость изменения минимальных возрастных границ и отмены возрастных ограничений для спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Основным же критерием для продолжения занятий данным видом спорта является не возраст, а выполнение спортсменами контрольных нормативов по СФП и технической подготовленности и их положительная динамика. А основными критериями для зачисления в группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства являются двигательные способности, выражающиеся в скорости и точности освоения двигательных действий, физические данные спортсменов и уровень их спортивных достижений, а именно качество исполнения прыжков и сложность соревновательных программ.

Основой подготовки современных прыгунов в воду является высокий уровень развития специальных физических качеств. Для выполнения прыжков в воду необходимо обладать высоким уровнем развития специальных силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. Поэтому основной задачей первых этапов подготовки является развитие специальных физических качеств прыгуна в воду.

Специальная двигательная подготовка прыгуна в воду, кроме непосредственно прыжков в воду, включает акробатические, гимнастические, хореографические упражнения и носит специфический характер. Это требует специального оборудования как для прыжков в воду в бассейне, так и для наземной подготовки и является необходимым условием для нормальной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:**

### **Цели предпрофессиональной подготовки:**

- организация многолетней подготовки прыгунов в воду высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России;
- создание условий для занятий детей и подростков прыжками в воду, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям прыжками в воду, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

### **Задачи предпрофессиональной подготовки:**

Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки:

#### **Этап начальной подготовки (НП).**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям прыжками в воду, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники прыжков в воду и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

#### **Тренировочный этап (УТ):**

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники прыжков в воду;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие силовых возможностей;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа - определение предрасположенности к спортивным снарядам (трамплин, вышка)
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации
- сохранение здоровья спортсменов

#### **Система отбора на предпрофессиональную подготовку:**

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

#### **Этап начальной подготовки (НП):**

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия прыжками в воду в группах НП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям прыжков в воду. Продолжительность этапа 2-3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

#### **Тренировочный этап (УТ):**

Перевод и зачисление в тренировочные группы происходит на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к прыжкам в воду, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):**

Перевод и зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из спортсменов успешно прошедших тренировочный этап спортивной подготовки, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта и имеющих высокий уровень спортивной мотивации.

## 2. РЕЖИМ РАБОТЫ

В основе режима работы: система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства.

### Режимы тренировочной работы по спортивной подготовке

Таблица 1

| Наименование этапа | Год обучения | Возраст для зачисления | Минимальное количество учащихся в группе | Минимальная тренировочная нагрузка (учебных часов в неделю) | Требования по спортивной подготовке                |
|--------------------|--------------|------------------------|--|---|--|
| НП                 | 1 года       | 6-7                    | 15                                       | 6   | Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке |
|                    | 2 года       | 7-8                    | 15                                       | 9   |  |
|                    | *3 года      | 8-9                    | 15                                       | 9   |  |
| УТ                 | 1 года       | 8-10                   | 8  | 12  | Юношеский – 3 спортивный разряд                    |
|                    | 2 года       | 9-11                   | 8  | 12  | 3-2 спортивный разряд                              |
|                    | 3 года       | 10-12                  | 6  | 18  | 3-2 спортивный разряд                              |
|                    | 4 года       | 11-13                  | 6  | 18  | 2-1 спортивный разряд                              |
|                    | 5 года       | 12-14                  | 6  | 18  | 1 спортивный разряд                                |
| ССМ                | 1 года       | 13-15                  | 5  | 24  | Кандидат в мастера спорта                          |
|                    | 2 года       | 13-16                  | 4  | 24  | Кандидат в мастера спорта                          |
|                    | 3 года       | 13-17                  | 4  | 24  | Кандидат в мастера спорта                          |

\*(НП-3 по необходимости)

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется на основании санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) СанПиН 2.4.4.1251-03, приказа Министерства Sports Российской Федерации от 3 апреля 2013 года № 164 (Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду и в соответствии с учетом техники безопасности).

Недельный режим тренировочной работы является минимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки.

Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 20%.

#### **Продолжительность одного занятия не должна превышать:**

- в группах начальной подготовки свыше года 2-х часов ;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов и при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

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

нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

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

### **3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Примерные контрольные требования на первом году занятий представлены в табл. 2.

Нормативы для групп 2-го года обучения являются переводными для зачисления в тренировочные группы (в случае отсутствия этапа подготовки НП-3) (табл. 3). Зачисление на тренировочный этап проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение

Основными критериями для приема в группы начальной подготовки 1-го года обучения.

- Возраст, благоприятный для начала занятий прыжками в воду(6-9 лет);
- Соответствие морфологического типа телосложения требованиям прыжков в воду
- Силовые качества (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из виса на перекладине);
- Гибкость и эластичность (стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация кистей на полу); упражнение «мост» из положения лёжа на спине;
- Прыжок в длину с места

### Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года

Таблица 2

| № | Упражнение  | результат  |
|---|---|--|
| 1 | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»   | 5 раз – 5 баллов                                   |
| 2 | Прыжок в длину с места  | Мальч. 115 см – 5 баллов<br>Дев. 105 см – 5 баллов |
| 3 | Телосложение  | 5 баллов   |
| 4 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на технику 5 раз   | Оценка техники (5 баллов)                          |
| 5 | Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация пальцев рук на полу) | Оценка чистоты исполнения (5 баллов)               |
| 6 | Упражнение «мост» из положения лёжа, фиксация 5 сек.  | Оценка (5 баллов)                                  |

Проходной балл – 24 балла

### Приемные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов

Таблица 3

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>1. Акробатика</b>  |                  |
| Два колеса вправо   | 10               |
| Два колеса влево  | 10               |
| <b>2. Батут</b>   |                  |
| 102   | 10               |
| 201   | 10               |
| Сед-винт-сед  | 10               |
| <b>3. Сухой трамплин</b>  |                  |
| 100 С или В   | 10               |
| 200 С или В   | 10               |
| <b>4. Скоростно-силовая подготовленность</b>  |                  |
| Прыжок в длину с места от 1м (градация: 5см -0,5 балла)                               |                  |
| <b>5. Сила</b>  |                  |
| Отжимания   | 10р. – 10 баллов |
| Встречная складка   | 10р. – 10 баллов |
| <b>6. Стойки</b>  |                  |
| Выход в стойку на руках силой, через группировку (жим) у стены 5р.<br>1 выход 2 балла | 10               |
| <b>7. Гибкость</b>  |                  |
| Наклон со скамейки от 5см (1 см – 0,5 балла)  |                  |
| Шпагаты (каждый шпагат из 10 баллов, в зачет идёт средняя оценка)                     |                  |

Проходной балл – НП -2 - 70

Проходной балл – НП -3 - 75

### Контрольные нормативы для тренировочных групп 1-го-3-го годов обучения

Таблица 3

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>1. Акробатика</b>  |                  |
| Переворот вперёд  | 10               |
| Переворот назад   | 10               |
| <b>2. Батут</b>   |                  |
| 102   | 10               |
| 202   | 10               |
| Темп для разучивания винтов ( по усмотрению тренера)              | 10               |
| <b>3. Сухой трамплин</b>  |                  |
| 1 или 4 кл (102 или 402)  | 10               |
| 2 или 3 кл. (201или 301)  | 10               |
| <b>4. Скоростно-силовая подготовленность</b>                      |                  |
| Прыжок в длину с места от 120 (градация 5 см – 0,5 балла)         |                  |
| <b>5. Сила</b>  |                  |
| Подтягивание на перекладине                                       | 10р. – 10 баллов |
| Поднимание ног на перекладине                                     | 10р. – 10 баллов |
| <b>6. Стойки</b>  |                  |
| 5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)                     | 10               |
| <b>7. Гибкость</b>  |                  |
| Наклон со скамейки от 5см (1 см – 0,5 балла)                      |                  |
| Шпагаты (каждый шпагат из 10 баллов, в зачет идёт средняя оценка) |                  |

Проходной балл УТ-1 - 70

Проходной балл УТ-2 - 75

### Контрольные нормативы для тренировочных групп 3-го-5-го годов обучения

Таблица 4

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>1. Акробатика</b>  |                  |
| Темповой переворот вперёд   | 10               |
| Рондат  | 10               |
| <b>2. Батут</b>   |                  |
| 104   | 10               |
| 203   | 10               |
| Винтовой прыжок   | 10               |
| <b>3. Сухой трамплин</b>  |                  |
| 402   | 10               |
| 302   | 10               |
| <b>4. Скоростно-силовая подготовленность</b>                      |                  |
| Прыжок в длину с места от 120 (градация 5 см – 0,5 балла)         |                  |
| <b>5. Сила</b>  |                  |
| Подтягивание на перекладине                                       | 10р. – 10 баллов |
| Поднимание ног на гимнастической стенке                           | 10р. – 10 баллов |
| <b>6. Стойки</b>  |                  |
| 5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)                     | 10               |
| <b>7. Гибкость</b>  |                  |
| Наклон со скамейки от 5см (1 см – 0,5 балла)                      |                  |
| Шпагаты (каждый шпагат из 10 баллов, в зачет идёт средняя оценка) |                  |

Проходной балл УТ-3 - 70

Проходной балл УТ-4 - 75

Проходной балл УТ-5 - 80

**Контрольные нормативы для групп совершенствования спортивного мастерства 1-го-3-го годов**

*Таблица 5*

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>1. Акробатика</b>  |                  |
| 102 с места   | 10               |
| 202 с места   | 10               |
| <b>2. Батут</b>   |                  |
| 104   | 10               |
| 204   | 10               |
| Винтовой прыжок   | 10               |
| <b>3. Сухой трамплин</b>  |                  |
| 1-4 кл. 402   | 10               |
| 2-3 кл. 302   | 10               |
| <b>4. Скоростно-силовая подготовленность</b>                      |                  |
| Прыжок в длину с места от 150,(градация 5 см – 0,5 балла)         |                  |
| <b>5. Сила</b>  |                  |
| Подтягивание на перекладине                                       | 10р. – 10 баллов |
| Поднимание ног на гимнастической стенке                           | 10р. – 10 баллов |
| <b>6. Стойки</b>  |                  |
| 5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)                     | 10               |
| <b>7. Гибкость</b>  |                  |
| Наклон со скамейки от 5см (1 см – 0,5 балла)                      |                  |
| Шпагаты (каждый шпагат из 10 баллов, в зачет идёт средняя оценка) |                  |

Проходной балл СС-1 - 70

Проходной балл СС-2 - 75

Проходной балл ВСМ - 80

Поддержка и использование лонжи – минус 2 балла

Выполнение более простого элемента - минус 2 балла с оценки судьи, более сложного элемента - плюс 2 балла к оценке судьи

По итогам контрольно-переводных нормативов решение об отчислении, переходе на следующий этап обучения или оставлении на повторное обучение принимается на тренерском совете.

## Прыжок в длину

Таблица 6

| Этап начальной подготовки |     | Тренировочный этап |     | Этап совершенствования спортивного мастерства |     |
|---------------------------|-----|--------------------|-----|---|-----|
| 1м и меньше               | 0   | 1м 20см и меньше   | 0   | 1м 50см и меньше                              | 0   |
| 1м 05см                   | 0,5 | 1м 25см            | 0,5 | 1м 55см                                       | 0,5 |
| 1м 10см                   | 1   | 1м 30см            | 1   | 1м 60см                                       | 1   |
| 1м 15см                   | 1,5 | 1м 35см            | 1,5 | 1м 65см                                       | 1,5 |
| 1м 20см                   | 2   | 1м 40см            | 2   | 1м 70см                                       | 2   |
| 1м 25см                   | 2,5 | 1м 45см            | 2,5 | 1м 75см                                       | 2,5 |
| 1м 30см                   | 3   | 1м 50см            | 3   | 1м 80см                                       | 3   |
| 1м 35см                   | 3,5 | 1м 55см            | 3,5 | 1м 85см                                       | 3,5 |
| 1м 40см                   | 4   | 1м 60см            | 4   | 1м 90см                                       | 4   |
| 1м 45см                   | 4,5 | 1м 65см            | 4,5 | 1м 95см                                       | 4,5 |
| 1м 50см                   | 5   | 1м 70см            | 5   | 2м 00см                                       | 5   |
| 1м 55см                   | 5,5 | 1м 75см            | 5,5 | 2м 10см                                       | 5,5 |
| 1м 60см                   | 6   | 1м 80см            | 6   | 2м 15см                                       | 6   |
| 1м 65см                   | 6,5 | 1м 85 см           | 6,5 | 2м 20см                                       | 6,5 |
| 1м 70см                   | 7   | 1м 90см            | 7   | 2м 25см                                       | 7   |
| 1м 75см                   | 7,5 | 2м 00 см           | 7,5 | 2м 30см                                       | 7,5 |
| 1м 80см                   | 8   | 2м 05см            | 8   | 2м 35см                                       | 8   |
| 1м 85см                   | 8,5 | 2м 10см            | 8,5 | 2м 40см                                       | 8,5 |
| 1м 90см                   | 9   | 2м 15 см           | 9   | 2м 45см                                       | 9   |
| 1м 95см                   | 9,5 | 2м 20см            | 9,5 | 2м 50см                                       | 9,5 |
| 2м 00 см                  | 10  | 2м 25 см           | 10  | 2м 55см                                       | 10  |

## Требования к уровню технической подготовки на воде

Таблица 7

| Этап подготовки | Норматив                         |
|-----------------|----------------------------------|
| НП-1            | 2 юн.р.                          |
| НП-2-3          | 2 юн.р./1 юн.р.                  |
| УТ-1            | 1 юн.р./3 р.                     |
| УТ-2            | 3р/2 р.                          |
| УТ-3            | 2р/1 р.                          |
| УТ-4            | 1 р /1 р. подтвердить            |
| УТ-5            | 1р (подтвердить)/КМС(выполнить)  |
| СС до 2-х       | КМС (подтвердить)                |
| СС-свыше 2х     | КМС (подтвердить)/МС (выполнить) |
| ВСМ             | МС                               |

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

### ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводятся тренировочные мероприятия (сборы). В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся

устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается самостоятельно по рекомендациям тренера.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в июле. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годовичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные, теоретические занятия и тренировочные мероприятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта и согласовывается с учредителем.

### **Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств**

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно- они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «Пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» периодов, наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

### **Сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Таблица 8

| Физические качества        |   | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                            |   | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Быстрота тела              | м |              | + | + | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
|                            | д |              | + | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Сила                       | м |              |   |   |    |    |    | +  | +  | +  | +  | +  |
|                            | д |              |   |   | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества | м |              |   |   |    |    |    | +  | +  | +  | +  | +  |
|                            | д |              |   |   | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |
| Гибкость                   | м | +            | + | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
|                            | д | +            | + | + | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |
| Координация движений       | м | +            | + | + | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |
|                            | д | +            | + | + | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |

Исследования показали, что наиболее важными физическими качествами для прыгунов в воду являются скоростно-силовые, основа формирования которых – быстрота

движений. Быстрота – качество наследственно обусловленное, плохо поддающееся тренировке. Наиболее благоприятный период развития быстроты у девочек – предпубертатный период, у мальчиков – возраст 12-14 лет. В 13-15 лет у девочек наблюдается даже снижение скоростных возможностей, которые затем с завершением полового созревания восстанавливаются.

Силовые качества хорошо поддаются тренировке. Однако исследования показали, что это на 70% обусловлено влиянием генетических факторов. Поэтому при одинаковой тренировке спортсмены, показывающие высокие результаты в силовых упражнениях в детском возрасте, как правило остаются сильнейшими и в зрелом возрасте.

Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения. Т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы.

У девочек – прыгуней в воду – показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма.

Гибкость (подвижность в суставах)- физическое качество, которое достаточно хорошо поддаётся развитию. Природная гибкость влияет на пластику движений и красоту линий тела в полёте. Особенно легко гибкость развивается в детском возрасте, с увеличением силы подвижность в суставах и эластичность мышц снижается, однако направленная тренировка может значительно улучшить показатели подвижности в суставах или поддерживать её в необходимых для прыгуна пределах.

Знание сенситивных периодов не означает, что эти качества необходимо развивать только в указанные периоды. Тренировка, направленная на развитие необходимых качеств. Должна проходить на всех этапах многолетней подготовки.

#### **Основы многолетней тренировки спортсменов:**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата.

#### **Для реализации этой цели необходимо:**

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

**Многолетняя спортивный подготовка** - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.

Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных прыгунов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных прыгунов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

## 5. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЫЖКОВ В ВОДУ

### **Основные термины и понятия:**

**Биологический возраст** - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

**Пубертатный период** - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

**Сенситивный период** - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

**Специальная техническая подготовка (СТП)** - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

### **Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков:**

#### **Понятие о биологическом и паспортном возрасте.**

Большая часть многолетней спортивной подготовки в прыжках в воду приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и

психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы; препубертатную, собственно препубертатную и постпубертатную.

Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

**Препубертатная** фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

**Постпубертатная** фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания

## **МЕТОДИКА ПРЫЖКОВ В ВОДУ**

### **Тренировочная нагрузка прыгунов в воду на этапах многолетней спортивной подготовки**

#### **Этап начальной подготовки**

Оптимальный возраст для начала начальной предпрофессиональной подготовки в прыжках в воду составляет 6-8 лет

Продолжительность этапа — 1-2 (3) года.

У детей в возрасте 6-8 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 9 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 6-9-

летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до года 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 изучению прыжков начальной подготовке (соскокам и спадам из передней и задней стоек).

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 технической подготовке в середине и конце учебного года, а уровень ОФП и СФП проверяется в конце года.

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 специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

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

В переходный период (6 недель – июль-август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях существенно 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.

### Годовой план для групп начальной подготовки.

Таблица 9

| Разделы подготовки                      | НП            |     |     |
|---|---------------|-----|-----|
|   | Годы обучения |     |     |
|   | 1-й           | 2-й | 3-й |
| Возраст занимающихся                    | 6             | 7   | 8   |
| Количество часов в неделю               | 6             | 9   | 9   |
| Количество занятий в неделю             | 3-4           | 3-5 | 3-5 |
| Физическая подготовка на суше и в воде: | 296           | 438 | 438 |
| в т.ч.: ОФП                             | 171           | 200 | 200 |
| СФП и СТП                               | 125           | 238 | 238 |
| Соревнования и контрольные испытания    | 6             | 12  | 12  |
| Теоретическая подготовка                | 6             | 12  | 12  |
| Медицинское обследование                | 4             | 6   | 6   |
| Общее количество часов                  | 312           | 468 | 468 |

**Годовой график расчета учебных часов для этапа начальной подготовки (1-го года обучения)**

Таблица 10

| Содержание занятий   | Месяцы учебного года |          |           |          |          |           |          |          |         |          |          |           |
|--|----------------------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|---------|----------|----------|-----------|
|  | Сен<br>т.            | Ок<br>т. | Ноя<br>б. | Дек<br>. | Ян<br>в. | Фев<br>р. | Мар<br>т | Ап<br>р. | Ма<br>й | Июн<br>ь | Июл<br>ь | Все<br>го |
| <b>Теоретические занятия</b>   |                      |          |           |          |          |           |          |          |         |          |          |           |
| Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности | 1                    |          |           |          |          |           |          |          |         |          |          | 1         |
| Гигиена физических упражнений  |                      | 1        |           |          | 1        |           |          |          |         |          |          | 2         |
| Влияние физических упражнений на организм человека                               | 1                    |          |           |          |          |           |          |          |         |          |          | 1         |
| Техника и терминология прыжков в воду  |                      |          | 1         |          |          |           |          |          |         |          |          | 1         |
| Правила, организация и проведение соревнований                                   |                      |          |           |          |          |           |          |          |         | 1        |          | 1         |
| Зачеты по теории   |                      |          |           |          |          |           |          |          |         |          | 1        | 1         |
| <b>ИТОГО:</b>  | <b>2</b>             | <b>1</b> | <b>1</b>  |          | <b>1</b> |           |          |          |         | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>7</b>  |
| <b>Практические занятия</b>  |                      |          |           |          |          |           |          |          |         |          |          |           |
| Общая физическая подготовка на суше и в воде                                     | 19                   | 19       | 18        | 18       | 18       | 18        | 18       | 18       | 18      | 18       | 18       | 200       |
| Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде       | 5                    | 7        | 8         | 8        | 10       | 10        | 12       | 11       | 11      | 9        | 8        | 99        |
| Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях                  |                      |          |           | 2        |          |           |          |          | 2       |          | 2        | 6         |

|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| ИТОГО: | 24 | 26 | 26 | 28 | 28 | 28 | 30 | 29 | 31 | 27 | 28 | 305 |
| ВСЕГО: | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 28 | 30 | 29 | 31 | 28 | 29 | 312 |

**Годовой график расчета учебных часов для этапа начальной подготовки (2-го-3-го годов обучения)**

Таблица 11

| Содержание занятий   | Месяцы учебного года |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          |           |
|--|----------------------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
|  | Сен<br>т.            | Ок<br>т. | Ноя<br>б. | Дек<br>. | Ян<br>в. | Фев<br>р. | Мар<br>т | Ап<br>р. | Ма<br>й  | Июн<br>ь | Июл<br>ь | Все<br>го |
| <b>Теоретические занятия</b>   |                      |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          |           |
| Развитие прыжков в воду в России и за рубежом                                    |                      | 1        |           |          | 1        |           |          |          |          |          |          | 2         |
| Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности | 1                    |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          | 1         |
| Гигиена физических упражнений  | 1                    |          |           |          |          | 1         |          |          |          |          |          | 2         |
| Влияние физических упражнений на организм человека                               |                      | 1        |           |          |          |           | 1        |          |          |          |          | 2         |
| Техника и терминология прыжков в воду  |                      |          | 1         |          |          |           |          | 1        |          |          |          | 2         |
| Правила, организация проведения соревнований                                     |                      |          |           | 1        |          |           |          |          | 2        |          |          | 3         |
| Зачеты по теории   |                      |          |           |          |          |           |          |          |          | 1        |          | 1         |
| <b>ИТОГО:</b>  | <b>2</b>             | <b>2</b> | <b>1</b>  | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b>  | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |          | <b>13</b> |
| <b>Практические занятия</b>  |                      |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          |           |
| Общая физическая подготовка на суше и в воде                                     | 30                   | 30       | 29        | 30       | 29       | 30        | 30       | 30       | 28       | 28       | 30       | 325       |
| Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде       | 12                   | 10       | 11        | 12       | 12       | 12        | 12       | 12       | 10       | 10       | 10       | 121       |

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях |    |    | 2  |    | 2  |    | 2  |    | 2  |    |    | 8   |
| ИТОГО:  | 42 | 40 | 42 | 42 | 42 | 42 | 44 | 42 | 40 | 38 | 40 | 455 |
| ВСЕГО:  | 44 | 42 | 43 | 43 | 43 | 43 | 45 | 43 | 42 | 39 | 40 | 468 |

### Тренировочный этап.

Планирование работы в тренировочных группах до двух лет предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки свыше двух лет. Объёмы значительно увеличиваются до 624 часов в год.

Недельный режим работы может быть двух видов: 3 раза в неделю по 4 часа или 4 раза в неделю по 3 часа.

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

Контрольные соревнования проводятся по технической подготовке в середине и конце учебного года, а уровень ОФП и СФП проверяется в конце года.

Планирование работы с тренировочными группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трёхцикловую периодизацию. В данных группах учащиеся проходят углублённую специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов (6 раз в неделю по 3 часа, или 5 раз в неделю по 4 и 3 часа).

Основными направлениями подготовки является совершенствование основ техники прыжков в воду, освоение прыжков с многократным вращением вокруг поперечной и продольной оси тела с одновременным повышением уровня специальной физической подготовленности занимающихся. Спортсмены на данном этапе овладевают техникой выполнения прыжков I-IV классов (полуоборотов, оборотов и полуторных оборотов) осваивают технику винтовых прыжков с вращением тела вперёд и назад, а также прыжки с вышки I-VI классов.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 8-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

### Годовой план для тренировочных групп

Таблица 12

| Разделы подготовки                      | Годы обучения |      |       |       |       |
|---|---------------|------|-------|-------|-------|
|   | 1-й           | 2-й  | 3-й   | 4-й   | 5-й   |
| Возраст занимающихся                    | 8-9           | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 |
| Количество часов в неделю               | 12            | 12   | 18    | 18    | 18    |
| Количество занятий в неделю             | 6-8           | 6-8  | 6-12  | 6-12  | 6-12  |
| в т.ч. на суше                          | 2-3           | 2-3  | 3-4   | 3-4   | 3-4   |
| Физическая подготовка на суше и в воде: | 554           | 554  | 850   | 850   | 850   |
| в т.ч.: ОФП                             | 270           | 270  | 321   | 321   | 321   |
| СФП и СТП                               | 284           | 284  | 529   | 529   | 529   |
| Соревнования и контрольные испытания    | 16            | 16   | 20    | 20    | 20    |
| Теоретическая подготовка                | 26            | 26   | 20    | 20    | 20    |
| Инструкторская и судейская практика     | 8             | 8    | 10    | 10    | 10    |
| Восстановительные мероприятия           | 12            | 12   | 28    | 28    | 28    |
| Медицинское обследование                | 8             | 8    | 8     | 8     | 8     |
| Общее количество часов                  | 624           | 624  | 936   | 936   | 936   |

### Годовой график расчета учебных часов для этапа тренировочной подготовки (1-го-2го годов обучения)

Таблица 13

| Содержание занятий                                       | Месяцы учебного года |          |           |          |          |           |          |          |         |          |          |           |
|--|----------------------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|---------|----------|----------|-----------|
|  | Сен<br>т.            | Ок<br>т. | Ноя<br>б. | Де<br>к. | Ян<br>в. | Фев<br>р. | Мар<br>т | Ап<br>р. | Ма<br>й | Июн<br>ь | Июл<br>ь | Все<br>го |
| <b>Теоретические занятия</b>                             |                      |          |           |          |          |           |          |          |         |          |          |           |
| Развитие прыжков в воду в России и за рубежом            | 2                    |          |           |          |          |           |          |          |         |          |          | 2         |
| Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний |                      | 2        |           |          | 2        |           |          |          |         |          |          | 4         |
| Влияние физических упражнений на организм                |                      |          | 2         |          |          | 2         |          |          |         |          |          | 4         |

|  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| человека   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях    | 2         |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           | 3          |
| Техника прыжков в воду   |           |           |           | 2         |           |           |           |           | 1         |           |           | 3          |
| Основы методики тренировки   |           | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           | 2          |
| Правила, организация и проведение соревнований                             |           |           |           | 1         |           |           |           |           | 1         |           |           | 2          |
| Оборудование и инвентарь   | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1          |
| Зачеты по теории   |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1         |           | 1          |
| <b>ИТОГО:</b>  | <b>5</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  |           |           | <b>2</b>  | <b>1</b>  |           | <b>21</b>  |
| <b>Практические занятия</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Общая физическая подготовка на суше и в воде                               | 33        | 33        | 31        | 31        | 31        | 31        | 33        | 33        | 31        | 31        | 31        | 349        |
| Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде | 18        | 21        | 20        | 18        | 23        | 23        | 24        | 19        | 19        | 24        | 22        | 233        |
| Общий объем (прыжки)   | 20        | 25        | 30        | 30        | 30        | 30        | 30        | 30        | 25        | 20        | 20        | 200        |
| Инструкторская и судейская практика  |           |           |           | 3         |           |           |           |           | 2         |           |           | 5          |
| Восстановительные мероприятия  |           |           | 2         |           |           |           |           | 3         |           |           | 3         | 8          |
| Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях            |           |           | 2         | 2         |           |           |           | 2         | 2         |           |           | 8          |
| <b>ИТОГО:</b>  | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>55</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>57</b> | <b>57</b> | <b>54</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>603</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>56</b> | <b>57</b> | <b>56</b> | <b>57</b> | <b>56</b> | <b>624</b> |

**Годовой график расчета учебных часов для этапа тренировочной подготовки (3-го-5-го годов обучения)**

Таблица 14

| Содержание занятий   | Месяцы учебного года |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          |           |
|--|----------------------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
|  | Сен<br>т.            | Ок<br>т. | Ноя<br>б. | Де<br>к. | Ян<br>в. | Фев<br>р. | Мар<br>т | Ап<br>р. | Ма<br>й  | Июн<br>ь | Июл<br>ь | Все<br>го |
| <b>Теоретические занятия</b>   |                      |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          |           |
| Развитие прыжков в воду в России и за рубежом                              | 2                    |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          | 2         |
| Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний                   |                      | 2        |           |          |          | 2         |          |          |          |          |          | 4         |
| Влияние физических упражнений на организм человека                         | 1                    |          |           |          |          | 1         |          | 1        |          |          |          | 3         |
| Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях    | 1                    |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          | 1         |
| Техника прыжков в воду   | 1                    |          |           |          | 1        |           |          |          |          |          |          | 2         |
| Основы методики тренировки   |                      | 2        |           |          | 2        |           |          |          |          |          |          | 4         |
| Морально-волевая и интеллектуальная подготовка                             |                      |          | 1         |          |          |           |          |          |          |          |          | 1         |
| Правила, организация и проведение соревнований                             |                      |          |           | 1        |          |           |          |          | 1        |          |          | 2         |
| Оборудование и инвентарь   |                      | 1        |           |          |          |           |          |          |          |          |          | 1         |
| Зачеты по теории   |                      |          |           |          |          |           |          |          |          | 1        |          | 1         |
| <b>ИТОГО:</b>  | <b>5</b>             | <b>5</b> | <b>1</b>  | <b>1</b> | <b>3</b> | <b>3</b>  |          | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |          | <b>21</b> |
| <b>Практические занятия</b>  |                      |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          |           |
| Общая физическая подготовка на суше и в воде                               | 28                   | 28       | 26        | 26       | 26       | 26        | 28       | 29       | 27       | 27       | 27       | 299       |
| Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде | 23                   | 26       | 25        | 23       | 28       | 28        | 29       | 24       | 24       | 29       | 27       | 285       |

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Общий объем (прыжки)  | 30 | 35 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 35 | 30 | 30 | 310 |
| Инструкторская и судейская практика                             |    |    |    | 3  |    |    |    |    | 2  |    |    | 5   |
| Восстановительные мероприятия                                   |    |    | 2  |    |    |    |    | 3  |    |    | 3  | 8   |
| Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях |    |    | 2  | 2  |    |    |    | 2  | 2  |    |    | 8   |
| ИТОГО:  | 81 | 89 | 95 | 94 | 94 | 94 | 97 | 98 | 90 | 86 | 87 | 915 |
| ВСЕГО:  | 86 | 94 | 96 | 95 | 97 | 97 | 97 | 99 | 91 | 87 | 87 | 936 |

### Этап совершенствования спортивного мастерства.

Годичный план подготовки спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства предусматривает двухцикловую периодизацию тренировочного процесса или её 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 так же трёхцикловая периодизация: подготовительный период (сентябрь-октябрь), соревновательный (февраль-март), подготовительный (апрель-май), соревновательный (июнь-июль), переходный (август)

Построение годичного цикла подготовки обусловлено календарём соревнований, поэтому продолжительность и время каждого периода может меняться в соответствии с календарём.

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

Подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства характеризуется высокими объёмами тренировочной работы, поскольку основным направлением работы является создание двигательной базы для освоения программ максимальной сложности. Работа в группах совершенствования спортивного мастерства совершенствования 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.

### Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства

#### Цель и задачи подготовки

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

#### Годовой план для групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица 15

| Разделы подготовки                      | Годы обучения |           |           |
|---|---------------|-----------|-----------|
|   | 1-й           | 2-й       | 3-й       |
| Возраст занимающихся                    | 13-14         | 14-15     | 15-16     |
| Количество часов в неделю               | 24            | 24        | 24        |
| Количество занятий в неделю             | 9-12          | 9-12      | 9-12      |
| в т.ч. на суше                          | 2-3           | 2-3       | 2-3       |
| Физическая подготовка на суше и в воде: | 1000-1248     | 1000-1248 | 1000-1248 |

|                                      |          |          |          |
|--------------------------------------|----------|----------|----------|
| в т.ч.: ОФП                          | 320      | 320      | 320      |
| СФП и СТП                            | 680-1000 | 680-1000 | 680-1000 |
| Соревнования и контрольные испытания | 34       | 34       | 34       |
| Теоретическая подготовка             | 20       | 20       | 20       |
| Инструкторская и судейская практика  | 10       | 10       | 10       |
| Восстановительные мероприятия        | 36       | 36       | 36       |
| Медицинское обследование             | 10       | 10       | 10       |
| Общее количество часов               | 1248     | 1248     | 1248     |

**Годовой график расчета учебных часов для этапа совершенствования  
спортивного мастерства (1-го-3-го годов обучения)**

Таблица 16

| Содержание занятий  | Месяцы учебного года |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          |           |
|---|----------------------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
|   | Сен<br>т.            | Ок<br>т. | Ноя<br>б. | Де<br>к. | Ян<br>в. | Фев<br>р. | Мар<br>т | Ап<br>р. | Ма<br>й  | Июн<br>ь | Июл<br>ь | Все<br>го |
| <b>Теоретические занятия</b>  |                      |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          |           |
| Развитие прыжков в воду в России и за рубежом                           | 2                    |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          | 2         |
| Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний                |                      | 2        |           |          |          | 2         |          |          |          |          |          | 4         |
| Влияние физических упражнений на организм человека                      | 1                    |          |           |          |          | 1         |          | 1        |          |          |          | 3         |
| Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях | 1                    |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          | 1         |
| Техника прыжков в воду  | 1                    |          |           |          | 1        |           |          |          |          |          |          | 2         |
| Основы методики тренировки  |                      | 2        |           |          | 2        |           |          |          |          |          |          | 4         |
| Морально-волевая и интеллектуальная подготовка                          |                      |          | 1         |          |          |           |          |          |          |          |          | 1         |
| Правила, организация и проведение соревнований                          |                      |          |           | 1        |          |           |          |          | 1        |          |          | 2         |
| Оборудование и инвентарь  |                      | 1        |           |          |          |           |          |          |          |          |          | 1         |
| Зачеты по теории  |                      |          |           |          |          |           |          |          |          | 1        |          | 1         |
| <b>ИТОГО:</b>   | <b>5</b>             | <b>5</b> | <b>1</b>  | <b>1</b> | <b>3</b> | <b>3</b>  |          | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |          | <b>21</b> |
| <b>Практические занятия</b>   |                      |          |           |          |          |           |          |          |          |          |          |           |
| Общая физическая  | 28                   | 28       | 26        | 26       | 26       | 26        | 28       | 39       | 37       | 27       | 27       | 319       |

|  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |      |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|------|
| подготовка на суше и в воде  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |      |
| Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде | 33  | 36  | 35  | 33  | 38  | 38  | 39  | 34  | 34  | 39  | 37 | 395  |
| Общий объем (прыжки)   | 40  | 37  | 50  | 50  | 50  | 50  | 50  | 50  | 45  | 40  | 30 | 492  |
| Инструкторская и судейская практика  |     |     |     | 3   |     |     |     |     | 2   |     |    | 5    |
| Восстановительные мероприятия  |     |     | 2   |     |     |     |     | 3   |     |     | 3  | 8    |
| Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях            |     |     | 2   | 2   |     |     |     | 2   | 2   |     |    | 8    |
| ИТОГО:   | 101 | 101 | 115 | 114 | 114 | 114 | 114 | 128 | 120 | 106 | 97 | 1227 |
| ВСЕГО:   | 106 | 106 | 116 | 115 | 117 | 117 | 114 | 129 | 121 | 107 | 97 | 1248 |

**Количество соревнований, в которых должны принять участие спортсмены в процессе занятий по этапам подготовки.**

Таблица 17

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|-------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|                   | Этап Начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                   | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |
| Контрольные       | 2-3                                | 2-3        | 3  | 3              | 1-3   |
| Отборочные        | -                                  |            | 1-3  | 1-3            | 2-3   |
| Основные          | 2                                  | 2          | 4-6  | 4-6            | 5-8   |

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация прыгунов в воду, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - матчевые встречи, розыгрыш кубков, соревнования по сокращенной программе.

Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

### Структура макроциклов

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки прыгунов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация прыгунов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка прыгунов в воду строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм прыгуна в воду.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие

факторы: функциональное состояние прыгуна в воду и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности прыгуна в воду к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей прыгуна в воду. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Правильное построение переходного периода позволяет прыгуну в воду не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

#### **Типы и задачи мезоциклов:**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных прыгунов в воду применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение прыгунов в воду к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма прыгуна в воду, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годовом цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности прыгуна в воду, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов

соревновательной деятельности, приросту силовых качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению прыгунов в воду и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность прыгунов в воду.

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

### **Средства:**

К основным средствам относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники прыжков в воду
- акробатика
- прыжки на батуте

### **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше:**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- Повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в прыжках в воду (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка прыжков в воду, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта.

### **Подготовительные упражнения для освоения с водой:**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.
- устранение инстинктивного страха перед высотой - как основа психологической подготовки к обучению.

### **Общая физическая подготовка на суше:**

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление спортсменов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - атлета.

**К основным средствам общей физической подготовки относятся:**

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

**Упражнения на расслабление:**

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

**Акробатические упражнения**

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

**Развитие силы**

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

### Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

**Изометрический режим.** Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости -15-40 с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с в заданных позах.

| Достоинства  | Недостатки   |
|--|--|
| Избирательное развитие силы отдельных мышечных групп | Слабый перенос изометрической силы на работу динамического характера |
| Ликвидация ошибок в технике в конкретной фазе гребка | При злоупотреблении возможно снижение быстроты и гибкости            |

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

**Изотонический режим.** Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку. ,

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощения 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с — преодолевающая, 2-4 с — уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с — преодолевающая, 1-2 с — уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется прыгунами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) — 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу

упражнения. Такой режим активизирует регулятор-ную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

**Изокинетический режим** - режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории с произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров.

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;
- большое количество возможных вариантов упражнения;
- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

Недостатком является высокая стоимость тренажеров.

**Режим переменных сопротивлений.** Используются тренажеры, напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Недостатком тренажеров является их высокая стоимость (что в равной мере относится и к изокинетическим тренажерам).

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

### **Общая силовая подготовка**

#### **Задачи общей силовой подготовки:**

- гармоническое развитие основных мышечных групп прыгуна;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малокавалифицированных прыгунов в воду. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для прыжков в воду силовых тренажерах. Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе.

### **Контроль за уровнем развития силы**

Имеется четыре группы показателей силовой подготовленности прыгуна:

- максимальная сила
- скоростно-силовая выносливость;
- силовая выносливость;
- взрывная сила;

## **Средства и методы развития гибкости и координационных способностей**

### **Развитие гибкости**

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке прыгунов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

### **Контроль за уровнем подвижности в суставах:**

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

### **Развитие координационных способностей:**

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Прыжки в воду предъявляют большие требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство

развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

### **Педагогический контроль**

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

### **Текущий контроль**

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии-кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с тренировочного этапа, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Спортсмены не имеющие медицинский допуск отстраняются от тренировочных занятий.

## **ТЕОРИЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе в паузах

отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра видеоматериалов или бесед.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении бесед следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, правила соревнований и оценки качества прыжков. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

В группах совершенствования спортивного мастерства возрастают объёмы теоретической подготовки, которая направлена на приобретение специальных знаний о технике выполнения прыжков и закономерностей становления «спортивной формы». Кроме бесед и чтения книг по теории прыжков в воду в теоретическую подготовку входят просмотр видеозаписей, анализ выступления спортсмена на соревнованиях и другие аспекты.

Теоретические занятия должны не только вооружать спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

#### **Темы теоретических занятий :**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. История вида спорта. Развитие прыжков в воду в России и за рубежом.
3. Правила поведения в бассейне и спортивных залах;
4. Сведения о строение и функции организма человека
5. Саморегуляция и самоконтроль в процессе занятий спортом;
6. Контроль тренировочных нагрузок;
7. Техника прыжков в воду;
8. Физическая подготовка;
9. Объективные условия и субъективные трудности выполнения прыжков в воду
10. Терминология прыжков в воду;
11. Правила организации и проведения соревнований по прыжкам в воду;
12. Предупреждение спортивного травматизма
13. Единая всероссийская спортивная классификация

Каждая тема может проводиться и повторяться на любом этапе подготовки, усложняя и добавляя информацию с учетом возраста и умения спортсменов.

#### **План теоретической подготовки этапа начального обучения:**

*Таблица 18*

| № п/п | Тема   | Год обучения |           |
|-------|--|--------------|-----------|
|       |  | 1-й          | 2-й       |
| 1.    | Развитие прыжков в воду в России и за рубежом      | -            | 2         |
| 2.    | Правила поведения в бассейне                       | 1            | 1         |
| 3.    | Правила, организация и проведение соревнований     | 1            | 3         |
| 4.    | Физическая культура и спорт в России               | 2            | 2         |
| 5.    | Влияние физических упражнений на организм человека | 1            | 2         |
| 6.    | Техника и терминология прыжков в воду              | 1            | 2         |
|       | <b>Всего часов</b>                                 | <b>6</b>     | <b>12</b> |

## Содержание теоретической подготовки для этапа начальной подготовки

### Тема 1. Развитие прыжков в воду в России и за рубежом:

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение прыжков в воду как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

### Тема 2. Правила поведения в бассейне:

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях прыжками в воду.

### Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований:

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике прыжков в воду

### Тема 4. Гигиена физических упражнений:

Личная гигиена юного прыгуна в воду, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий прыжками в воду на организм занимающихся.

### Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека:

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

### Тема 6. Техника и терминология прыжков в воду:

Краткая характеристика техники прыжков в воду. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

## План теоретической подготовки тренировочного этапа

Таблица 19

| № п/п | Тема  | УТГ       |           |           |           |
|-------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
|       |   | 1-й       | 2-й       | 3-й       | 4-й-5-й   |
| 1.    | Развитие спортивного прыжков в воду в России и за рубежом               | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.    | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний                | 4         | 4         | 4         | 2         |
| 3.    | Влияние физических упражнений на организм человека                      | 4         | 4         | 3         | 2         |
| 4.    | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях | 2         | 3         | 1         | 2         |
| 5.    | Техника прыжков в воду на различных снарядах                            | 3         | 3         | 2         | 2         |
| 6.    | Основы методики тренировки  | 2         | 6         | 4         | 4         |
| 7.    | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка                          |           | 1         | 1         | 3         |
| 8.    | Правила, организация и проведение соревнований по прыжкам в воду        | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 9.    | Спортивный инвентарь и оборудование                                     | 1         | 1         | 1         | 1         |
|       | <b>Всего часов</b>  | <b>20</b> | <b>26</b> | <b>20</b> | <b>20</b> |

## Содержание теоретической подготовки для тренировочного этапа

### Тема 1. Развитие прыжков в воду в России и за рубежом:

История зарождения прыжков в воду как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования по прыжкам в воду. Система международных и российских соревнований по прыжкам в воду. Достижения сильнейших российских и зарубежных прыгунов.

### Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:

Санитарно-гигиенические требования к занятиям прыжками в воду в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях прыжками в воду.

Личная гигиена юного прыгуна. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности прыгуна и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

### **Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека:**

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях:**

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях прыжками в воду. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям прыжками в воду.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях прыжками в воду.

### **Тема 5. Техника прыжков в воду:**

Понятие о современной технике прыжков в воду. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники.

### **Тема 6. Основы методики тренировки:**

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки прыгуна в воду: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных прыгунов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

### **Тема 7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка:**

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи прыгунов в воду сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного прыгуна. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств прыгуна. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения прыгуна к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

### **Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований по прыжкам в воду:**

Виды и программа соревнований по прыжкам в воду для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

### **Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование:**

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ.**

Сохранившиеся документы свидетельствуют о том, что прыжки ногами и головой вперед с рифов, скалистых берегов или кораблей практиковались еще в древности. Это занятие было распространено преимущественно среди рыбаков, ныряльщиков и воинов.

Прыжки в воду в том виде, как они выполнялись римлянами и германцами – в полном воинском оснащении и часто в труднейших условиях, во многом способствовали развитию этого вида спорта.

Первые попытки использовать прыжки в воду как вид увлечения впервые были предприняты в Швейцарии в XVI в.

Благодаря влиянию спортивной гимнастики и растущему строительству широкой сети комплексов для купания прыжки в воду начали очень быстро распространяться во 2-й половине XIX в. В то время как среди прыгунов в воду в Германии практиковались преимущественно прыжки с трамплина, шведские спортсмены сосредоточили внимание в основном на прыжках с вышки.

Соответственно этому немецкие спортсмены достигли больших успехов в прыжках с трамплина. Во время прыжка спортсмен сильно напрягал все тело. Прыжки отличались также большой точностью исполнения. Шведы же в большой степени способствовали развитию прыжков с вышки. Их манера прыгать отличалась свободой и естественностью положения тела.

Обе страны до первой мировой войны были ведущими в названных дисциплинах. Затем произошли изменения в технике прыжков, в которых нашли отражение мнения немецких и шведских прыгунов в воду, выразившиеся в более элегантно и гармоничном выполнении прыжков.

Позднее американские прыгуны с трамплина и с вышки продемонстрировали абсолютно новую, применяющуюся до сих пор технику прыжка: во время прыжка американцы сильно напрягали ноги, что было заимствовано у немецких прыгунов в воду, а руки и плечевой пояс были расслаблены, как у шведов.

Ставшие возможными в результате этого высокий вылет и вход в воду без брызг создают хорошее впечатление. В 20-е и 30-е гг. наблюдалось бурное развитие прыжков в воду во многих странах.

Международная федерация прыжков в воду (ФИНА), к компетенции которой также относятся прыжки в воду, была основана в 1908 г. Она в значительной мере повлияла на дальнейшее развитие прыжков в воду и содействует их развитию в настоящее время. В нее входят около 120 национальных федераций. С 1973 г. ФИНА проводит чемпионаты мира, с 1978 г. – каждые 4 года.

Европейская лига прыжков в воду (ЛЕН) существует с 1927 г., в настоящее время в нее входят более 30 национальных федераций. С 1926 г. она проводит чемпионаты Европы, в настоящее время – каждые 2 года. С 1904 г. прыжки в воду являются

олимпийским видом спорта. Все соревнования проводятся в соответствии с правилами, установленными ФИНА.

### **История развития прыжков в воду в России**

Первые соревнования по прыжкам в воду состоялись в России в 1913.

В СССР как вид спорта культивируется с 20-х гг. Чемпионат страны проводится с 1923 года.

В 1952 сформирована всесоюзная Федерация прыжков в воду (до этого в структуре Федерации плавания СССР действовала специальная секция). В том же году советские прыгуны дебютировали на Олимпийских играх. Они вышли в финал во всех 4 видах программы и в итоге заняли 4-е место в неофициальном командном зачете. Восемь лет спустя сборная СССР завоевала первую олимпийскую медаль: на Играх в Риме Нинель Крутова была третьей в прыжках с вышки среди женщин. Игры-68 принесли нам две серебряных медали в прыжках у женщин: Тамара Федосова (трамплин) и Наталья Кузнецова (вышка).

В 1972 Владимир Васин с третьей попытки (на двух предыдущих Играх он выступил неудачно) завоевал «золото» на трамплине, обойдя фаворитов турнира – итальянцев Клауса Дибиаси и Франко Каньотто и группу сильных американцев. На следующих Играх «золотой» почин поддержала Елена Войцеховская (вышка). Владимир Алейник (вышка) и Александр Косенков (трамплин) завоевали в Монреале «бронзу».

В 1980 Александр Портнов и Ирина Калинина стали олимпийскими чемпионами на трамплине. (Двумя годами раньше Калинина также сделала первый в истории чемпионатов мира золотой «дубль».)

В конце 1980-х прыжками в воду в СССР занимались около 15 тысяч человек, в том числе более ста мастеров спорта.

Российская федерация прыжков в воду создана в 1990, объединяет 32 спортивных организации 15 субъектов РФ. Входит в состав ФИНА и ЛЕН. С декабря 2009 года ФПВР возглавляет Максим Макарчук. Федерация разыгрывает первенство России и проводит национальный Кубок, активно участвует в международных соревнованиях.

В 1998 Россия стала первой в истории чемпионатов мира страной, сумевшей завоевать 5 из 10 золотых медалей. Ирина Лашко победила в прыжках с метрового трамплина, Юлия Пахалина – с 3-метрового, они же были лучшими в синхронных прыжках. Дмитрий Саутин сделал золотой «дубль».

В настоящее время Саутин – один из самых титулованных прыгунов в мире. Неоднократный чемпион мира и Европы, победитель Кубков мира и Европы, обладатель Гран-При, чемпион Игр Доброй воли, он также имеет в своей коллекции три олимпийских «бронзы» и «золото» в индивидуальных прыжках, а также «золото» и «серебро» в «синхроне».

В числе лучших российских прыгунов также Глеб Гальперин, Алексей Кравченко, Дмитрий Доброскок, Константин Ханбеков, Вера Ильина, Анастасия Позднякова и многие другие.

Прыжки в воду как вид спорта в нашей стране имеют давние традиции. Многие годы усилиями российских (советских) специалистов создавалась методика обучения и тренировки прыгунов в воду, разрабатывались специальные тренажерные устройства и оборудование. Благодаря усилиям замечательных тренеров Б.П. Клинченко, Т.М. Петрухиной, В.А. Северина, В.Н. Дедовой, Т.А. Стародубцевой и многих других постоянно росли результаты наших олимпийцев. Первую бронзовую олимпийскую медаль в 1960 г. завоевала Нинель Крутова (прыжки с вышки). Все последующие годы советские, а затем и российские прыгуны в воду, как преемники СССР, входили в число призеров Олимпийских игр, а первая золотая медаль в прыжках с трамплина была завоевана в 1972 г. в Мюнхене Владимиром Васиным. Это окончательно вывело спортсменов нашей

страны в число лидеров. Однако завоевать первое командное место в неофициальном командном зачете нашей стране не удавалось, и лишь в 1980 г. в отсутствие спортсменов США наша команда была первой. В 1984 г. на международную арену вышли спортсмены Китая - и сразу же заняли ведущие позиции. Китайская школа прыжков в воду вобрала в себя все лучшее, накопленное за многие годы специалистами разных стран. Хочется отметить, что наши тренеры в 50-60-х гг. работали в Китае, а в нашем институте физической культуры учились студенты, которые позднее стали руководителями китайского спорта.

Вплоть до Олимпийских игр-2004 в Афинах расстановка сил на международной арене была такой, что явного лидера в прыжках в воду не наблюдалось. Победителями чемпионатов мира и первенств Европы становились представители разных стран, и это обстоятельство подогревало интерес болельщиков к соревнованиям самого высокого уровня. Однако XXVIII-я Олимпиада в столице Греции показала, что в прыжках в воду появился гегемон – команда Китая. Вот уже почти семь лет спортсмены из поднебесной выигрывают все крупнейшие старты, причем едва ли не в каждом из видов программы.

Теперь безоговорочным лидером в прыжках в воду является сборная КНР, которая значительно опережает остальные команды как по количеству завоеванных медалей, так и по очкам.

В 2000 г. Россия занимала 2-е место вслед за командой Китая. Следует отметить, что это выступление российских прыгунов в воду было лучшим за всю историю отечественных прыжков в воду. Россия существенно опережала все последующие команды, выигрывая у ближайшего соперника, команды Канады, 18 очков. Правда, проигрыш лидерам - команде Китая - составил тогда 32 очка.

В Афинах российская команда выступала в несколько обновленном составе, хотя основной костяк сборной остался прежним. Лидерами сборной России были чемпионы XXVII Олимпийских игр Дмитрий Саутин (3-метровый трамплин и синхронные прыжки с 3-метрового трамплина), Юлия Пахалина и Вера Ильина (обе 3-метровый трамплин - индивидуальные и синхронные прыжки), серебряный призер прошлой Олимпиады и чемпион мира 2004 г. Александр Доброскок (3-метровый трамплин и синхронные прыжки с 3-метрового трамплина) и участница двух предыдущих Олимпиад Светлана Тимошинина (индивидуальные прыжки с 10-метровой вышки). Дебютантами команды были Глеб Гальперин и Дмитрий Доброскок (10-метровая вышка: индивидуальные и синхронные прыжки), Юлия Колтунова (10-метрая вышка: индивидуальные и синхронные прыжки) и Наталия Гончарова (10-метровая вышка - синхронные прыжки).

Однако выступить столь же успешно, как на Олимпиаде в Сиднее, нашей команде не удалось. Две серебряные медали, завоеванные женщинами в синхронных прыжках с трамплина (Вера Ильина и Юлия Пахалина) и с вышки (Наталия Гончарова и Юлия Колтунова), и две бронзовые медали в индивидуальных прыжках с трамплина, завоеванные ветеранами нашей команды Дмитрием Саутиным и Юлией Пахалиной, нельзя оценивать как вполне успешное выступление. В итоге наша сборная заняла 3-е командное место, неожиданно уступив в неофициальном командном зачете спортсменам Австралии.

**Количество медалей и очков, набранных в соревнованиях по прыжкам в воду, ведущими странами на XXVII и XXVIII Олимпийских играх**

| Страна                 | «Золото» | «Серебро» | «Бронза» | Очки |
|------------------------|----------|-----------|----------|------|
| XXVII Олимпийские игры |          |           |          |      |
| Китай                  | 5        | 5         | -        | 64   |
| Россия                 | 2        | 1         | 2        | 32   |
| Канада                 |          | 1         | 1        | 14   |
| Австралия              |          |           | 2        | 10   |

|                                |   |   |   |    |
|--------------------------------|---|---|---|----|
| США                            | 1 |   |   | 9  |
| Германия                       |   |   | 2 | 8  |
| Мексика                        |   | 1 |   | 8  |
| Украина                        |   |   | 1 | 6  |
| <b>XXVIII Олимпийские игры</b> |   |   |   |    |
| Китай                          | 6 | 2 | 1 | 60 |
| Австралия                      | 1 | 1 | 4 | 33 |
| Россия                         |   | 2 | 2 | 22 |
| Канада                         |   | 1 | 1 | 18 |
| Великобритания                 |   | 1 |   | 13 |
| Мексика                        |   |   |   | 7  |
| Греция                         | 1 |   |   | 7  |
| Германия                       |   | 1 |   | 7  |

### Сложность соревновательных программ финалистов и призеров XXVIII Олимпийских игр ( КТ произвольных прыжков)

| Снаряд  | Трамплин 3 м | Вышка      | Трамплин 3 м | Вышка     |
|---|--------------|------------|--------------|-----------|
| Среднее значение КТ произвольных прыжков финалистов | 19,47        | 20,01      | 14,7         | 15,57     |
| max - min   | 18,5-20,4    | 19,1 -20,7 | 14,1 -15,1   | 14,4-16,1 |
| Среднее значение КТ произвольных прыжков призеров   | 19,4         | 20,4       | 15,03        | 16,16     |
| max - min   | 18,9-19,9    | 20,0-20,7  | 15,0-15,1    | 16,3-16,1 |

### Возраст финалистов и чемпионов Олимпийских игр разных лет

| Год проведения ОИ | 1976       | 1980 | 1996 | 2000 | 2004  |
|-------------------|------------|------|------|------|-------|
| Возраст           | Женщины    |      |      |      |       |
|                   | Финалистки |      |      |      |       |
| Средний           | 20,2       | 18,7 | 20,2 | 22,9 | 24,25 |
| Минимальный       | 17         | 14   | 14,6 | 15,8 | 16,9  |
| Максимальный      | 26         | 24   | 33,7 | 29,5 | 31    |
|                   | Чемпионки  |      |      |      |       |
| Средний           | 17,5       | 20,5 | 18   | 23,1 | 25,1  |
| Минимальный       | 17         | 20   | 18   | 22,8 | 23    |
| Максимальный      | 18         | 21   | 18   | 23,5 | 27,3  |
|                   | Мужчины    |      |      |      |       |
|                   | Финалисты  |      |      |      |       |
| Средний           | 22,2       | 23,8 | 25,2 | 22   | 23,5  |
| Минимальный       | 16         | 19   | 16   | 15,3 | 17,5  |
| Максимальный      | 29         | 33   | 31,5 | 32   | 31    |
|                   | Чемпионы   |      |      |      |       |
| Средний           | 28         | 23,5 | 22,5 | 23,9 | 24,6  |
| Минимальный       | 27         | 19   | 22,4 | 21   | 19,8  |
| Максимальный      | 29         | 28   | 22,5 | 26,8 | 29,0  |

Всемирные игры в Афинах показали, что слабых соперников на Олимпиаде не бывает и каждая команда стремится показать наивысшие достижения именно на этих соревнованиях.

В последние годы минувшего века австралийцы планомерно повышали сложность и качество выполнения прыжков в своих соревновательных программах. Надо отметить,

что в составе сборной Австралии на Играх в Афинах выступала наша бывшая соотечественница, тридцатилетняя спортсменка с уникальными данными Ирина Лашко, которая теперь живет в Австралии. Она в паре с Шантель Ньюбери завоевала бронзовую медаль в синхронных прыжках с трамплина.

Команда Канады, хотя и заняла 4-е место, однако набрала на 4 очка больше, чем на предыдущих Олимпийских играх, проиграв всего 4 очка нашей команде. Значительно успешнее выступили спортсмены Великобритании: у них 13 очков и одна серебряная медаль.

Основной тенденцией развития прыжков в воду уже многие годы является повышение сложности соревновательных программ. Об этом свидетельствуют данные динамики суммарного коэффициента трудности произвольных прыжков программы (SKT) как у мужчин, так и у женщин. SKT произвольных прыжков сегодняшних соревновательных программ с 3-метрового трамплина у мужчин и женщин приводится в табл. 2. Интересно отметить, что у чемпиона афинских Олимпийских игр в прыжках с трамплина Пенг Бо программа была не самой сложной, его SKT составил всего 19,4, а самой сложной она была у российского спортсмена, чемпиона мира 2004 г. Александра Доброскока - 20,4, но Александр занял только 7-е место.

В то же время наш ветеран Дмитрий Саутин, выступавший в столице Греции с программой с низким суммарным КТ произвольных прыжков (18,9), завоевал бронзовую медаль. По-видимому, это свидетельствует о том, что главной составляющей успеха все же является качество исполнения прыжков в сочетании с их оптимальной сложностью и надежностью выполнения в условиях соревновательного стресса.

Для освоения сложнейших прыжков в воду необходимо увеличение физического потенциала спортсменов, а также времени на техническую подготовку.

Отечественная история прыжков в воду также показывает, что форсирование сложности прыжков в юношеском возрасте никогда не приводило к высоким результатам и, как правило, заканчивалось травмами (физическими или психологическими) и ранним завершением спортивной карьеры.

Случаи, когда чемпионами и призерами Олимпийских игр по прыжкам в воду становились спортсмены 14 - 15 лет, немногочисленны, это, скорее, исключения, чем правило, хотя в число финалистов Олимпийских игр разных лет входили спортсмены 14 - 17 лет, однако чемпионами Олимпиад становились, как правило, женщины 17 - 25 и мужчины 19 - 29 лет, что позволяет считать данные периоды возрастом высших достижений прыгунов в воду.

Для того чтобы на равных бороться с сильнейшими спортсменами мира, необходимо знать, что позволяет им быть первыми.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Основными воспитательными задачами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировке должны контролироваться тренером.

На конкретных примерах необходимо убеждать учащихся в том, что успехи в спорте связаны с трудолюбием. Необходимо развивать в учащихся умение преодолевать утомление и нежелание работать.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива. Любое поощрение должно быть адекватно заслугам и не должно вызывать у других чувство зависти или несправедливости.

Столь же сильным методом воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований. Поощрения и наказания должны основываться на целом комплексе положительных и отрицательных поступков спортсмена, а не на случайных примерах.

Проявление слабости, снижение активности является естественной реакцией организма на закономерные изменения работоспособности спортсмена. В таких случаях большее мобилизирующее значение приобретают дружеское участие и поддержка, чем наказание. К наказанию следует прибегать, когда слабость воли проявляется спортсмен систематически. Однако следует помнить, что задания, которые даёт тренер ученикам, должны быть всегда посильны (доступны). Если задание непосильно, то нельзя требовать успешного его выполнения.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как, коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм, толерантность и интернационализм. Для решения задач сплоченности коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например, уборка зала), в проведении вечеров отдыха и т.д.

С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы, например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России, дружбы с народами других стран.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего надо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основными задачами психологической подготовки юных спортсменов являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, принятие установки на тренировочную деятельность. Методы психологической подготовки сходны с методами воспитательной работы – это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия. При этом в подготовительной части урока рекомендуется проведение упражнений для развития внимания, сенсомоторики, и волевых качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю, в заключительной части урока совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в уроке зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного урока.

В тренировочных группах возможно проводить обучение некоторым приёмам психорегулирующей тренировки, например умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимальное боевое состояние.

В группах совершенствования спортивного мастерства работа тренера должна сочетаться с работой психолога.

Тренировка прыгунов в воду связана с сознательным преодолением трудностей объективного и субъективного характера, для преодоления которых используются сильные волевые напряжения. Для преодоления этих трудностей тренеры используют беседы, убеждения, педагогические внушения.

Для работы со спортсменами высокого класса желательно привлекать профессиональных психологов. Психолог должен определить тип нервной деятельности, темперамент каждого спортсмена, его общительность, эмоциональность, лидерство, мотивационные особенности, уровень беспокойства-тревожности и т.п., разработать комплекс методов и приёмов снятия нервного напряжения во время интенсивных тренировок и соревнований, дать рекомендации тренеру по форме отношения со спортсменом, способствовать разрешению конфликтных ситуаций.

Тренеру, работающему со спортсменами высокого класса, необходимо пополнять свои знания с области психологии, знакомиться с современными методами управления состоянием спортсменов на тренировках и соревнованиях.

Широко известен целый ряд приёмов и методов регулирования состояния спортсменов во время тренировки и соревнований. Наиболее оперативный и эффективный – целенаправленное изменение направления мыслей или «отвлечение», «переключение». Известно, что борьба с тревогой перед соревнованиями или перед выполнением нового сложного прыжка отнимает значительно больше энергии, чем само выступление в соревнованиях или прыжок. Доказано, что отвлечение от навязчивых мыслей способствует более эффективному выполнению действия. Поэтому перед стартом, или перед другим ответственным мероприятием необходимо отвлечься и заняться делом, которое целиком поглотит внимание спортсмена.

Другой прием – изменение целевой установки, т.е. внимание спортсмена направляется не на конечный результат, а на процесс выполнения двигательного действия.

Состоянием спортсмена тренер может управлять и с помощью специальной разминки. Если спортсмен угнетён, то разминка должна быть интенсивной, а если сильно возбужден, то возбуждение следует снимать упражнениями на растягивание и расслабление.

В случае неблагоприятного состояния спортсменов в качестве дополнительного приема регуляции стресса используется массаж и самомассаж. При высоком уровне возбуждения рекомендуется успокаивающий массаж, а при угнетённом (слишком спокойном состоянии) – возбуждающий.

Кроме того, для прыгунов в воду известен ряд специальных простых приёмов приведения спортсменов в оптимальное состояние. Это разминка перед прыжком, согревание под горячим душем, а затем ныряние в бассейн с прохладной водой.

Особое место в приведении спортсменов в оптимальное состояние занимает внушение тренера. Тренер должен уметь сдерживать внешнее проявление своих переживаний. Внушение, которое делает тренер спортсмену перед выходом на старт, должно быть уверенным, благожелательными снимать излишнее напряжение.

Психологическая подготовка может проходить как в условиях учебно-тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Рекомендуются в подготовительной части урока проводить упражнения развития сенсомоторики и мобилизации психики спортсменов к предстоящей работе. В основной части тренировочного занятия совершенствуются психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость и способность к самоконтролю. В заключительной части применяются упражнения и словесные формулы, направленные на совершенствование способностей к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого

восстановления. Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуальной.

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Тренировочный режим в группах начальной подготовки предусматривает естественное восстановление организма в перерывы между тренировками. Один день отдыха между тренировками гарантирует полное восстановление сил юных спортсменов. Однако в процессе работы с этими группами необходимо снижать нагрузку к концу занятия и проводить заключительную часть урока в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения.

В тренировочных группах (до двух лет) восстановление работоспособности происходит также естественным путём, т.е. чередованием дней тренировки в дни отдыха. Кроме того, восстановлению работоспособности во время тренировочного занятия служит наличие тёплого душа или тёплые ванны вблизи места тренировки (на воде). 1 раз в неделю возможно проведение игровых уроков, снижающих нервное напряжение.

Важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание и витаминизация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства в связи со значительным ростом объёмов специальной физической и технической подготовки необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжёлых тренировочных нагрузок. Современный уровень спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства предусматривает проведение нескольких тренировок в день, при этом значительно увеличиваются физические и психоэмоциональные нагрузки. Такие перегрузки организма могут привести к патологическим изменениям опорно-двигательного аппарата, к существенным морфофункциональным изменениям, патологическим и предпатологическим состояниям всего организма спортсмена. Поэтому отдых и специальные мероприятия, направленные на восстановления организма спортсменов, являются обязательным условием роста спортивных результатов. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма спортсменов может привести к перетренировке и снижению спортивных результатов.

Известно, что во время отдыха после выполнения физической нагрузки в организме спортсмена протекают параллельно процессы восстановления и адаптации. Процессы адаптации направлены на приспособление организма спортсмена к высоким физическим нагрузкам, а восстановление обеспечивает возможность продолжения работы. Чем быстрее протекают процессы восстановления, тем выше можно увеличивать нагрузку и частоту тренировочных занятий. В связи с этим необходимо проведение специальных мероприятий, направленных на скорейшее восстановление организма.

При планировании восстановительных мероприятий рекомендуется, при двух и более тренировках в день, после первого тренировочного занятия применять факторы местного воздействия (частный массаж, электростимуляцию и т.п.), а после второго – факторы общего действия: ванны, гидромассаж, общий массаж, сауну и др. Следует ежедневно менять процедуры для того, чтобы не возникло привыкания к ним.

В подготовительном периоде следует применять факторы местного и общего действия. В этот период особое внимание уделяется процедурам, направленным на лечение хронических заболеваний (миозита, растяжений и др.)

В соревновательном периоде рекомендуется применение восстановительных процедур общего воздействия, причем время их воздействия не должно быть продолжительным.

В недельном цикле подготовки возможно выделение специальных дней, направленных на восстановление организма. В эти дни применяют восстанавливающий массаж, русскую баню или сауну, а по необходимости – физиотерапию и гидропроцедуры.

Восстанавливающее действие оказывает также смена деятельности спортсменов, поэтому рекомендуется 1-2 раза в неделю выделять в тренировочном занятии время для проведения различных игр, которые повышают эмоциональное состояние спортсменов и снижают нервное напряжение.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных нагрузок и анализа соревнований. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и видом контроля.

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость же текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль

Этапный контроль проводится, как правило, 2-3 раза в году.

Его задачами являются:

- определение изменений физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся;
- оценка соответствия годичных приростов, нормативным, с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, но при наличии справки 086-У, полученной в территориальной поликлинике или городской, районной спортивной диспансере.

Врачебный контроль занимающихся, начиная с тренировочных групп, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого занимающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются: контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Периодически проводится текущие обследования. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику показателей, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В тренировочных группах предусматривается проведение углубленного медицинского обследования по программе диспансеризации. Его главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

В группах совершенствования спортивного мастерства в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годичного цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой.

Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья юного спортсмена после определенного этапа подготовки.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время проведения подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Освобождённые от занятий на воде юные спортсмены (старше 12 лет) могут, находясь рядом с тренером, анализировать технику прыжков, что поможет в дальнейшем в учебно-тренировочной и инструкторской работе. Необходимо развивать и учащихся способность наблюдать за выполнением упражнений и прыжков другими учениками, находить ошибки и их исправлять.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задания изучать правила соревнований по прыжкам в воду, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по прыжкам в воду должно проходить последовательно от раздела к разделу.

В группах совершенствования спортивного мастерства навыки инструкторской работы закрепляются. Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов старших разрядов в качестве помощников тренера в работе с группами начальной подготовки.

Спортсмены, работающие в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку. При проведении занятий спортсмены должны развивать способность наблюдать за выполнением прыжков и подготовительных упражнений, выявлять ошибки и находить пути их исправления, помогать обучать занимающихся в младших возрастных группах новым прыжкам.

Учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо знакомить учащихся с правилами соревнований. Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судьи, правила заполнения стартовых листов, коэффициенты трудности прыжков, работу секретариата, а также правила выставления оценок за прыжки.

Результатом инструкторской и судейской практики должно явиться присвоение учащимся групп спортивного совершенствования звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

### Список использованной литературы:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию («Советский спорт» 2006г.)
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)

### Программа разработана:

Программа подготовлена под общей редакцией авторского коллектива СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна» в составе:

- **Василисков И.Ю.** –заместитель директора по УСР СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»;
- **Погудина А.А.**- инструктор-методист отделения водного поло СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»;
- **Данюкова С.О.**- тренер-преподаватель отделения прыжков в воду СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»;
- **Леонтьевская С.С.**- тренер-преподаватель отделения прыжков в воду СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»;
- **Данюков Р.В.**-тренер-преподаватель отделения прыжков в воду СПб ГОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»;
- **Печковская Г.И.**- тренер-преподаватель отделения прыжков в воду СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»;
- **Иванова С.И.** - тренер-преподаватель отделения прыжков в воду СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»;
- **Егоров Ю.Н.** -тренер-преподаватель отделения прыжков в воду СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»;
- **Доброскок Д.М.** - тренер-преподаватель отделения прыжков в воду СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна», ЗМС Российской Федерации, призер Олимпийских игр;