


**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного
образования детей «Комплексная специализированная
детско-юношеская спортивная школа олимпийского
резерва по водным видам спорта «Невская волна»**


«СОГЛАСОВАНО»

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


И.Ю. Василюков
«01» 09 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБОУ ДОД
«КСДЮСШОР по ВВС
«Невская волна»


Ю.Г. Феленко
«01» 09 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
ЛЕОНТЬЕВСКАЯ СВЕТЛАНА СЕРГЕЕВНА
(Ф.И.О.)**

ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ
ЭТАП ПОДГОТОВКИ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ССМ-1)

2016-2017 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

- Пояснительная записка
- Режимы работы
- Контрольно-переводные нормативы
- Планирование подготовки
- Инструкторская и судейская практика
- Обеспечение безопасности на занятиях

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа тренера-преподавателя по прыжкам в воду для группы этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения, разработана на основе программы предпрофессиональной подготовки по прыжкам в воду для СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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 плаванием, 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:

- 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

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.

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
ССМ	1 год	13-15	5	24	Выполнение нормативов кандидата в мастера спорта

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);

3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица

1. Акробатика	
102 с места	10
202 с места	10
2. Батут	
104	10
204	10
Винтовой прыжок	10
3. Сухой трамплин	
1-4 кл. 402	10
2-3 кл. 302	10
4. Скоростно-силовая подготовленность	
Прыжок в длину с места от 150,(градация 5 см – 0,5 балла)	
5. Сила	
Подтягивание на перекладине	10р. – 10 баллов
Поднимание ног на гимнастической стенке	10р. – 10 баллов
6. Стойки	
5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	10
7. Гибкость	
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

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 3

Этап совершенствования спортивного мастерства	
1м 50см и меньше	0
1м 55см	0,5
1м 60см	1
1м 65см	1,5
1м 70см	2
1м 75см	2,5
1м 80см	3
1м 85см	3,5
1м 90см	4
1м 95см	4,5
2м 00см	5
2м 10см	5,5
2м 15см	6

2м 20см	6,5
2м 25см	7
2м 30см	7,5
2м 35см	8
2м 40см	8,5
2м 45см	9
2м 50см	9,5
2м 55см	10

Требования к уровню технической подготовки на воде

Таблица 4

Этап подготовки	Норматив
ССМ-1	КМС

4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Основы планирования годовых циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на этап. Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований.

Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчленено-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Планирование работы в группах предусматривает периодизацию.

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.

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 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.

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

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 годового 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 напряжённостью подготовки спортсменов и вызывает необходимость частых переключений на средства СФП и использование восстановительных мероприятий.

Планирование годового цикла в группах совершенствования спортивного мастерства

Цель подготовки

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

Годовой план для групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица

Разделы подготовки	Годы обучения
	1-й
Возраст занимающихся	13-14
Количество часов в неделю	24
Количество занятий в неделю	9-12
в т.ч. на суше	2-3
Физическая подготовка на суше и в воде:	1000-1248
в т.ч.: ОФП	320
СФП и СТП	680-1000
Соревнования и контрольные испытания	34
Теоретическая подготовка	20
Инструкторская и судейская практика	10
Восстановительные мероприятия	36
Медицинское обследование	10
Общее количество часов	1248

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

Таблица

Содержание занятий	Месяцы учебного года											Все го
	Сен т.	Ок т.	Ноя б.	Де к.	Ян в.	Фев р.	Мар т	Ап р.	Ма й	Июн ь	Июл ь	
Теоретические занятия												
Развитие прыжков в воду в России и за рубежом	2											2
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний		2				2						4
Влияние	1					1	1	1				3

физических упражнений на организм человека												
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
ИТОГО:	5	5	1	1	3	3		1	1	1		21
Практические занятия												
Общая физическая подготовка на суше и в воде	28	28	26	26	26	26	28	39	37	27	27	319
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 на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 –го года обучения

Виды соревнований	этап совершенствования спортивного мастерства 1–го года обучения
Контрольные	3
Отборочные	2-3
Основные	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 вариабельной 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 годичном 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.

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	Слабый перенос изометрической силы на работу

отдельных мышечных групп	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, блочные 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 отягощение 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 малоквалифицированных 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.

5. 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. Освобожденные 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.

6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми ватерполистами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

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.)