

МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ГІМНАСТИКИ
Технічний комітет зі спортивної акробатики



СПОРТИВНА АКРОБАТИКА

Навчальна програма

для дитячо – юнацьких спортивних шкіл

МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ГІМНАСТИКИ

Технічний комітет зі спортивної акробатики

«Затверджую»

Віце – президент
Української федерації гімнастики

_____ **В.І. Юр'єв**
„___” _____ 2010 р.

«Затверджую»

Заступник Міністра України
у справах сім'ї, молоді та спорту

_____ **А.В. Домашенко**
„___” _____ 2010 р.

СПОРТИВНА АКРОБАТИКА



Навчальна програма

для дитячо – юнацьких спортивних шкіл

УДК 796.417.2 (073)
ББК 75.6я 72
С 73

Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо – юнацьких спортивних шкіл. – Вінниця, 2010. – 92 с.

Навчальну програму розробили:

Сениця А.І. – старший викладач кафедри гімнастики і хореографії ЛДУФК, Відмінник освіти України, тренер вищої категорії зі спортивної акробатики;

Сениця М.М. – викладач кафедри гімнастики і хореографії ЛДУФК, тренер вищої категорії зі спортивної акробатики;

Передерій А.В. – доцент кафедри теоретико-методичних основ ЛДУФК, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

У навчальній програмі використані:

наукові праці доктора педагогічних наук, професора, заслуженого діяча науки и техніки України, лауреата Державної премії України в галузі науки и техніки Платонова В.М.;

методичні матеріали Заслуженого тренера СРСР, ЗМС, Тишлера А.В.;

лекційні та методичні матеріали доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора, завідувача кафедри теоретико-методичних основ спорту ЛДУФК Бріскін Ю.А..

Програма обговорена та ухвалена Технічним комітетом та тренерською радою зі спортивної акробатики Української федерації гімнастики « 19 » 05 2010 р., протокол № 3 .

Навчальна програма отримала дозвіл для друку Вченої ради Львівського державного університету фізичної культури « 22 » 06 2010 р., протокол № 4 .

Програма отримала експертну оцінку науково – методичної комісії Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту « 5 » 10 2010 р., протокол № 6 .

Вступ	
Розділ 1. Режим та наповнюваність груп за етапами підготовки та вимоги до спортивної підготовленості спортсмена на етапах	
Розділ 2. Вікові особливості багаторічної підготовки	
2.1.1. Морфофункціональні особливості дітей 6 – 9 років	
2.1.2. Морфофункціональні особливості дітей 10 – 15 років	
2.1.3. Морфофункціональні особливості дітей 16 – 19 років	
2.2. Вікові особливості планування багаторічної підготовки	
2.3. Характеристика етапів багаторічної підготовки	
2.4. Медичний контроль на етапах підготовки	
Розділ 3. Загальна характеристика спортивної підготовки	
3.1. Структурні елементи системи підготовки спортсмена.....	
3.2. Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають.....	
3.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки (спортивного тренування).....	
3.4. Зміст різних сторін підготовки у спортивній акробатиці.....	
3.4.1. Технічна підготовка.....	
3.4.2. Спеціально – рухова підготовка.....	
3.4.3. Хореографічна та музично – ритмічна підготовка.....	
3.4.4. Фізична підготовка.....	
3.4.5. Психологічна підготовка.....	
3.4.6. Тактична підготовка.....	
Розділ 4. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки	
Розділ 5. Структура навчально-тренувального заняття.....	
Розділ 6. Організація навчально-тренувального процесу на етапах підготовки	
6.1. Організація навчально – тренувальної роботи.....	
6.2. Організація навчально – тренувального процесу на етапах підготовки у спортивній акробатиці.....	
Розділ 7. Групи початкової підготовки.....	
7.1. Організація та методика відбору.....	
7.2. Зміст і планування підготовки.....	
7.3. Основний програмний матеріал.....	
7.4. Змагальна практика.....	
7.4.1. Теорія.....	
7.4.2. Практика.....	
7.5. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....	
Розділ 8. Групи попередньої базової підготовки.....	
8.1. Організація та методика відбору.....	
8.2. Зміст і планування підготовки.....	
8.3. Основний програмний матеріал.....	
8.4. План-схема річної підготовки.....	
8.5. Змагальна практика.....	
8.5.1. Теорія.....	
8.5.2. Практика.....	
8.6. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....	
Розділ 9. Групи спеціальної базової підготовки.....	
9.1. Організація та методика відбору.....	

9.2.	Зміст і планування підготовки.....	
9.3.	Основний програмний матеріал.....	
9.4.	План-схема річної підготовки.....	
9.5.	Змагальна практика.....	
9.5.1.	Теорія.....	
9.5.2.	Практика.....	
9.6.	Контроль.....	
Розділ 10.	Групи підготовки до вищих досягнень.....	
10.1.	Організація та методика відбору.....	
10.2.	Зміст і планування підготовки.....	
10.3.	Основний програмний матеріал.....	
10.4.	План-схема річної підготовки.....	
10.5.	Змагальна практика.....	
10.6.	Контроль.....	
Розділ 11.	Психологічна підготовка.....	
Розділ 12.	Організація виховної роботи	
Розділ 13.	Відновлювальні заходи.....	
Розділ 14.	Додатки.....	
	Додаток 1. Інструкція з техніки безпеки занять.....	
Література.....		

ВСТУП

Пропонована навчальна програма зі спортивної акробатики складена на основі наказу Мінсім'ямолодьспорту України на виконання постанови Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 та відповідно до наказу Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009 № 1624 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл», з урахуванням системи знань про багаторічну підготовку спортсменів, зокрема акробатів, насамперед на перших її етапах, де забезпечуються потрібні навички, зміцнення здоров'я та різнобічний розвиток тих, котрі займаються, а на наступних етапах - максимальна реалізація їх можливостей. Ці знання базуються на аналізі світової спортивної практики, результатах теоретичних та експериментальних досліджень фахівців України та інших країн.

Програма охоплює комплекс параметрів підготовки акробатів на весь багаторічний період навчання та тренування – від початкового навчання до спортивного удосконалення. Передбачається послідовність і безперервність багаторічного процесу становлення майстерності акробатів, поступовість у вирішенні завдань зміцнення здоров'я юних спортсменів, виховання стійкого зацікавлення в заняттях спортом, створення передумов для досягнення високих спортивних результатів.

Навчальний матеріал викладений відповідно до затвердженого режиму та наповнюваності груп за етапами підготовки та вимог до спортивної підготовленості спортсмена на етапах.

У програмі розкривається в загальному аспекті зміст і планування навчально – тренувальної роботи, організація та методика відбору, змагальна практика та система контролю і нормативи на кожному етапі підготовки, загальна характеристика спортивної підготовки та вікові особливості багаторічної підготовки, структура навчально – тренувального заняття, подається річний орієнтовний навчальний план та основний програмний матеріал на етапах підготовки.

РОЗДІЛ 1. Режим та наповнюваність груп за етапами підготовки та вимоги до спортивної підготовленості спортсмена на етапах

Наповнюваність навчальних груп і режим навчально-тренувальної роботи в спортивних школах базуються на науково обґрунтованій системі багаторічної підготовки, спрямованій на розвиток спортивної акробатики та досягнення найбільш перспективними учнями високих результатів.

Тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не повинна перевищувати 2 академічних год., у групах попередньої базової підготовки (1,2,3 і більше 3 років) – 4 год. У групах підготовки до вищих досягнень (весь термін) розподіл контингенту учнів-спортсменів по роках навчання не проводиться.

Розподіл контингенту учнів на групи початкової підготовки, попередньої базової підготовки (1,2 і більше років), спеціалізованої базової підготовки і підготовки до вищих досягнень (весь термін) передбачає вирішення чітких завдань на кожному етапі багаторічної спортивної підготовки, спортивну орієнтацію та відбір перспективних спортсменів. Кількість годин навчально-викладацької роботи та наповненість навчальних груп наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп зі спортивної акробатики

Рік навчання	Орієнтовний вік учнів для зарахування у групу (роки)	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості на початок навчального року	Вимоги до спортивної підготовленості на кінець навчального року
		Учнів у групі	годин на тиждень		
Групи початкової підготовки					
1-й	6 - 7	14	6	Виконання вступних нормативів	Контрольні нормативи, 50% III юн. розряд (7 спортсменів)
більше 1-го року	8 - 9	12	8	50% III юн. розряд (6 спортсменів)	50% II юн. розряд (6 спортсменів)
Групи попередньої базової підготовки					
1-й	10 – 11	10	12	50% II юн. розряд (5 спортсменів)	60% I юн. розряд (6 спортсменів)
2-й	12 – 13	10	14	60% I юн. розряд (6 спортсменів)	40% II розряд (4 спортсмени)
3-й	14 - 15	8	18	50% II розряд (4 спортсмени)	II розряд або 80% I розряд
більше 3-х років	з 15 років	8	20	II розряд або не менше 80% I розряду	50% КМС (4 спортсмени)
Групи спеціалізованої базової підготовки					
1-й	з 16 років	6	24	50% КМС (3 спортсмени)	100% КМС (6 спортсменів)
2-й	з 17 років	6	26	100% КМС	50% МСУ
більше 2-х років	з 18 років	4	28	50 % МСУ	75% МСУ
Групи підготовки до вищих досягнень					
На весь термін	з 18 років і старші	4	32	100% МСУ	100% МСУ

1. За наявності у складі групи спортсмена збірної команди України (основний склад, кандидат, резерв) кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36 за рекомендацією тренерської ради та згодою дирекції школи.
2. У групах попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень можуть бути учні за віком згідно з міжнародними правилами змагань, за згодою дирекції школи та тренерської ради.
3. Крім основного тренера, до роботи можуть залучатися тренери з суміжних видів спорту, хореографії та ЗФП і СФП. У цьому випадку кількість годин на групу ПБП,СБП та ПВД збільшується, але не більше 100% навантаження основного тренера (див. Положення про ДЮСШ). Розподіл годин визначається рішенням тренерської ради відділення та дирекцією школи.
4. Кількість учнів у групі може бути збільшена або зменшена на 1-2 особи за згодою тренерської ради.

РОЗДІЛ 2. Вікові особливості багаторічної підготовки.

На сучасному етапі розвитку спортивної акробатики багаторічний тренувальний процес необхідно розглядати як єдину систему підготовки, в якій новачками є діти. Саме це обумовлює особливості побудови цього процесу, враховуючи їх вікові особливості.

2.1.1. Морфофункціональні особливості дітей 6 – 9 років.

Молодший шкільний вік (6 – 9 років) відзначається помірними темпами зростання, плавністю розвитку, поступовістю змін структур і функцій організму. Хлопчики і дівчатка ростуть майже однаково. У цей період в дітей швидше розвиваються великі м'язи і відстають у розвитку малі м'язи рук. Відбувається прискорений розвиток рухового аналізатора. Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для закладання фундаменту основних рухових навичок і фізичних якостей (фахівці рекомендують розвивати всі фізичні якості в плані загальної фізичної підготовки). Розвиток гнучкості у цьому віці у зв'язку з еластичністю'язів та зв'язково – суглобового апарату є найбільш сприятливим. Практично вже в 6 – 7 років діти досягають високого ступеню рухомості в суглобах, головним чином пасивної. У дівчаток рухомість у суглобах розвивається краще, ніж у хлопчиків.

Пристосування дітей до фізичних навантажень та працездатність суттєво залежать від стану вегетативних функцій, головним чином серцево – судинної і дихальної систем. Діти цього віку досить швидко відновлюються після фізичних навантажень.

Поряд з формуванням основних рухових навичок у роботі з дітьми молодшого шкільного віку необхідно приділяти достатню увагу відпрацюванню і мілких рухів, які вимагають великої точності, так як в цьому віці вони представляють певні труднощі.

Для дітей молодшого шкільного віку притаманне наслідування, тому точний показ та імітація найбільш ефективні. Діти цього віку схильні до ігор і фантазування. Саме тому ігровий метод навчання буде особливо продуктивний. Ефективність цього методу знаходиться в прямій залежності від засобів, які відповідають цьому віку, та ретельної і продуманої підготовки тренера до кожного заняття.

2.1.2. Морфофункціональні особливості дітей 10 – 15 років.

У підлітковому віці (10 – 15 років) відбувається різкий стрибок у розвитку людини, що переводить організм в якісно новий стан: значно підвищується інтенсивність обмінних процесів; на вегетативну нервову систему і вищу нервову діяльність впливають швидкі нейроендокринні перебудови, що виявляється у коливанні пульсу, нестійкості кров'яного тиску, раптовій зміні настрою, високій емоційній збудливості.

У цей час стабілізується форма хребта. Закінчується окостеніння фаланг пальців руки, зап'ястку і п'ястку. Однак, окостеніння епіфізарниххрящів ще не закінчене і продовжується ріст тіла в довжину. Високого ступеню розвитку у цей час досягають рухові функції. Оптимальних, а часто і максимальних величин досягає гнучкість.

Важливо пам'ятати, що у цьому віці в організмі юних спортсменів скритно проходить інволюція двох залоз внутрішньої секреції, спочатку шишковидної, а потім і зобної. З цього починається процес статевого дозрівання.

Діти стають більш урівноваженими, зосередженими; у процесі навчання частіше виявляють самостійність, відповідальність, схильність до аналізу. В цей час логічна пам'ять починає переважати над механічною.

У роботі з підлітками найчастіше припускається помилка, що відрізає їм шлях у великий спорт: збільшивши навантаження, тренер може покращити спортивний результат спортсмена, але він і надто вразливий, оскільки швидке зростання підлітка - це вже стрес, тренування - подвійний стрес. Малодосвідчені тренери вбачають у стрімкому прогресі учня підтвердження вірності обраного ними шляху, продовжують порушувати обсяг та інтенсивність тренувальної роботи. Через певний час завдається шкода його здоров'ю та неминуче припиняється стрімкий ріст спортивних результатів.

2.1.3. Морфофункціональні особливості дітей 16 – 19 років.

Юнацький вік (16 – 19 років): закінчується формування організму, більшість його функцій досягають максимуму розвитку, з'являється можливість проводити тренувальний процес з використанням усього арсеналу засобів і методів, спрямованих на підвищення спеціальної підготовленості акробата.

У цей період закінчується окостеніння основних частин скелету. Спостерігається деяка перевага росту тіла в ширину і інтенсивне збільшення м'язової маси. М'язова система досягає достатньої досконалості.

У юнацькому віці закінчується анатомічний розвиток більшості органів тіла, повністю завершується формування центральної нервової системи.

2.2. Вікові особливості планування багаторічної підготовки.

Рациональне планування багаторічної підготовки багато в чому пов'язане з точним встановленням оптимальних вікових меж, в яких зазвичай демонструються найвищі спортивні результати. Зазвичай в процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони - *перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримки високих результатів.*

Такий поділ дозволяє краще систематизувати тренувальний процес, найточніше визначити період напруженого тренування, направлено на досягнення найвищих результатів.

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того або іншого виду спорту обумовлюють відмінності у вікових межах початку занять спортом і різну тривалість процесу підготовки до результатів майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу. Жінки зазвичай проходять коротший шлях до аналогічних досягнень в порівнянні з чоловіками.

Є також значні відмінності і в об'ємі тренувальної роботи, необхідному для досягнення високих спортивних результатів.

Оптимальні вікові межі для найвищих досягнень в більшості видів спорту достатньо стабільні. Разом з тим, окремі чинники, зокрема, генетичного порядку, обумовлені приналежністю спортсменів до певної етнічної групи, здатні істотно змістити зону оптимальних можливостей у бік молодшого віку.

Слід прагнути планувати найвищий результат спортсмена на оптимальний вік, який, як було вказано, неоднаковий у чоловіків і жінок, а також у спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту. Це важливо враховувати тренерам, що працюють з дітьми, оскільки вони повинні закладати у юних спортсменів фундамент для подальшої цілеспрямованої підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Особливо обережно слід планувати процес підготовки підлітків, що знаходяться в пубертатному періоді, який супроводжується диспропорцією в розвитку різних органів і систем, перебудовою ендокринного апарату, що приводить до погіршення протікання адаптаційних процесів, зниження працездатності, уповільнення відновних реакцій після тренувальних і змагань навантажень.

Значним резервом для збереження високоефективної змагальної діяльності протягом ряду років у практичній діяльності є вміння побудувати тренувальний процес в різні роки виступів спортсменів на вищому рівні так, щоб найуспішніше використовувати адаптаційні резерви, що збереглися, і одночасно не пред'являти граничних вимог до функціональних систем і механізмів, адаптаційний ресурс яких вичерпаний в попередні роки.

Індивідуальні особливості спортсменів і методика тренування накладають яскравий відбиток на показники тривалості тренування, необхідні об'єми тренувальної роботи, тривалість підтримки рівня адаптації, який відповідає вищим спортивним досягненням. Кажучи про тривалість виступів спортсменів на вищому рівні, було б невірно все зводити тільки до методики підготовки, специфіки виду спорту, індивідуальних психологічних і біологічних можливостей конкретного спортсмена. Величезну роль тут грають соціальні чинники, рівень медичного забезпечення спортсменів, відношення до спортсменів старшого віку з боку тренерів і керівників.

2.3. Характеристика етапів багаторічної підготовки.

У системі багаторічної підготовки прийнято виділяти ряд етапів, тривалість кожного з яких диктується специфікою виду спорту, статевими і індивідуальними особливостями спортсменів, а також системою підготовки.

Етап початкової підготовки

Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніки обраного виду спорту і техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу. Необхідно практикувати застосування різноманітних засобів і методів, матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використання ігрового методу.

В області технічного вдосконалення слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У процесі технічного вдосконалення в жодному випадку не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, домагатися стійкого рухового навику, що дозволяє досягти певних спортивних результатів. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що сприяє оволодінню широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід є основою для подальшого технічного вдосконалення. Це положення розповсюджується і на подальші два етапи багаторічної підготовки, проте особливо необхідно враховувати його в період початкової підготовки.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитися не частіше за 2-3 рази на тиждень, тривалість кожного з них - до 60 хв. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі і вони повинні носити переважно ігровий характер.

Річний об'єм роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки невеликий і зазвичай коливається в межах 100 – 150 год. Річний об'єм роботи значною мірою залежить від тривалості етапу початкової підготовки, яка, у свою чергу, пов'язана з часом початку занять спортом. Якщо, наприклад, дитина почала займатися спортом рано, у віці 6-7 років, то тривалість етапу може скласти 3 роки, з відносно невеликим об'ємом роботи протягом кожного з них (наприклад, перший рік – 80 год, другий – 100, третій, – 120 год). Якщо ж майбутній

спортсмен приступив до занять пізніше, наприклад в 9 – 10 років, то етап початкової підготовки часто скорочується до 1,5 – 2 років, а об'єм роботи, з урахуванням ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі, може відразу досягти 200 – 250 год. протягом року.

Етап попередньої базової підготовки

Основними завданнями підготовки на цьому етапі є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, який дозволяє засвоювати різноманітні рухові навички (зокрема ті, які характерні для специфіки майбутньої спортивної спеціалізації). Особливу увагу необхідно приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різностороння підготовка на цьому етапі при невеликому об'ємі спеціальних вправ є більш сприятливою для подальшого спортивного вдосконалення, ніж спеціалізоване тренування. На цьому етапі вже більшою мірою, ніж на попередньому, технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі виду спорту, вибраного для спеціалізації. В результаті роботи на цьому і подальшому етапах багаторічної підготовки юний спортсмен повинен досить добре освоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід у результаті формує у нього здібності до швидкого освоєння техніки вибраного виду спорту, яка відповідає його морфофункціональним можливостям, надалі забезпечує спортсменові уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості. При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі гостро впливаючі тренувальні засоби – комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями і т.п.

Етап спеціалізованої базової підготовки

На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи з суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування в суміжних номерах програми.

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

Етап підготовки до вищих досягнень

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

Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному об'ємі тренувальної роботи, різко зростає практика змагання; передбачається досягнення максимальних результатів у видах спорту і видах змагань, вибраних для поглибленої спеціалізації.

Основним завданням етапу є максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе проходження адаптаційних процесів. Сумарні величини об'єму і інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 15 – 20 і більше, різко зростають практика змагання і об'єм спеціальної психологічної, тактичної і інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень в результаті багаторічного тренування) співпадає з періодом найінтенсивніших і складніших в координаційному відношенні тренувальних навантажень. При такому збігу спортсменові вдається досягти максимально можливих результатів, інакше вони виявляються значно нижчими. Тривалість і особливості підготовки до вищих досягнень багато в чому залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності не тільки в різних видах спорту, але і в окремих видах змагань одного виду. Стать спортсмена значною мірою визначає темпи зростання досягнень.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

На цьому етапі знаходяться можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Об'єми тренувальної роботи і діяльності змагання або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи (5-10 %) підвищені або понижені. Основним завданням етапу є можливість знайти приховані резерви організму спортсмена в різних сторонах його підготовленості (фізичній, техніко-тактичній, психологічній) і забезпечити їх прояв в тренувальній і змагальній діяльності. Особлива увага повинна бути спрямована на знаходження резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність в яких багато в чому визначається досвідом спортсмена, знанням сильних і слабких сторін основних суперників.

Етап збереження вищої спортивної майстерності

Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом. Пояснюється це наступним. По-перше, великий стаж підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу і за рахунок цього підтримати рівень спортивних досягнень. По – друге, неминуче зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічного тренування, а нерідко і наслідками травм, не тільки не дозволяє збільшити навантаження, але і утрудняє утримання їх на раніше доступному рівні. Це вимагає знаходження індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати дію вказаних негативних чинників.

Для етапу збереження досягнень характерне прагнення зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму при колишньому або навіть меншому об'ємі тренувальної роботи. Одночасно велика увага приділяється вдосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню особистих недоліків в рівні фізичної підготовленості. Одним з найважливіших чинників підтримки спортивних досягнень виступає тактична зрілість, прямо залежна від змагального досвіду спортсмена.

Слід врахувати, що спортсмени, котрі знаходяться на даному етапі багаторічної підготовки, добре адаптовані до найрізноманітніших засобів тренувальної дії. Як правило, варіантами планування тренувального процесу, що раніше застосовувалися, методами і засобами не вдається досягти не тільки прогресу, але і утримати спортивні результати на попередньому рівні. Тому на цьому етапі, слід прагнути до зміни засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ на тренажерних пристроях, які ще не використовувалися і т. п.

Етап поступового зниження досягнень

Підготовка на цьому етапі ще більше, ніж на попередньому, характеризується зниженням сумарного об'єму тренувальної і змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки, що повинно гальмувати процес втрати базових компонентів підготовленості.

Важливим моментом підготовки на даному етапі багаторічного вдосконалення може з'явитися перехід на систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів (з двохциклової – на одноциклової, з 3 – 4 – циклової – на двохциклової).

Збільшенню тривалості завершального етапу сприяє якісне медичне забезпечення підготовки спортсмена. Ефективна профілактика захворювань і травм – проблема, яку повинні вирішувати не тільки лікарі, але і тренери. При цьому головними чинниками ризику слід вважати надмірні навантаження і прорахунки в різних аспектах підготовки спортсмена, нераціональну змагальну діяльність.

Для спортсмена, що знаходиться на завершальному етапі багаторічної підготовки, особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних і позазмагальних чинників. Не менш важливими є також раціональне харчування і ефективне відновлення спортсменів, ефективне науково – методичне забезпечення їх підготовки і, зокрема, такий важливий його напрям, як контроль функціонального стану і підготовленості, що необхідне зокрема для виявлення невикористаних резервів і профілактики захворювань і травм. Велике значення має і хороше матеріально – технічне забезпечення підготовки – застосування нових технічних засобів, тренажерів, інвентарю, що надає у тому числі і сприятливий психологічний ефект.

У практиці багаторічної підготовки видатних спортсменів нерідко виділяється ще один (іноді два) *етап – різкого зниження і подальшого відновлення вищої спортивної майстерності*. Цей етап, як правило, включається або після етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, або після етапу збереження вищої майстерності. Раціональна побудова підготовки в таких випадках нерідко приводить до яскравих успіхів спортсменів, які, як здавалося, вже повинні були покинути великий спорт.

Ефективність появи в структурі багаторічної підготовки додаткових вимушених етапів – різкого зниження і подальшого відновлення вищої спортивної майстерності може бути підтверджена великою кількістю прикладів з практики.

Етап відходу із спорту вищих досягнень

Специфіка кожного з видів спорту породжує необхідність специфічних програм фізичних навантажень, медико – біологічного контролю і управління проходженням реакцій деадаптації на цьому етапі. У разі його раціональної побудови можливий ефективний перехід спортсмена до подальшого життя, в якому або нейтралізуються негативні відносно здоров'я спортсмена наслідки спорту вищих досягнень або навіть реалізуються сильні сторони спортивної підготовки, що забезпечують високу якість подальшого життя. Якщо ж спортсмен різко кидає спорт і переходить до пасивного способу життя, в переважній більшості випадків у віддаленому періоді неминучі негативні наслідки занять спортом, що виявляються в нераціональному проходженні процесів деадаптації і негативно позначаються на здоров'ї спортсменів, якості і тривалості їх життя.

Цілком природно, що побудова і реалізація цього етапу в житті спортсменів, що йдуть із спорту, – проблема не тільки спортивна, але і медична, і соціальна. Але основну роль в її вирішенні, через цілком зрозумілі причини, що відносяться до технології переходу на інший рівень можливостей і функціонування найважливіших органів і систем організму спортсмена, повинна брати на себе система спорту вищих досягнень. Збереження того стану речей, коли останній старт спортсмена в його кар'єрі означає втрату інтересу до його фізичного стану і стану здоров'я з боку спортивних організацій, є недопустимим.

2.4. Медичний контроль на етапах підготовки

Зв'язок медицини і фізичної культури бере свій початок з глибокої давнини. Протягом багатьох століть лікарі беруть участь у раціональному використанні різних видів фізичної культури. Необхідність ретельного вивчення впливу фізичних вправ на організм, забезпечення медичного спостереження за тими, котрі займаються фізичною культурою і спортом привела до створення спеціальної науки – спортивної медицини. Основним розділом спортивної медицини є лікарський контроль, який представляє собою відбір і постійне медичне спостереження за тими, що займаються фізичною культурою і спортом з метою визначення впливу цих занять на організм. В нашій країні вперше в історії таке медичне забезпечення стало обов'язковим для тих, які займаються фізичною культурою і спортом. Заняття фізичною культурою і спортом повинні проводитись під постійним лікарським спостереженням спеціаліста педіатра, котрий знає особливості вікових періодів. До занять спортом слід допускати тільки абсолютно здорових дітей на основі заключення лікаря – педіатра, а до занять фізичними вправами – тільки на основі заключення лікаря – педіатра про «дозу» фізичного навантаження.

Завданнями лікарського контролю є:

1) визначення рівня фізичного розвитку, стану здоров'я та функціонального стану осіб, котрі залучаються до занять фізичною культурою і спортом, з метою допуску до занять спортом або рекомендації того чи іншого виду фізичних вправ та їх раціонального дозування;

2) систематичне спостереження за змінами у фізичному розвитку осіб, станом їх здоров'я і функціональними змінами, які відбуваються під впливом фізичних вправ для забезпечення їх оздоровчого значення;

3) вияв, лікування і профілактика перед патологічних станів і патологічних змін, які виникають при нераціональному використанні фізичних вправ.

Зміст роботи лікарського контролю включає ряд окремих розділів:

- лікарське обстеження і спостереження за станом здоров'я, фізичним розвитком і функціональними можливостями тих, котрі займаються фізичною культурою і спортом;

- лікарсько – педагогічні спостереження в процесі навчально – тренувальних занять і змагань;

- диспансерне обслуговування провідних груп спортсменів;

- медичне забезпечення спортивних змагань;

- профілактика спортивного травматизму;

- попереджувальний і поточний санітарний нагляд за місцями і умовами проведення занять з фізичної культури, спорту і змаганнями;

- лікарсько – спортивна консультація і участь у методичній роботі з фізичної культури і спорту;

- санітарно – освітня робота зі спортсменами і пропаганда фізичної культури і спорту серед населення;

- методична та науково – дослідна робота з лікарського контролю.

Лікарські спостереження за станом здоров'я, фізичним розвитком і функціональними можливостями тих, котрі займаються складаються з комплексу заходів: лікарське обстеження; лікарсько – педагогічний контроль; організація і проведення профілактичної і лікувально – оздоровчої роботи.

Лікарські спостереження здійснюються в такій послідовності:

1) первинні, які проводяться перед початком занять фізичною культурою і спортом в секції, спортивній школі і т.п.. Метою цих обстежень є встановлення можливості допуску до занять фізичною культурою і спортом;

2) повторних, які проводяться щорічно з метою визначити вплив регулярних занять фізичною культурою і спортом на стан здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості; під час цих обстежень визначається степінь наростання тренуваності, яка відображається в динаміці різних показників життєдіяльності організму;

3) додаткових, мета яких – вирішення питань допуску до участі у змаганнях, а також тренуваннях після перенесених захворювань або травм, тривалих перерв у заняттях, при виявленні перевтоми, за рекомендацією тренерів і т.п.. Ці обстеження можна проводити і під час лікарсько – педагогічного спостереження та спеціальному вивченні впливу на організм окремих навчально – тренувальних занять, спортивних змагань і т.д.

Поглиблене медичне обстеження необхідно повторювати не рідше двох разів на рік, лікарсько – педагогічні спостереження проводити систематично.

РОЗДІЛ 3. Загальна характеристика спортивної підготовки.

3.1. Структурні елементи системи підготовки спортсмена.

У системі підготовки спортсмена слід виділяти наступні структурні елементи:

- багаторічну підготовку спортсмена як сукупність щодо самостійних і в той же час взаємозв'язаних етапів;
- річну підготовку;
- середні цикли (мезоцикли);
- малі цикли (мікроцикли);
- тренувальні заняття.

Вдосконалення наукових основ спортивної підготовки, досягнення передової практики привели до істотного збільшення тривалості виступу спортсменів на рівні вищих досягнень. Можна привести безліч прикладів виступу спортсменів на світовому рівні протягом 8 – 16 років і більше. Збільшення спортивного довголіття спричинило за собою виділення в структурі підготовки спортсменів олімпійських (чотирирічних) циклів – макроциклів.

Мезоцикл є відносно цілісним етапом тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів. Найбільш популярні чотиритижневі мезоцикли.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність між чинниками педагогічної дії і відновними заходами, досягти необхідної спадкоємності в розвитку різних якостей і здібностей.

Типи мезоциклів:

- втягуючі
- базові
- контрольнo-підготовчі
- передзмагальні
- змагальні мезоцикли.

Основним завданням *втягуючих* мезоциклів є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на вирішення завдань загальної і допоміжної фізичної підготовки. У певному об'ємі використовують спеціально – підготовчі вправи для підвищення можливостей систем і механізмів, що визначають рівень різних видів витривалості; вибіркового вдосконалення швидко – силових якостей і гнучкості; становлення рухових навиків і умінь, що обумовлюють в результаті ефективність подальшої роботи.

У *базових* мезоциклах проводиться основна робота спрямована на підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвиток фізичних якостей, становлення технічної, тактичної і психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великою за об'ємом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У *контрольно-підготовчих* мезоциклах синтезуються (стосовно специфіки змагальної діяльності) можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю тренувального процесу в цей час є

широке застосування спеціально – підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних, а також власне змагальних вправ.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених в ході підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах набуває цілеспрямована психологічна і тактична підготовка. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов до початку передзмагального мезоциклу, тренування може бути побудоване переважно на основі навантажувальних мікроциклів, які сприяють подальшому підвищенню рівня спеціальної підготовленості, або розвантажувальних, які сприяють прискоренню процесів відновлення, запобіганню перевтом, ефективному проходженню адаптаційних процесів.

Кількість і структура **змагальних мезоциклів** в тренуванні спортсменів визначаються специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією і ступенем підготовленості.

Виходячи із завдань, поставлених в мезоциклі, в тренуванні спортсменів можуть застосовуватися мікроцикли.

Мікроциклом прийнято називати серію занять, що проводяться протягом декількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, які поставлені на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3–4 до 10–14 днів. Найбільш поширеними є семиденні мікроцикли, які, збігаючись за тривалістю з календарним тижнем, добре узгоджуються із загальним режимом життя спортсменів. Мікроцикли іншої тривалості планують у змагальному періоді. Вони зазвичай пов'язані з необхідністю зміни режиму діяльності, формування специфічного ритму працездатності у зв'язку з конкретними умовами майбутніх відповідальних змагань.

Режим роботи, коли навантаження одного мікроциклу нашаровується на виражену післядію попереднього, прийнятний лише при тренуванні висококваліфікованих і добре тренуваних спортсменів на етапі максимального використання індивідуальних можливостей або збереження досягнень. У тренуванні юних спортсменів на попередніх етапах багаторічної підготовки слід так чергувати мікроцикли з різним сумарним навантаженням, щоб черговий мікроцикл з великим або значним сумарним навантаженням проводився в умовах відновлення функціональних можливостей спортсмена після попереднього.

Поєднання і сумарне навантаження мікроциклів в мезоциклах багато в чому залежать від етапу багаторічної підготовки.

Розрізняють наступні типи мікроциклів:

- втягуючі,
- ударні,
- підвідні,
- змагальні,
- відновні.

Втягуючі мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Вони застосовуються на першому етапі підготовчого періоду, ними часто починаються мезоцикли. Ці мікроцикли відрізняються відносно невисоким сумарним навантаженням стосовно навантаження наступних ударних мікроциклів. Особливо невеликим є навантаження таких мікроциклів на початку року, після перехідного періоду. Надалі, у міру підвищення підготовленості спортсменів, сумарне навантаження втягуючих мікроциклів, може зростати й досягати 70–75 % навантаження наступних ударних мікроциклів. Основна спрямованість, склад засобів і методів втягуючих мікроциклів, повинні повною мірою відповідати загальній спрямованості тренувального процесу конкретного періоду або етапу підготовки. Однак, особливо важливо, щоб їхній зміст забезпечував підготовку спортсменів до конкретних навантажень наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються більшим сумарним обсягом роботи, високими навантаженнями. Їх основним завданням є стимуляція адаптаційних процесів в організмі

спортсменів, вирішення основних завдань техніко – тактичної, фізичної, психологічної й інтегральної підготовки. У силу цього ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовуються ударні мікроцикли й у змагальному періоді.

Відновними мікроциклами звичайно завершується серія ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для проходження відновних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це обумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке застосування в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку спортсмена до змагань. Зміст цих мікроциклів може бути досить різноманітним і залежить від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей і особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих причин у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуватися питання повноцінного відновлення й психологічного настроювання.

Підвідні мікроцикли звичайно становлять зміст 2 – 3-тижневого мезоциклу, безпосередньо перед головними змаганнями. Програми підвідних мікроциклів, які безпосередньо передують головним стартам, багато в чому носять індивідуальний характер. Спортсмени, котрі володіють підвищеними здатностями до відновлення, високими адаптаційними можливостями, можуть витримувати більш напружений режим роботи в мікроциклах, у порівнянні зі спортсменами, які не виділяються щодо цього.

Змагальні мікроцикли будуються відповідно до програми змагань. Структура й тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань у різних видах спорту, номерами програми, у яких бере участь конкретний спортсмен, загальною кількістю стартів і паузами між ними. Залежно від цього змагальні мікроцикли можуть обмежуватися стартами й безпосереднім підведенням до них, відновними процедурами, а можуть включати й спеціальні тренувальні заняття. У змагальних мікроциклах пік навантаження, природно, припадає на дні змагань. Залежно від кількості змагальних стартів можуть бути виділені однопікові, двопікові або багатопікові.

Якщо змагання тривалі, а старти плануються в заключні дні, то в перші дні змагального мікроциклу спортсмени тренуються за програмою, максимально наближеною до програми підвідного мікроциклу, який безпосередньо передує змаганням. Якщо старти проводяться в перші дні змагань, то в наступні дні спортсмени відпочивають або проводять тренувальні заняття з малими навантаженнями відновного характеру.

У змагальних мікроциклах, насамперед увага повинна бути звернена на повноцінне відновлення й забезпечення умов для піку працездатності спортсменів у дні основних стартів. Це вимагає організації спеціального режиму змагальних стартів, відпочинку й тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного настроювання, застосування засобів відновлення.

3.2. Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають.

Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності, що мають специфічне заломлення в конкретних видах спорту. Ці закономірності обумовлюються чинниками, котрі визначають ефективність змагальної діяльності і оптимальну структуру підготовленості, особливості адаптації до характерних для даного виду спорту засобів і методів, індивідуальні особливості спортсменів, терміни основних змагань і їх відповідність оптимальному для досягнення найвищих результатів віку спортсмена, етапу багаторічного спортивного вдосконалення.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від наступних **чинників**:

- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання і багато в чому пов'язаних з ними темпів зростання спортивної майстерності;

- віку, в якому спортсмен почав заняття, а також віку, коли він приступив до спеціального тренування;
- структури змагальної діяльності і підготовленості спортсменів, яка забезпечує високі спортивні результати;
- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у ведучих для даного виду спорту функціональних системах;
- змісту тренувального процесу – складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, відновні і стимулюючі працездатність засоби і т. п.).

Вказані чинники визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, час, необхідний для досягнення вищих спортивних результатів, вікові зони, в яких ці результати зазвичай показуються.

Таким чином, підготовка спортсмена – це всесторонній процес доцільного використання всієї сукупності чинників (засобів, методів і умов), що дозволяють спрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечити необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень.

Як багатокомпонентна система підготовка спортсмена повністю або частково включає:

1) спортивне тренування. Спортивне тренування – основний компонент і основна форма (спосіб здійснення) підготовки спортсмена; це підготовка, яка системно побудована за допомогою методів вправ і представляє собою педагогічно організований процес управління розвитком спортсмена (його спортивним удосконаленням).

Спортивне тренування охоплює в певній мірі всі розділи підготовки спортсмена, хоча і не вичерпує їх. Найбільш повно в ній представлена фізична підготовка, а також практичні розділи спортивно – технічної, тактичної, вольової, психологічної підготовки спортсмена;

2) змагання (в тій мірі, в якій вони служать засобами підготовки). Система змагань включає ряд офіційних і неофіційних змагань, організованих як відносно самостійні форми спортивної діяльності;

3) використання позатренувальних та позазмагальних факторів (чинників), які доповнюють тренування та змагання, підсилюють їх ефект або прискорюють відновні процеси після навантажень.

3.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки (спортивного тренування).

Засоби спортивної підготовки – різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів. Склад засобів спортивної підготовки формується з урахуванням особливостей конкретного виду спорту, який є предметом спортивної спеціалізації.

Засоби спортивного тренування – фізичні вправи, які умовно можуть бути розподілені на чотири групи: загальнопідготовчі; допоміжні; спеціально підготовчі; змагальні.

До загальнопідготовчих відносяться вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і бути його протилежністю.

Допоміжні вправи – ті, які передбачають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для подальшого удосконалення в тій, чи іншій спортивній діяльності.

Спеціальнопідготовчі вправи посідають вагомe місце в системі тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, які включають елементи змагальної діяльності і дії, які наближені до них за формою, структурою, а також за характером якостей, що проявляються, та діяльності функціональних систем організму.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань. Для змагальних вправ притаманний ряд певних особливостей. По – перше, під час їх виконання досягаються високі і рекордні результати; визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він досягає в результаті застосування в своїй підготовці загальнопідготовчих, допоміжних і спеціальнопідготовчих вправ. По – друге, змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні і об'єктивні наочні моделі резервних можливостей спортсмена.

Засоби спортивного тренування поділяються також за спрямованістю впливу. Можна виділити засоби, які переважно пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості – технічної, тактичної, та ін., а також спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Під методами спортивної підготовки необхідно розуміти способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями і навиками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд. В практичних цілях всі методи умовно ділять на три групи: *словесні, наочні, практичні*.

До словесних методів належать: розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення.

Наочні методи – це правильний в методичному відношенні показ окремих вправ та їх елементів, демонстрація кінофільмів, відеофільмів і т.п. Ці методи значно підвищують ефективність тренувального процесу.

Методи практичних вправ умовно поділяються на дві основні групи:

методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок;

методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Крім того, як самостійні методи існують ігровий та змагальний.

Успішне вирішення навчально – тренувальних завдань можливе за умови дотримання певних науково та методично обґрунтованих принципів спортивної підготовки:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблена спеціалізація;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості.

Поряд з вищевказаними виділяють додаткові принципи:

- єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позатренувальними факторами;
- взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактики спортивного травматизму.

Окрім вищевикладених специфічних принципів, в спорті широко використовуються загальнодидактичні принципи: науковості; доступності; систематичності і послідовності; свідомості і активності; наочності; міцності; колективності в єдності з індивідуалізацією; зв'язку з практикою. Крім цього, діють і загальні принципи фізичного виховання: всебічного і гармонійного розвитку особистості; оздоровчого напрямку; зв'язку з трудовою і оборонною діяльністю.

В сучасній спортивній практиці використовуються дидактичні положення (Ю.К.Гавердовський, 1991), які всебічно відображають загально дидактичні принципи, а також вагомі для практики спорту закономірності врахування яких особливо важливе в роботі над складними руховими навиками. А саме принципи: доцільності і практичності; готовності; керованості і підконтрольності; позитивної мотивації; систематичності; смислової і перцептивної «наочності»; плановірності і поступовості; методичного динамізму і прогресування; функціональної надмірності і надійності; міцності і пластичності; доступності і

стимулюючої важкості; індивідуалізованого навчання в колективі; формально евристичної єдності; наукорациональної і інтуїтивно – емпіричної єдності.

3.4. Зміст різних сторін підготовки у спортивній акробатиці.

3.4.1. Технічна підготовка.

Технічна підготовка спортсмена – це процес навчання техніки рухів і дій, які послугують засобами ведення спортивної боротьби або засобами тренування, і доведення їх до необхідного рівня досконалості. Технічна підготовка представляє собою процес управління формуванням знань, вмінь і навиків (в даному випадку знань, вмінь і навиків, які відносяться до техніки рухових дій).

У процесі спеціальної технічної підготовки спортсмен оволодіває технікою обраного виду спорту – пізнає біомеханічні закономірності рухів і дій, які відносяться до предмету спортивної спеціалізації і практично оволодіває відповідними руховими вміннями і навичками, доводячи їх до найбільш можливого ступеня досконалості. Поряд з цим у процесі спортивного тренування проводиться загальна технічна підготовка. Її основне призначення – доповнювати фонд рухових вмінь і навичок, які є корисні в повсякденному житті і спортивній практиці.

Спортивна техніка – це система доцільних рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил з метою найбільш повного використання їх для досягнення кінцевого результату. У кожному періоді розвитку спортивної акробатики існує так звана "сучасна" техніка – найбільш ефективна система рухів, що складалася в результаті пошуку, відбору та затвердження практикою способів виконання акробатичних вправ. Ця техніка залишається сучасною доти, доки не увійде у протиріччя з новими вимогами до виконання більш складних за технікою акробатичних вправ.

Технічна підготовка формується відповідно до стандарту з урахуванням вимог акробатики та індивідуальних особливостей та здібностей тих, хто займається. На технічну підготовку припадає найбільша питома вага у спортивній підготовці акробатів. Зміст технічної підготовки зумовлений формуванням конкретних рухових навичок, навчанням конкретних рухових дій.

Засвоєння найскладніших акробатичних і хореографічних вправ парної та індивідуальної програм проходитиме ефективніше у акробатів з високим рівнем розвитку функцій та систем організму, що обумовлюють високу якість балансування.

Зміст технічної підготовки складають елементи індивідуальної та парно – групової акробатики.

Базові рухові дії:

збереження раціональної динамічної постави в умовах виконання складнокоординаційних рухів;

володіння технікою статико – динамічних рівноваг і силових переміщень (завдання вирішується засобами технічної, спеціальної та спеціально – рухової підготовки);

володіння технікою кидальних рухів і ловлі (завдання вирішується засобами технічної та спеціально – рухової підготовки);

володіння безпорними обертаннями різної складності;

володіння технікою стійкого приземлення;

володіння технікою раціональної взаємодії партнерів.

Оволодіння зазначеними руховими діями є одним з найважливіших критеріїв технічної підготовленості акробатів.

Профільюючі елементи. Профільюючі елементи, що мають структурну схожість, дозволяють здійснювати позитивне перенесення навички на максимально можливу кількість інших елементів при зниженні терміну навчання без зниження його якості.

Засвоєння максимально великої кількості профільюючих елементів різних структурних груп рухів є важливою умовою для технічного прогресу акробатів. Вагоме місце у змісті технічної підготовки відводиться хореографії.

Технічну підготовленість слід оцінювати за провідними руховими навичками (швидкість, прямолінійність, висота стрибків; узгодженість балансування, кидків, ловлі; точність поворотів, обертів, приземлень). У практиці підготовки акробатів технічна підготовленість оцінюється візуально на тренуваннях і змаганнях, а також шляхом аналізу відеозапису окремих елементів і вправ.

3.4.2. Спеціально – рухова підготовка.

Спеціально – рухова підготовка якраз і має сприяти розвиткові та удосконаленню функцій і систем організму завдяки спеціальній програмі фізичних вправ.

1. Вправи, спрямовані на формування правильної постави та вдосконалення механізмів регуляції пози.

2. Вправи для розвитку і вдосконалення просторової орієнтації та точності м'язових зусиль, розвитку функції балансування.

3. Спеціальні парні вправи, спрямовані на мінімізацію взаємодії між партнерами.

4. Вправи для підвищення вестибулярної стійкості.

Зміст та обсяг спеціально – рухової підготовки повинні узгоджуватись з періодами тренувального процесу. Найбільший відсоток часу (30 – 40 хв.) для спеціально – рухової підготовки рекомендується виділяти в підготовчому та перехідному періодах. У змагальному періоді акцент потрібно ставити на підвищення рівня функцій балансування і мінімізацію взаємодії між партнерами, виділяючи для цього від 10 до 25 хв.

3.4.3. Хореографічна та музично – ритмічна підготовка.

Хореографічна підготовка – це важлива частина технічної підготовки, яка здійснюється засобами класичного, народного, історично – побутового, сучасного танцю, та інших напрямків танцювального мистецтва. В сучасній навчально – тренувальній практиці хореографія використовується не тільки на заняттях з акробатками, але і у заняттях з акробатами. Здебільшого у практиці використовується класичний екзерсис, який сприяє формуванню правильної постави, гарних жестів, рухливості у суглобах, виворотності стоп, та інших якостей і навиків. Хореографічна та музично – ритмічна підготовка – суттєві засоби розвитку відчуття ритму, музичності, виразності, плавності, емоційності рухів.

Хореографічна підготовка суттєво вирішує завдання початкової технічної підготовки. Вона перш за все спрямована на високоякісне засвоєння елементів „школи”. Разом з тим, навик і якості, які дає хореографічна підготовка потребують постійного підкріплення і удосконалення, тому хореографія – постійний елемент підготовки не тільки початківців, але і досвідчених акробатів. Завданням хореографічного виховання є:

- невпинне підвищення хореографічної культури,
- знайомство з кращими зразками танцювального мистецтва, з життям і діяльністю провідних хореографів і композиторів, які працювали в галузі балетної музики;
- вивчення основ танцювального мистецтва;
- набуття необхідних знань, навичок;
- засвоєння танцювальної техніки, враховуючи вікові особливості дітей.

Музично – ритмічне та хореографічне виховання має велике значення у роботі зі спортсменами різних вікових груп.

Музика, танець збагачують духовний світ людини, прикрашають життя.

Зміст музики – це враження від життя, це думки і почуття, виражені у звуках /Глієр/. Позитивний вплив музики проявляється у покращенні рухової реакції, розвитку музичних здібностей, накопиченні знань. Музика активізує вольові зусилля, викликає сильні емоційні переживання і прагнення до творчості.

Конкретними завданнями музично-ритмічного виховання є навчання:

- точно і правильно відтворювати характер музики за допомогою рухів;

- починати і закінчувати рухи у повній відповідності з музикою;
- вміти розпізнавати музичний і руховий такт, розмір такту;
- відтворювати за допомогою рухів зміну ритму, темпу і динаміки музичного твору;
- виділяти і передавати в рухах музичні контрасти;
- тонко реагувати на музичні відтінки;
- знати основи музичної грамоти.

З метою розвитку у дітей музичності й ритмічності, для ознайомлення їх у із засобами музичної виразності та побудовою музичної мови в заняття доцільно вводити відповідні ритмічні вправи, ігри та ігрові завдання. До засобів музично – ритмічної підготовки відносять:

- музичні завдання, вправи, ігри;
- музично - просторові композиції;
- танцювальні комбінації, композиції;
- завдання на імпровізацію;
- ритмічні етюди

3.4.4.Фізична підготовка.

Фізична підготовка акробатів характеризується вихованням рухових якостей, що забезпечують ефективність технічної підготовки. Це головне завдання фізичної підготовки. Друге, не менш важливе завдання – сприяти всебічному гармонійному розвитку акробатів, зміцненню їх здоров'я. Залежно від завдань, які вирішуються, фізична підготовка поділяється відповідно на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка має забезпечити розвивальний вплив на всі органи та системи організму, побудувати базу, яка забезпечить рухову діяльність акробата. Завдання загальної фізичної підготовки вирішуються за допомогою вправ з широким спектром дій. Завдання щодо виховання фізичних якостей мають різний характер: у підготовчому періоді – розвиток потрібних рухових якостей, в змагальному – утримання досягнутого рівня фізичних якостей; відновлення фізичних якостей до необхідного рівня проводиться в перехідному періоді.

В акробатиці спортсмени повинні володіти високими координаційними можливостями, високим рівнем розвитку функції балансування, а також функції рівноваги. Засоби СФП: нескладні акробатичні вправи, пов'язані з розвитком гнучкості, швидко – силових якостей, спритності, балансування (шпагати, мости, курбети, перевороти, перекидання, стійки, рівноваги та ін.), а також велика група вправ з інших видів спорту та мистецтва (художня гімнастика, стрибки на батуті, хореографія, танці, вправи зі штангою).

Розвиток сили. В акробатичних вправах м'язові напруження проявляються у статичному режимі без зміни довжини м'язів (упор, стійка, рівновага, піраміди), у протидіючому режимі при зменшенні довжини м'язів (стійка силою, стрибки, кидки), у поступальному режимі, коли збільшується довжина м'язів (приземлення, ловля, сходи). Засоби розвитку сили – вправи з обтяженням (гантелі, штанга, тренажери, партнер).

Максимальну силу потрібно розвивати, виконуючи вправи 2 – 3 рази з обмеженою вагою. При виборі засобів для розвитку статичної та динамічної сили в акробатів перевагу треба надавати вправам з власною вагою та партнером – це покращує рухові взаємодії.

Враховуючи різноманітність видів акробатики та функціональних обов'язків спортсменів – акробатів (верхні, середні, нижні), потрібно зазначити про необхідність переважного розвитку вибухової сили у стрибунів, статично – динамічної сили та силової витривалості у нижнього та середнього та сполучення усіх перерахованих раніше характеристик у верхнього акробата.

Основний метод розвитку сили в акробатів – повторний, який характеризується виконанням значної кількості силових вправ в одному підході. Кількість підходів залежить від віку, статі і підготовленості акробатів. Контроль за розвитком сили здійснюється за

кількістю можливих повторень, часом фіксації статичних положень, а також за допомогою динамометрів.

Швидкісні якості акробатів виявляються у латентному періоді рухової реакції, часі поодинокого руху, частоті руху, різкості (швидкий початок руху – початок групування, повороту, стрибка). Засобами розвитку швидкості є вправи, що виконуються з максимальною швидкістю. Швидкісні вправи не можна виконувати, якщо помітно знизилась швидкість. Для розвитку швидкості провідним є метод повторного виконання вправ.

Рухи, що здійснюються за рахунок м'язових зусиль, сприяють розвитку активної гнучкості. Якщо у такому русі використовують будь – яку зовнішню силу, скажімо зусилля партнера, то виявлена при цьому гнучкість називається пасивною. В спортивній акробатиці оволодіння технікою деяких вправ взагалі неможливе, якщо спортсмен не здатний виконувати рухи з великою амплітудою. У практиці спортивного тренування давно помічено, що однією з причин травматичних ушкоджень є недостатня гнучкість.

Гнучкість змінюється під впливом температури навколишнього середовища, стану нервоно – м'язового апарату, добових ритмів і психічного стану спортсмена.

Основний спосіб розвитку гнучкості – виконання фізичних вправ з максимальною амплітудою. При цьому обов'язково враховуються вікові та статеві особливості спортсменів. Гнучкість розвивається поступово, з раннього дитинства й до 13 – 15 років. Починаючи з 15 років, гнучкість поступово зменшується.

Плануючи багаторічну підготовку акробата, передбачають три етапи в розвитку його гнучкості: 1) суглобової гімнастики; 2) розвитку спеціальної гнучкості; 3) збереження досягнутого рівня гнучкості.

Завдання першого етапу – забезпечити загальну рухливість і зміцнення суглобових м'язів і зв'язок, їх вирішують за допомогою таких засобів, як повільні рухи з максимальною амплітудою. У спортивній акробатиці цей етап повинен завершуватись у 8 – 9 років.

Другий етап (розвиток спеціальної гнучкості) спрямований на досягнення необхідної амплітуди рухів у суглобах, що забезпечують високе технічне виконання вправ. Тривалість цього процесу залежить від досягнутого рівня гнучкості, здібностей спортсмена і накресленої мети. Він дорівнює від 6 міс. до 2 років. Після цього починається третій етап – збереження досягнутого рівня гнучкості.

Контрольні вправи: нахил вперед; міст; шпагат правою і лівою, шпагат ноги нарізно; колові рухи руками; стоячи на одній нозі, підіймання другої вперед, в сторону, назад (максимально); максимальне відведення рук назад.

Значення спритності в акробатиці дуже велике: неможливо надійно засвоїти стійки, перевороти, сальто, піраміди, темпові та інші вправи, якщо рівень спритності низький. Компонентами спритності є координація рухів, просторово – часова орієнтація, швидкість, сила і гнучкість. Таким чином, спритність треба розглядати як комплексну фізичну якість. Основні засоби розвитку спритності: акробатичні вправи, ігри, стрибки на батуті, опорні стрибки, гімнастичні вправи, спеціальні вправи для тренування вестибулярного аналізатора, вправи на координацію. Методи розвитку спритності – повторний, ігровий, змагальний. Контроль за розвитком спритності може здійснюватися у різних напрямках: оцінка у нестандартних ситуаціях балансування, рухової реакції, поворотів тощо.

Розвиток загальної витривалості підвищує функціональний стан організму, працездатності. Вона є базою для удосконалення спеціальної витривалості. Засоби: тривалий біг і стрибки, ігри у футбол, баскетбол, біг на лижах, плавання. Спеціальна витривалість характеризується умінням виконувати змагальні програми від початку до кінця без порушень техніки. Засобом розвитку спеціальної витривалості є багаторазове повторення елементів, вправ, композицій. Основні методи розвитку витривалості акробатів – повторний та інтервальний. Контроль спеціальної витривалості здійснюється за оцінкою якості техніки виконання акробатичних вправ у різних частинах змагальних програм, частотою пульсу (не повинен перевищувати 160 уд./хв.), часом рухової реакції.

3.4.5. Психологічна підготовка.

Психологічна підготовленість акробата обумовлена його особистими якостями та специфічними особливостями рухової структури акробатики. У спортивній акробатиці психологічна підготовка має важливе значення: кожний рух спортсмена у змаганнях оцінюється і контролюється судьями, глядачами та суперниками; виконання багатьох вправ пов'язане з ризиком; спортсменам доводиться переборювати значні тренувальні навантаження, больові відчуття.

Психологічна підготовка здійснюється в такому напрямку: формування стійкого інтересу до занять акробатикою; розвиток необхідних вольових якостей; регулювання психічного напруження в процесі тренувань і змагань; досягнення взаєморозуміння в колективі та між партнерами.

Вузлові питання у вихованні волі акробатів 1) виконання всіх запланованих домашніх і тренувальних завдань, змагальних настанов; 2) розвиток адаптаційних можливостей організму до поступового підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; 3) виховання сміливості, рішучості, завзятості, наполегливості в якісному відпрацюванні змагальних програм, готовності до виконання складних і ризикованих вправ.

Психологічна стійкість акробатів забезпечується серйозною фізичною та технічною підготовкою до кожного елемента, що вивчається, продуманою системою підготовчих вправ, надійним страхуванням та забезпеченням безпеки. Якість вирішення найважливішого завдання психологічної підготовки акробатів – формування мотивації для досягнення високої майстерності – обумовлена педагогічною майстерністю тренера.

3.4.6. Тактична підготовка.

Спортивну тактику можна коротко визначити як мистецтво ведення спортивної боротьби. Форми тактики і її значення вірізняються у різних видах спорту. Однак у всіх випадках вона є за певних рівних умов ведучим фактором перемоги.

Завдання тактичної підготовки в акробатиці – використання інформації про свою діяльність і діяльність суперників з метою ефективної змагальної боротьби з урахуванням можливостей всіх партнерів і змагальної ситуації, що в основному зводиться до вірного розподілу хореографічних, акробатичних, стрибкових і парно – групових елементів у композиції. Тактичні дії передбачають показ спортсменом кращих сторін підготовки (демонстрація новинок, стабільності, висоти польоту, елементів хореографії), тобто щоб подобатися глядачам і судьям.

РОЗДІЛ 4. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки.

4.1. В таблиці 2 подано орієнтовний розподіл годин для основного тренера – викладача, який працює на групі певного року навчання та етапу підготовки.

4.2. Якщо на цій самій групі паралельно працює другий тренер – викладач з ЗФП, СФП або тренер – хореограф, то навантаження для нього планується так само як для основного тренера і оплата проводиться паралельно, згідно виконаного навантаження.

4.3. Навантаження другого тренера – викладача з ЗФП, СФП або тренера – хореографа не повинно перевищувати місячного навантаження на дану групу згідно режиму навчально – тренувальної роботи (табл.1).

Таблиця 2

Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки

Зміст заняття	Групи											Підготовки до вищих досягнень		
	Початкової підготовки			Попередньої базової підготовки			Спеціальної базової підготовки			Весь період				
	1 – й	2 – й	1 – й	1 – й	2 – й	3 – й	4 – й	1 – й	2 – й		3 – й			
Рік навчання														
	1 – й	2 – й	1 – й	2 – й	3 – й	4 – й	1 – й	2 – й	3 – й	4 – й	1 – й	2 – й	3 – й	11
1		3	4	5	6	7	8	9	10					
Теоретичні заняття														
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Стан та перспективи розвитку акробатики в Україні	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	–	–
Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив фізичних вправ	–	–	–	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Гігієна, загарування. Режим і харчування спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	–	–	–
Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога. Спортивний масаж	–	–	–	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Стислі відомості про фізіологічні основи спортивного тренування	–	–	–	–	–	–	1	1	1	1	1	2	2	4
Планування спортивного тренування	–	–	–	–	1	1	1	1	1	1	1	2	2	–
Загальна та спеціальна фізична підготовка акробатів	–	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	–
Загальні засади методики навчання та тренування акробатів	–	–	–	–	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4

РОЗДІЛ 5. Структура навчально – тренувального заняття.

В окремому занятті, що є самостійною структурною одиницею процесу підготовки, можуть застосовуватися різні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко – тактичної, психологічної й інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного проходження адаптаційних і відбудовних процесів в організмі спортсмена.

Структура занять визначається багатьма факторами, до яких належать мета й завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі більш – менш тривалої м'язової діяльності, величина навантаження заняття, особливості підбору й сполучення тренувальних вправ, режим роботи й відпочинку та ін.

Залежно від характеру поставлених завдань виділяють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально – тренувальні, відбудовні, модельні й контрольні.

Особливості структури спортивно – тренувальних занять визначаються перш за все їх спрямованістю на досягнення максимального тренувального ефекту в обраному виді спорту. Цілком очевидна залежність структури занять від особливостей спортивної спеціалізації. Структура тренувальних занять в спортивних багатоборствах, як правило, складніша, ніж у видах спорту з вузьким складом змагальних вправ. В залежності від спеціалізації суттєво відрізняються співвідношення частин заняття, тривалість фаз навантаження і відпочинку та інші моменти його побудови. Враховуючи основні зони зміни працездатності в рамках окремого заняття і виходячи з особливостей послідовної організації діяльності тих, котрі займаються, в процесі побудови заняття виділяють перш за все три його частини: *підготовчу, основну і заключну*. Кожна з них складається, в свою чергу, з підрозділів, число яких залежить в першу чергу від особливостей змісту занять. Так, наприклад, першу – підготовчу – частину заняття в спеціальній літературі деколи подають у вигляді двох відносно самостійних частин – вступної і власне підготовчої. В деяких випадках це буває виправдано з організаційно – педагогічних міркувань. Але в принципі це нічим не відрізняється від виділення відповідних підрозділів всередині підготовчої частини.

У **підготовчій частині** проводяться організаційні заходи, і безпосередня підготовка спортсмена до виконання програми основної частини заняття. Засоби і форми її проведення можуть бути різноманітними. Це повідомлення певних теоретичних положень з області тренування, поточна інформація, шиккування групи, показ відео або кінофільму, відзнятого на минулому занятті чи змаганнях і т.п.

Чіткий початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, зосереджує увагу на майбутній діяльності. При правильному настроюванні на виконання програми заняття виникає передстартовий стан, який полягає в підвищенні активності основних функціональних систем організму, що сприяє більш швидкій підготовці його до майбутньої роботи. Проведення в цій частині заняття розминки сприяє оптимальній підготовці спортсмена до майбутньої роботи.

За формою розминка може бути груповою і індивідуальною.

Розминку поділяють на дві частини: загальну і спеціальну. Перша частина сприяє активізації найважливіших функціональних систем центральної нервової системи, рухового апарату, вегетативної центральної системи, і готує організм до основної роботи. У цій частині розминки використовують загально – підготовчі вправи. А у другій частині спеціально – підготовчі вправи, оскільки вона спрямована на формування оптимального стану функціональних систем організму, які визначають ефективність його діяльності в основній частині. Тривалість розминки, добір вправ та їх співвідношення можуть значно змінюватися в залежності від стану підготовки, мети заняття, індивідуальних особливостей спортсмена, характеру наступної роботи, умов зовнішнього середовища.

Основна частина занять є найбільш тривалою. В ній вирішуються головні завдання, які стоять перед акробатами в даний період тренування. Структура, зміст, форми організації основної частини повністю залежать від суті цих завдань. Найбільше значення, безумовно, відводиться засвоєнню техніки вправ, програми змагань. У зв'язку з цим найбільш поширеною формою проведення основної частини заняття є організовані у різноманітних варіантах вправи виду спорту.

Виконувана робота може бути найрізноманітнішою й повинна забезпечувати підвищення різних сторін спеціальної фізичної й психологічної підготовленості, удосконалювання оптимальної техніки, тактики й т.д. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру й методики застосовуваних вправ, величини тренувального навантаження. Підбір вправ, їхню кількість визначають спрямованість занять і його навантаження.

Заключна частина завершує заняття. Вона є найбільш короткою (10 – 15 хв.). Після силових напружень, навантажень даються пасивні виси на руках і ногах, у вертикальному і похилому положеннях (до 1 хв.), застосовуються вправи на розслаблення.

Заключну частину заняття необхідно розглядати як одну з важливих ланок системи відновлювальних заходів, які передбачають приведення організму спортсмена в стан, по можливості, близький до передробочого, створення умов, які сприяють інтенсивному проходженню відновних процесів, поступовому зниженню напруженості роботи.

Тому наприкінці заключної частини рекомендується проводити гігієнічні і відновлювальні процедури.

Заняття необхідно розрізняти за основним педагогічним спрямуванням (основні і додаткові, вибіркового і комплексного спрямування), за величиною навантаження (заняття з великими, малими та ін. навантаженнями), за змістом конкретних завдань (навчальні, тренувальні, відновлювальні, та ін).

РОЗДІЛ 6. Організація навчально – тренувального процесу на етапах підготовки.

6.1. Організація навчально – тренувальної роботи.

Навчально – тренувальний процес у відділеннях акробатики всіх типів спортивних шкіл будується на основі програми для ДЮСШ, даної навчальної програми і проводиться цілорічно.

Навчальні групи комплектуються тренерами з видів акробатики з урахуванням віку, статі і рівня спортивної та фізичної підготовленості тих, котрі займаються (див. Табл.1).

Під час комплектування навчальних груп ДЮСШ особливу увагу приділяють пошуку і відбору здібних дітей і підлітків. З цією метою тренери – викладачі використовують такі форми: відвідування уроків фізичної культури в школах та інших навчальних закладах; спортивних змагань; перевірка рівня загальної фізичної і спортивної підготовленості за встановленими контрольними нормативами.

Для зарахування в ДЮСШ спортсмени здають вступні нормативи із загальної і спеціальної фізичної підготовки; надають дозвіл лікаря. Крім того, для переведення спортсменів з групи у групу відповідно до етапу підготовки, передбачена задача контрольних нормативів з виду акробатики та виконання вимог класифікаційної програми, враховуються медико – біологічні показники дитини, наявність виконаного спортивного розряду і спортивних досягнень; згода тренерської ради та дозвіл лікаря. Окремі, найбільш підготовлені і здібні спортсмени можуть бути допущені до занять в старшій віковій групі на початку або в середині навчального року на пропозицію тренера та за рішенням тренерської ради і дозволом лікаря.

6.2. Організація навчально – тренувального процесу на етапах підготовки у спортивній акробатиці

В спортивній акробатиці, як і в інших видах спорту, склалась система поетапного переходу спортсмена від початкового до більш високих ступенів майстерності. Більш детально кожен етап підготовки розглядається у наступних розділах програми.

Етапові початкової спортивної підготовки відповідає комплектація груп початкової підготовки першого (6- 7 років) та другого (8 – 9 років) років навчання.

Цей етап передбачає вирішення таких завдань:

1.Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток органів і функцій організму спортсменів. Прищеплення зацікавленості до занять акробатикою. Формування навиків, звичок,

схильностей, які відповідають здоровому способу життя. Виховання дисциплінованості, охайності та старанності.

2. Закладення основ загальної рухової та спеціально – рухової підготовленості.
3. Розвиток музичних здібностей, вмінь і навиків виконання вправ хореографії, музичних ігор і простих музичних картинок.
4. Формування правильної постави та акробатичного стилю (школи) рухів й виконання вправ.
5. Навчання вправам «малої» акробатики (юнацькі розряди).
6. Вивчення співвідношення росту і маси, здібностей, інтересу до акробатичних стрибків, парних і парно – групових акробатичних вправ, можливостей (бажання) багорічних сумісних тренувань і комплектації акробатичних пар і груп.

Програма:

1. Загально – рухова і спеціально – рухова підготовка.
2. Хореографія (танцювальне мистецтво) – елементи «школи», музично – ритмічне виховання, музичні і акробатичні ігри, імпровізації.
3. Вправи на батуті.
4. Різнобічна фізична підготовка і початковий розвиток усіх спеціальних фізичних якостей.
5. Початкова технічна підготовка з видів акробатики – засвоєння підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів.
6. Участь в показових виступах і дитячих змаганнях.
7. Контрольні нормативи.

Організаційні форми: дитячі дошкільні установи; спец групи; секції ЗОШ; ДЮСШ.

Етапові попередньої базової підготовки відповідає комплектація груп попередньої базової підготовки першого (10 – 11 років), другого (12 – 13 років), третього (14 – 15 років) та четвертого (з 15 років) років навчання.

Цей етап передбачає вирішення таких завдань:

1. Формування активної життєвої позиції, цілеспрямованості, дисципліни.
2. Прищеплення стійкої зацікавленості до спеціалізації в спортивній акробатиці.
3. Виховання здатності до свідомого, активного набуття знань, вмінь, навиків у спортивній акробатиці.
4. Вибір спеціалізації і утвердження в ній.
5. Ознайомлення з відомостями з теорії і методики виду спорту.
6. Розвиток загально рухового і спеціально рухового потенціалу у акробатів.
7. Стабільне і надійне засвоєння техніки базових елементів і комбінацій в акробатичних стрибках, парних і парно – групових вправах.
8. Підвищення рівня індивідуальної акробатичної і хореографічної підготовленості в парах і групах.
9. Складання музично – акробатичних композицій для конкретних пар і груп. Робота над удосконаленням культури рухів, виразності, пластики, емоційності, синхронності, презентабельності, зв'язку рухів з музичним супроводом.
10. Досягнення сумісності пар і груп.
11. Виконання контрольних нормативів; вимог класифікаційної програми.

Програма:

1. Загальна і спеціальна рухова підготовка. Початкова функціональна підготовка - засвоєння середніх тренувальних навантажень.
2. Робота на тренажерах.

3. Хореографія Формування вміння розуміти музику, знати засоби музичної виразності (характер, ритм, темп, тихо - гучно, зліто – уривисто, форма і фразування) та узгоджувати свої рухи з музикою.

4. Вправи на батугі.

5. Музично – акробатичні композиції.

6. Рухова і психологічна взаємодія партнерів. Комплектування пар і груп – провідні чинники, що визначають його ефективність.

7. Початкова теоретична і тактична підготовка.

8. Регулярна участь у дитячих змаганнях; показових виступах.

9. Виконання контрольних нормативів; вимог класифікаційної програми.

Організаційні форми: спец класи; ДЮСШ.

Етапові спеціалізованої базової підготовки відповідає комплектація груп спеціалізованої базової підготовки першого (з 16 років), другого (з 17 років) та третього (з 18 років) року навчання.

Цей етап передбачає вирішення таких завдань:

1. Удосконалення етичних, естетичних основ діяльності акробатів.

2. Формування навиків творчої пошукової роботи як на тренуваннях, так і в навчанні, побуті.

3. Нарощування рухового і спеціального рухового потенціалу акробатів.

4. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо активної гнучкості та швидкодію – силових якостей.

5. Удосконалення техніки акробатичних стрибків, парних і групових вправ, які відповідають вимогам класифікаційної програми; підвищення надійності (стабільності) виконання базових елементів; засвоєння найскладніших ризикованих елементів і з'єднань.

6. Удосконалення індивідуальної акробатичної, хореографічної, музичної підготовленості акробатів, пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей.

7. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості – планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, вдвічі більших за змагальні.

8. Створення музично – акробатичних композицій, які відповідають високим суддівським і глядацьким вимогам.

9. Удосконалення базової психологічної підготовки, придбання досвіду формування стану бойової готовності до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередження та мобілізації.

10. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.

11. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольних – підготовчих змагань (до 11 – 12 на рік).

Програма:

1. Загальна і спеціальна рухова підготовка.

2. Тренажерна підготовка.

3. Теоретична; функціональна; тактична; психологічна підготовка.

4. Класифікаційна програма, міжнародні правила змагань; спец вимоги.

5. Музично – акробатичні композиції.

6. Спортивна селекція, комплектування команд.

7. Виконання контрольних нормативів; вимог класифікаційної програми.

Організаційні форми: збірні команди міст, областей.

Етапові підготовки до вищих досягнень відповідає комплектація груп підготовки до вищих досягнень (на весь період навчання, з 18 років).

Цей етап передбачає вирішення таких завдань:

1. Розширення психологічних знань та умінь, досягнення високого рівня психологічної готовності до тренувань і змагань, виховання здібності до саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах, шляхом спеціальних занять з психологом.

2. Формування вмінь і навиків тренера на громадських засадах, судді зі спорту.

3. Удосконалення інтегральної підготовки акробатів.

4. Досягнення високого рівня соціально – психологічної, рухової сумісності в парах і групах.

5. Продовження загальної рухової і спеціальної рухової підготовки шляхом виконання спеціальних комплексів загально рухових вправ, програм спеціально рухового характеру, в тому числі на тренажерах.

6. Удосконалення базової технічної підготовленості з урахуванням функціональних обов'язків, досягнення високого рівня надійності виступів, постійний пошук і засвоєння нових оригінальних елементів. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей. Досягнення вищого рівня виконавчої майстерності музично – акробатичних композицій (віртуозності, артистизму).

7. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

8. Періодичне досягнення високого рівня тренуваності, засвоєння максимальних тренувальних навантажень, надмірні змагальні навантаження.

9. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовленості.

10. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної підготовленості (12 – 14 змагань на рік).

Програма:

1. Загальна і спеціальна рухова підготовка.

2. Тренажерна підготовка.

3. Удосконалення складнокординаційних, ризикованих елементів.

4. Створення яскравих музично – ритмічних композицій засобами акробатики, музики, пластики, пантоміми та ін.

5. Інтегральна підготовка.

6. Громадська робота в галузі фізичної культури і спорту, спортивної акробатики.

7. Виконання контрольних нормативів; вимог класифікаційної програми.

Організаційні форми: збірні команди областей; країни.

РОЗДІЛ 7. Групи початкової підготовки.

7.1. Організація та методика відбору.

Спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів в конкретному виді спорту (зокрема у спортивній акробатиці).

Спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту, визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів росту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів.

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається головним завданням першого ступеня відбору – допомогти дитині правильно обрати вид спорту для занять і майбутнього вдосконалення.

Одним з основних моментів, які визначають спортивні успіхи, є вік початку занять спортом. Саме з такого віку почали займатися спортом найсильніші вітчизняні та зарубіжні

спортсмени. Однак, в окремих випадках не можна відмовляти у прийомі в спортивну секцію й тим, чий вік перевищує вказані межі.

Загалом раннє прогнозування спортивних здібностей мало імовірно. Особливості сучасного спортивного тренування ставлять дуже високі вимоги до організму спортсмена.

Тому діти, які рано почали займатися спортом, частіше припиняють заняття у віці 12 – 14 років, тобто до оптимального віку для досягнення найвищих результатів.

Факти переконують у тому, що спроби організувати вузько спеціалізовану спортивну підготовку з 4–6 – річними дітьми можуть бути шкідливими як для їх здоров'я, так і для подальшого спортивного удосконалення.

Необхідною умовою відбору дітей в ДЮСШ є обов'язкове попереднє навчання дітей різним видам спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей.

Вже з першою оцінкою перспективності дітей необхідно опиратись на ті якості і здібності, які обумовлюють успіх у кваліфікованому спорті. Перш за все треба орієнтуватися на стабільні, мало змінні в ході розвитку фактори. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки.

Саме з вимірювань тотальних розмірів тіла в поєднанні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини й необхідно починати визначення її перспективності.

У процесі початкового відбору слід застосовувати педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей. Причому перевагу слід віддавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, зумовлені вродженими задатками, а особливо тим, які дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній і анаеробній роботі. Наприклад, рівень координаційних здібностей можна визначити з огляду на якість виконання складних вправ у процесі їх вивчення. Оцінка ставиться в залежності від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного малюнка вправи, вміння швидко змінювати темп рухів у відповідності із завданням.

Велике значення для відбору дітей має оцінка стану їх здоров'я.

Важливим компонентом огляду дітей під час відбору для занять спортом є визначення їх біологічного віку. Відомо, що від темпів статевого розвитку залежить різниця у рівні розвитку дітей однакового паспортного віку. Досвід відбору дітей у дитячо – юнацькі спортивні школи свідчить, що дуже часто відбирають дітей з прискореним біологічним розвитком, котрі в подальшому інколи втрачають перевагу. Більших успіхів на подальших етапах спортивного удосконалення домагаються діти з нормальним ходом біологічного розвитку. В цих дітей у віці 16 – 17 років помічають різке зростання морфофункціональних можливостей організму. Тоді як в акселератів вони стабілізуються або й знижуються.

Істотне значення на початкових етапах відбору має також врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності. Основними серед них є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом.

Необхідно підкреслити, що показники фізичної працездатності для первинного відбору є малоприслужними, оскільки вони більше залежать від тренувальних впливів.

Майже зовсім неінформативними є неспецифічні для того чи іншого виду спорту тести, хоча їх досить часто використовують недостатньо кваліфіковані тренери.

Для початкового відбору не є «критерієм» перспективності і спортивний результат. Багаторічні спостереження тренерів і спеціальні дослідження показали, що спортсмени навіть з найнижчими при початковому тестуванні результатами через рік занять можуть стати найсильнішими.

Остаточне рішення щодо залучення дитини до занять певним видом спорту повинно ґрунтуватися на бажанні дитини та комплексній оцінці за всіма критеріями відбору, а не лише на підставі однієї або двох ознак.

Спортивна орієнтація в акробатиці проводиться на початковому етапі підготовки з метою вивчення задатків і здібностей учнів відповідно до вимог з акробатики. Спортивна орієнтація припускає вивчення задатків і здібностей, виявлення елементів обдарованості й

таланту за стабільними ознаками, що мають спадкове підґрунтя (наприклад, ріст, постава, координаційні та пов'язані з ними інші здібності – балансування, спритність, швидкість). Спортивна орієнтація має достовірно відповідати на питання: чи може дитина займатися акробатикою і на які результати тренер може її орієнтувати в процесі навчально – тренувальної діяльності.

7.2. Зміст і планування підготовки.

Тренувальні та змагальні навантаження на першому етапі багаторічної підготовки:

Тривалість змагального періоду	1 міс.
Кількість змагань на рік.....	3 – 4
Кількість тренувань на тиждень	3 – 4
Кількість тренувань на день	1
Кількість елементів на день.....	50 – 150
Кількість комбінацій на день....	6

Планування навчально – тренувального процесу здійснюється відповідно до навчального плану та річного графіку розподілу навчальних годин (Табл. 3).

У групах початкової підготовки діти виступають на офіційних змаганнях ще не регулярно, тому навчальний процес будується без поділу на періоди. В цих групах навчальний процес повинен бути наповнений великою кількістю внутрішніх змагань з контрольних нормативів різних розділів загальної і спеціальної фізичної підготовки, змагання на першість навчальної групи, відділення з технічної підготовки.

Таблиця 3.

Орієнтовний графік розподілу навчальних годин у групах початкової підготовки для основного тренера – викладача

№ з/п	Місяці	Зміст занять												Всього
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1 – й рік навчання														
I.	Теоретичні заняття	–	1	–	1	–	1	–	1	1	–	–	–	5
II.	Практичні заняття													
1.	Загальна фізична підготовка	8	8	9	8	10	6	10	5	5	7	16	16	108
2.	Спеціальна фізична підготовка	8	7	7	7	8	7	8	6	6	7	10	10	91
3.	Технічна підготовка													
	а) вивчення і удосконалення техніки акробатичних вправ;	3	5	5	5	5	5	5	6	6	6	–	–	51
	б) хореографічна і музично – ритмічна підготовка	3	5	5	5	5	5	5	6	6	6	–	–	51
4.	Вступні і перевідні іспити	4	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	6
5.	Участь у змаганнях	Згідно календарного плану спортивних заходів												
	Всього:	26	26	26	26	28	24	28	24	24	28	26	26	312
2 – й рік навчання														
I.	Теоретичні заняття	–	1	1	1	1	–	1	1	–	–	–	–	6
II.	Практичні заняття													
1.	Загальна фізична підготовка	8	7	7	6	9	6	5	4	5	8	12	10	87
2.	Спеціальна фізична підготовка	9	9	10	9	11	9	9	8	9	7	7	8	105
3.	Технічна підготовка													
	а) вивчення і удосконалення техніки акробатичних вправ;	8	8	8	8	8	8	8	7	7	6	4	–	80

	б) вивчення і удосконалення техніки обраного виду акробатики	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	–	–	62
	в) хореографічна і музично – ритмічна підготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	4	72
4.	Вступні і перевідні іспити	1	–	–	–	–	–	–	–	–	3	–	–	4
5.	Участь у змаганнях	Згідно календарного плану спортивних заходів												
	Всього:	38	37	38	36	41	35	35	34	35	36	29	22	416

Якщо на групі початкової підготовки паралельно працює другий тренер – викладач з ЗФП, СФП або тренер – хореограф, то навантаження для нього планується так само як для основного тренера і оплата проводиться паралельно, згідно виконаного навантаження.

Навантаження другого тренера – викладача з ЗФП, СФП або тренера – хореографа не повинно перевищувати місячного навантаження на дану групу згідно режиму навчально-тренувальної роботи (табл.1).

7.3. Основний програмний матеріал.

1-й рік навчання

Теоретичні заняття

Фізична культура і спорт в Україні. Поняття про фізичну культуру і спорт. Фізична культура і спорт – частина загальної культури, їх значення для зміцнення здоров'я, правильного фізичного розвитку. Заняття з фізичного виховання в дитячих дошкільних закладах та молодших класах школи. Правила техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.

Акробатика як вид спорту. Характеристика і значення акробатики. Правила техніки безпеки на заняттях з акробатики. Стислий історичний огляд розвитку акробатики в Україні. Провідні акробати України.

Правила змагань з акробатики. Значення змагань. Права та обов'язки учасників змагань. Костюм учасників змагань. Правила поведінки на змаганнях.

Особиста гігієна. Поняття про гігієну: гігієна фізичних вправ і спорту; гігієна тіла. Гігієнічне значення водних процедур (обливання, обтирання, парна, лазня, душ, купання). Гігієна одягу, взуття. Гігієна сну.

Обладнання і інвентар для занять акробатикою. Перелік потрібного інвентарю та обладнання для занять акробатикою (гімнастичний килим, батут, мостик, ручні лонжі, підвісні кругові лонжі, доріжка, поролонові мати). Порядок його встановлення та догляд за ним.

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка

1. Основна гімнастика.

Стройові вправи. Загальні поняття та команди: стрій, шеренга, колона, фронт, фланг, дистанція, інтервал, попередня та виконавча частини команд, основна стійка. Команди: «Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!». Розрахунок: за порядком, на 1 – 2, по двоє, по тое і т.д., повороти на місці та у русі, шиккування та перешикування: в шеренгу, колону; в дві, три шеренги; колону по двоє, по тое і т.п., перешикування виступом, поворотом у русі і т.п.

Різні види ходьби, бігу. Ходьба на носках, на п'ятках, високим кроком, схресним кроком, у напівприсіді, в присіді, випадами. Біг звичайний, на носках, високий біг, схресним кроком, з прямими ногами в сторони, назад, вперед і т.п.

Вправи для загального розвитку. Ці вправи становлять невід'ємну складову кожного заняття. Тренери можуть значно розширити коло застосування наведених нижче вправ, використовуючи для цього відповідні навчальні посібники.

Вправи без предметів і з предметами (гантелями, набивними м'ячами, палицями, гантелями, гумовими амортизаторами, скакалками, фіт – болами та ін.), на різних гімнастичних приладах.

Основні положення рук, ніг, тулуба та рухи з цих положень (махи, піднімання, опускання, кругові рухи, згинання, розгинання, нахили, повороти і т.п.).

Вихідні положення: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка (вузька) стійка ноги нарізно, сіди, упори (упор стоячи, упор сидячи, упор стоячи на колінах, упор лежачи).

Лазіння. По гімнастичній стінці, по похилій лаві, по вертикальному канату у два та три прийоми (ознайомлення, навчання); по горизонтальній колоді.

2. Легкоатлетичні вправи. Біг на короткі дистанції (30 – 60 м); стрибки в довжину і висоту з місця та з розбігу; метання тенісного м'яча.

3. Плавання. Ознайомлення з правилами поведінки на воді. Вправа «поплавок». Навчання одному із способів плавання. Плавання на 25 м.

4. Лижний спорт. Лижні прогулянки рівнинною та пересічною місцевістю. Вивчення техніки лижних ходів, катання на лижах з невеликих схилів, підйоми на них. (У південних районах країни заняття лижним спортом замінюються походами або велоспортом).

5. Спортивні ігри. Елементи та основні прийоми: волейбол, баскетбол, ручний м'яч, футбол; рухливі ігри. Проведення змагань за спрощеними правилами.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна рухова підготовка. Позові орієнтири руху (пускові пози, робочі пози, завершеність пози), вестибулярна підготовка, балансова підготовка, стійкова підготовка, підготовка рівноваги.

Вправи з гімнастичною палицею для рухомості в плечових суглобах (викрути). Балансування гімнастичної палиці.

Стрибки на батуті. Ходьба по батуту, 10 – 12 стрибків у темпі. Стрибок на коліна – стрибок на ноги /6 – 8 серій і більше/.

Стрибки на підкидних приладах (автомобільні надувні камери, трампліни, мінітрампи): стрибки прогинаючись, згинаючи ноги, з поворотом на 90° і 180°.

Перекладина. Виси. Виси прогнувшись, зігнувшись, зігнувши ноги, кутом. Вис на одній руці (почезі на правій і лівій).

Технічна підготовка.

1. Вивчення техніки акробатичних вправ.

Групування сидячи, лежачи. Перекати вперед, назад і в сторони. Перекиди вперед, назад, стрибок – перекид. Переворот в сторону, вперед на зігнуті та прямі ноги. Переворот з опорою на руки та голову. Міст з положення лежачи та із стійки ноги нарізно. Стійка на лопатках, на голові та руках, на руках з підтримкою та біля опори. Рівновага "ластівка", бокова, на носках, на носку одної ноги, інша нога назад.

Приклади з'єднань: перекид – стрибок; стрибок вгору з поворотом на 180° в упор присівши, перекид назад; стрибок вгору з поворотом на 180° в упор присівши, переворот з голови на зігнуті ноги; перекид вперед, встати стрибком вгору прогинаючись. Переворот в сторону ("колесо"), поворот на 90°, перекид – стрибок, стрибок вгору, переворот в сторону ("колесо").

Парні вправи: стійка ногами верхнього на стегнах нижнього обличчям і спиною до нього. Вхід на плечі збоку. Стійка ногами на плечах нижнього біля опори.

Примітка. Викладена програма є єдиною для усіх видів акробатики і не залежить від статі спортсмена.

2. Хореографічна та музично – ритмічна підготовка.

Елементи «школи» класичного танцю. Позичії рук (підготовча, перша, друга, третя), позичії ніг (1,2,3,5,6). Рухи з цих позичій.

Вправи біля опори: релеве (піднімання на півпальці), батмани (відведення ноги) вперед, в сторону, назад: батман тандю, батман тандю жете, гран батман; демі (напівприсідання) та гран пліе (присідання) у 1,2,3,5 позиціях, cote.

Приставний крок вперед, в сторони, назад. Перемінний крок вперед, в сторони, назад. Гострий крок, м'який крок, крок з носка. Поворот переступанням на 180 – 360°, кроком вперед. Однойменний поворот на 90 – 180° – вільна нога пряма назад (зігнута вперед і

притиснута до опорної), руки довільно. Рухи руками: хлопки, акцентовані рухи кистю, м'які та різкі рухи, хвилі.

Суглобова гімнастика.

Музичні ігри, завдання, імпровізації. Переміщення під музичний супровід, зупинка, зміна виду переміщення. Комплекси вправ лід музичний супровід.

Нормативні вимоги (контрольні вправи) для зарахування до групи початкової підготовки:

№ з/п	Норматив	Техніка виконання, кількість разів		Оцінка (бали)
		Хлопчики	Дівчатка	
1.	Міст з положення лежачи:	а) руки вертикально до підлоги, ноги випрямлені;		5
		б) трохи відхилені руки або зігнуті ноги;		4
		в) нахилені руки, ноги зігнуті.		3
2.	Сидячи на підлозі ноги разом, нахил вперед:	а) торкання грудьми ніг;		5
		б) торкання головою ніг;		4
		в) торкання головою ніг пружним рухом.		3
3.	У висі спиною до гімнастичної стінки утримання кута – згинання і розгинання ніг, к – сть разів:	5	5	5
		4	4	4
		3	3	3
4.	Підтягування (хлопчики), к–сть разів:	4	—	5
		3	—	4
		2	—	3
5.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хлопчики та дівчатка), к– сть разів:	6	6	5
		5	5	4
		3	3	3
6.	Стрибок у довжину з місця поштовхом обох ніг, см:	150	140	5
		140	135	4
		135	130	3
7.	Біг 30 м з упору присівши (15 м – в одному напрямку, 15 м – у зворотньому), с.:	10,5	10,8	5
		10,6	11,0	4
		10,7	11,2	3

8. 9. 10. Вправи визначаються рішенням тренерської ради (визначення координаційних здібностей, вестибулярної стійкості, швидкості рухової реакції).

Зараховуються до груп початкової підготовки діти, які 50% нормативних вимог виконали на 4 бали.

Нормативні вимоги для переведення до другого року навчання у групі початкової підготовки:

№ з/п	Норматив	Техніка виконання, кількість разів		Оцінка (бали)
		Хлопчики	Дівчатка	
1.	Міст нахилом назад з основної стійки (хлопчики та дівчатка):	а) опуститись і встати;		5
		б) опуститись, руки вертикально до підлоги;		4
		в) опуститись, руки трохи нахилені.		3
2.	Сидячи на підлозі, нахил вперед ноги нарізно:	а) торкнутися грудьми підлоги, ноги прями;		5
		б) торкнутися головою підлоги;		4
		в) торкнутися головою підлоги пружним рухом.		3
3.	У висі спиною до гімнастичної стінки підіймання ніг до кута, к–сть разів:	6	5	5
		5	4	4
		4	3	3
4.	Стрибок у довжину з місця, см.:	160	150	5
		150	140	4
		145	135	3
5.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хлопчики та дівчатка), к– сть разів:	10	6	5
		8	5	4
		6	4	3
6.	Підтягування у висі, к – сть разів:	4	3	5
		3	2	4
		2	1	3

7. Норматив за рішенням тренерської ради.
8. Виконати норматив III юнацького розряду (Див. класифікаційна програма).
Мінімальна сума балів для переведення до наступного року навчання – 28.

2-й рік навчання

Теоретичні заняття

Фізична культура і спорт в Україні. Значення фізичної культури для зміцнення здоров'я, правильного фізичного розвитку. Організація державного керівництва фізичною культурою і спортом в Україні. Суспільні організації, які ведуть роботу з фізичної культури та спорту. Фізична культура в системі народної освіти. Колектив фізичної культури – головна ланка самодіяльного фізкультурного руху. Його завдання, організація та зміст роботи.

Розвиток акробатики в Україні. Короткий історичний огляд. Акробатичні вправи – дієвий засіб фізичного розвитку і підвищення майстерності спортсменів в інших видах спорту. Вплив

акробатичних вправ на організм спортсменів. Міжнародні спортивні зустрічі українських акробатів.

Гігієна загартування. Сутність загартування, його значення для підвищення працездатності людини та збільшення опірності організму до простудних захворювань. Роль загартування в заняттях спортом. Гігієнічні засади загартування. Загартування сонцем, водою, повітрям.

Термінологія акробатичних вправ. Значення термінології. Принципи побудови та правила сучасної акробатичної термінології. Основні терміни акробатичних стрибків, індивідуальних, парних і групових вправ. Правила, форма запису акробатичних елементів.

Правила змагань в акробатиці. Положення про змагання, програма змагань. Суддівські бригади по видах акробатики, їх чисельний склад. Склад головної суддівської колегії.

Обладнання та інвентар. Необхідний інвентар та обладнання для занять акробатикою. Виготовлення інвентарю для занять акробатикою. Вибір місця, обладнання майданчика для занять акробатикою на відкритій місцевості.

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка

1. Основна гімнастика.

Стройові вправи. Повторення матеріалу першого року навчання. Дії в строю (на місці і під час руху), розмикання і змикання, зміна напрямку. Стройовий і похідний крок. Зупинка під час руху кроком і бігом. Зміна швидкості руху.

Ходьба. Усі види ходьби, що вивчалися раніше. Ходьба у присіді, спиною вперед, схресним кроком вперед, в сторону.

Біг. Такий, як і на першому році навчання. Біг з прямими ногами вперед, назад; схресним кроком вперед і в сторону. Біг з прискоренням.

Вправи для загального розвитку. Без предметів, з гімнастичною палкою та скакалкою; на силу, гнучкість, розслаблення, координацію та орієнтацію в просторі.

Лазіння. По гімнастичній стінці стрибками вгору або в сторону; лазіння по канату на швидкість.

Вправи на гімнастичних приладах. Перекладина: підтягування, розмахування у висі; на брусах: розмахування в упорі, згинання та розгинання рук в упорі; на кільцях: вис зігнувшись, вис кутом; стрибки через козла: ноги нарізно, боком.

2. Легкоатлетичні вправи. Біг на короткі дистанції (30 і 60 м), біг по пересічній місцевості (кроси, чергування з швидкою ходьбою (до 2 км – хлопчики і до 1 км – дівчатка)) з подоланням різних природних перешкод; стрибки у довжину з місця та з розбігу, стрибки у висоту; метання тенісного м'яча.

3. Плавання. Без урахування часу до 25 м; стрибки у воду з тумби та метрового трампліну.

4. Лижна підготовка. Вивчення попереми́нних і одночасних способів ходьби на лижах. Ходьба на лижах 2 км – хлопці, 1 км – дівчата. Спуски і підйоми.

5. Спортивні ігри. Елементи волейболу, футболу, баскетболу, гандболу, тенісу; рухливі ігри, естафети з елементами акробатики та гімнастики.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи з допоміжними приладами та пристосуваннями для розвитку відчуття балансу, рівноваги, сили та орієнтації в просторі.

Батут. Стрибок у сід і на ноги (6 – 8 серій і більше); стрибки з поворотами на 90°, 180° і 360°; комбінація з трьох – чотирьох різних стрибків – ноги нарізно, у групуванні та ін.

Вправи на підкидних приладах. Стрибки прогнувшись, зігнувшись, з поворотами на 180°–360°, сальто вперед у групуванні.

Вправи на гімнастичних приладах (перекладина, бруси, кільця, козел, кінь) для розвитку сили, спритності, орієнтації у просторі та точності приземлення.

Технічна підготовка

1. Хореографія. Стоячи боком до опори, тримаючись однією рукою за неї: батман – тандю (відставити ногу вперед на носок, і повернути її у вихідне положення, те ж саме в сторону, назад (виконувати з великим напруженням, у повільному темпі, ковзким рухом)); те ж саме з торканням підлоги по черзі п'яткою та носком.

З різних вихідних положень рухи прямою ногою вперед, назад, в сторону (батман тандю жете, гран батман); те ж саме зігнутою ногою; підймання зігнутої ноги вперед, назад, в сторони з послідовним розгинанням.

Підняти ногу вперед і притиснути стопу до опорної ноги (до гомілки чи коліна). Стоячи обличчям до опори, мах прямою ногою в сторону (тримати); випад в сторону, повернутись у вихідне положення; те ж саме стоячи боком до опори, у випаді, руки вгору; махи вільною ногою вперед – назад.

Стати обличчям до гімнастичної стінки, закріпивши одну ногу стопою за 4 – 5 – ту рейку, нахилитись вперед і випрямитись. Те ж саме стоячи боком до опори.

З упору сидячи спиною до гімнастичної стінки підтягнути ноги до грудей (носки торкаються підлоги), одночасно та по черзі розгинати їх, ковзаючи носками по підлозі. З того ж самого в. п. підймання прямих ніг.

Зі стійки на носках, sprужинивши, стати на носок однієї, другу підняти вперед, назад чи в сторону (руки підіймаються довільно чи за завданням). Поперемінний пружний рух ногами; те ж саме в стійці одна нога спереду; швидкі пружні рухи ногами з подальшою зупинкою на носках.

2. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ.

Повторення навчального матеріалу першого року навчання. Перекидка вперед і назад на одну та дві ноги. Рівновага махом вперед з поворотом. Рівновага на одній з різноманітними положеннями і рухами рук. Шпагати вперед і назад ковзким рухом. із стійки ноги нарізно, руки вгору, і встати; нахилом назад міст із стійки ноги разом (біля опори). Підйом розгинанням у міст.

Стійки: стійка на руках і перекид вперед.

Приклади з'єднань: рівновага «ластівка» – махом стійка на руках – перекид вперед і встати; нахилом назад міст – лягти на спину – сісти нахилом вперед – торкнутися грудьми ніг – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом вперед упор присівши – шпагат ковзким рухом назад – упор лежачи з поворотом – упор присівши і встати.

3. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики:

а) акробатичні стрибки (хлопчики та дівчатка) на гімнастичному килимі. З розбігу переворот в сторону, вперед на одну, на дві ноги; рондат; переворот назад (фляк); сальто вперед, сальто назад;

б) парні вправи (хлопчики; дівчатка; хлопчики та дівчатка). Вхід на плечі ззаду з ноги. Стійка плечима на руках лежачого нижнього з опорою на його колінах. Рівновага стегнами або спиною на ногах лежачого нижнього. Стійка на грудях обхватом. Стійка ногами на руках лежачого нижнього (для змішаної та чоловічої пар – стоячого нижнього). Стійка ногами на плечах, нижній – сісти і встати (дівчата можуть виконувати з опорою). Підкидні стрибки з «фуса»: стрибок вгору, вгору з поворотом на 180°, ноги нарізно через нижнього; 2–3 з'єднання з 3–4 вивчених елементів;

в) групові вправи (хлопчики та дівчатка, для трьох чоловік). Стійка ногами на руках двох партнерів, які стоять у випаді, з їх підтримкою. Верхній та середній – стійка на руках на підлозі з підтримкою нижнього. Верхній – стійка з опорою плечима на руки та коліна нижнього з підтримкою середнім за ноги. Верхній – стійка ногами на стегнах нижнього, середній – стійка на руках з підтримкою верхнім за ноги.

Для 4 акробатів: нижній лежить з піднятими ногами; перший середній опирається лопатками на ступні нижнього, другий середній виконує стійку обхватом на грудях нижнього; верхній, стоячи ногами на грудях першого середнього, тримає другого середнього за ноги. Та ж сама побудова, але другий середній виконує стійку на руках в

руках нижнього. Та ж сама побудова, але другий середній та верхній виконують стійку плечовим хватом. Кидком нижнього – стрибок на «решітку» до середніх у сід, кидком середніх – зіскок уперед.

Вправи класифікаційної програми.

7.4. Змагальна практика.

7.4.1. Теорія. Ознайомлення дітей із значенням та видами змагань; правами та обов'язками учасників змагань. Вивчення правил поведінки на змаганнях, вимог до костюму учасників змагань.

7.4.2. Практика. Для етапу відбору і початкової підготовки змагальний період припадає на травень, а для другого року навчання на етапі початкової підготовки – січень і травень. Юні акробати на змаганнях з ФП виконують контрольні нормативи та змагальні вправи III юнацького розряду (1 – й рік навчання) та II юнацького розряду (2 –й рік навчання). В залежності від морфофункціональних показників та індивідуальних можливостей дитини спортсмени можуть виконувати вимоги класифікаційної програми або у парно – групових видах акробатики або у стрибках на гімнастичному килимі (або у разі його відсутності на акробатичній доріжці).

7.5. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.

Нормативні вимоги для переведення до групи попередньої базової підготовки першого року навчання:

№ з/п	Норматив	Техніка виконання, кількість разів		Оцінка (бали)
		Хлопчики	Дівчатка	
1.	Шпагат на ліву та праву ногу	а) до торкання стегнами підлоги;		5
		б) не досягає підлоги 5 см;		4
		в) не досягає підлоги 10 см.		3
2.	У висі спиною до гімнастичної стінки піднімання прямих ніг до кута (к–сть разів)	10	8	5
		8	6	4
		6	4	3
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к–сть разів)	12	10	5
		10	8	4
		8	6	3
4.	Підтягування на перекладині (к–сть разів)	6	4	5
		5	3	4
		4	2	3
5.	Біг 30 м з високого старту (с)	5,5	6,5	5
		5,8	6,7	4
		6,0	7,0	3
6.	Стрибки у довжину з місця (см)	175	160	5

		170	155	4
		165	150	3

7. Норматив за рішенням тренерської ради.
8. Виконати норматив II юнацького розряду (або у парно – групових видах акробатики або у стрибках на гімнастичному килимі (у разі його відсутності на акробатичній доріжці).
Для переведення до групи попередньої базової підготовки першого року навчання потрібно виконати контрольні нормативи із загальною оцінкою не нижче 28 бал.

РОЗДІЛ 8. Групи попередньої базової підготовки.

8.1. Організація та методика відбору.

На цьому етапі ставлять завдання виявити спортсменів, здатних до досягнення вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки. Розв'язати це завдання можна лише на підставі комплексного аналізу, в якому слід враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакцію на високі тренувальні і змагальні навантаження, особливості тренування минулих років.

На початку другого етапу багаторічної підготовки слід визначити відповідність будови тіла спортсменів до морфологічних особливостей майстрів високого класу перспектив розвитку виду спорту і враховувати це при визначенні перспективності спортсмена. Морфологічні відмінності між представниками різних видів спорту є наслідком природного відбору, оскільки особливості будови тіла дають спортсмену певну перевагу в змаганнях в конкретному виді спорту.

Хоча конституція людини дещо змінюється з віком, однак в цілому вона більш – менш постійна і значною мірою визначається спадковими факторами.

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

Важливою на цьому етапі є оцінка техніки виконання тренувальних форм змагальних вправ. Наприклад, у складнокоординаційних видах оцінюють володіння базовими і профілюючими елементами, кількісну, якісну та структурну різноманітність елементів, артистизм, елегантність, виразність їх виконання.

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

Оцінка згаданих здібностей, поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів, повинна займати чільне місце у відборі й орієнтації спортсменів на другому і третьому етапах багаторічної підготовки. При цьому увагу слід звертати не стільки на абсолютні показники тренуваності й спортивних досягнень, як на темпи їх приросту.

Враховуючи те, що різні види спорту висувають неоднакові вимоги до спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, в процесі відбору дуже важливо орієнтуватися на ті якості, які є важливими для даного виду спорту.

Перспективність юного спортсмена у багатьох випадках пов'язана з досконалістю спеціалізованих сприймань – комплексних психофізіологічних характеристик, до яких відносяться відчуття простору і часу, темпу, ритму, зусиль, що розвиваються.

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

Як і при початковому відборі, на другому етапі багаторічного відбору значну увагу приділяють медичному контролю.

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

8.2. Зміст і планування підготовки.

Тренувальні та змагальні навантаження на другому етапі багаторічної підготовки:

Тривалість змагального періоду	2 міс.
Кількість змагань на рік	5 – 8
Кількість тренувань на тиждень	6 – 8
Кількість тренувань на день	1 – 2
Кількість елементів на день	100 – 300
Кількість композицій на день	до 8

Таблиця 4.

Орієнтовний графік розподілу навчальних годин
у групах попередньої базової підготовки для основного тренера – викладача

№ з/п	Місяці Зміст занять	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всього
		1 – й рік навчання												
I.	Теоретичні заняття	1	1	1	1	–	1	–	1	1	1	–	–	8
II.	Практичні заняття													
1.	Загальна фізична підготовка	6	6	5	5	9	7	6	8	7	6	14	16	95
2.	Спеціальна фізична підготовка	13	11	11	12	11	11	11	12	11	10	12	10	135
3.	Технічна підготовка													
	а) вивчення і удосконалення техніки акробатичних вправ;	8	8	9	9	9	8	8	8	8	8	8	6	97
	б) вивчення і удосконалення техніки обраного виду акробатики	16	18	18	19	18	19	19	18	18	17	10	8	198
	в) хореографічна і музично – ритмічна підготовка	8	8	8	8	6	6	9	7	7	6	8	6	87

	удосконалення техніки акробатичних вправ; б) вивчення і удосконалення техніки обраного виду акробатики	16	16	17	17	17	17	17	16	16	16	14	14	193
	в) хореографічна і музично – ритмічна підготовка	34	34	35	35	35	35	38	37	35	35	18	18	389
4.	Інструкторська і суддівська практика	–	–	2	–	–	–	–	–	–	2	–	2	6
4.	Вступні і перевідні іспити	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
5.	Участь у змаганнях	Згідно календарного плану спортивних заходів												
	Всього:	85	87	87	89	90	87	91	87	85	88	81	83	1040

Якщо на групі попередньої базової підготовки паралельно працює другий тренер – викладач з ЗФП, СФП або тренер – хореограф, то навантаження для нього планується так само як для основного тренера і оплата проводиться паралельно, згідно виконаного навантаження.

Навантаження другого тренера – викладача з ЗФП, СФП або тренера – хореографа не повинно перевищувати місячного навантаження на дану групу згідно режиму навчально-тренувальної роботи (табл.1).

8.3. Основний програмний матеріал.

1-й рік навчання

Теоретичні заняття

Фізична культура і спорт в Україні. Дитячо – юнацькі спортивні школи: завдання та зміст роботи щодо підготовки спортсменів високої кваліфікації. Позакласна робота в школі.

Гігієна, режим і харчування спортсмена. Особиста гігієна спортсменів, які займаються спортивною акробатикою. Гігієна місць занять акробатикою. Значення харчування як чинника збереження та зміцнення здоров'я. Поняття про основний обмін.

Загальна та спеціальна фізична підготовка акробатів. Роль і значення загальної та спеціальної фізичної підготовки у підвищенні спортивної майстерності акробата. Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Засоби спеціальної фізичної підготовки для різних груп акробатів.

Правила змагань з акробатики. Права та обов'язки членів суддівської колегії. Планування змагань з акробатики. Програма змагань.

Обладнання та інвентар. Обладнання спортивної доріжки, майданчика, килиму для занять з парної та групової акробатики.

Музично – ритмічне виховання. Основи музичної грамоти. Значення музики в заняттях акробатикою. Розмір, темп, ритм. Будова музичної фрази. Музичні акробатичні композиції.

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка (для усіх видів акробатики).

1. Основна гімнастика.

а) Стройові вправи. Повторення та відпрацювання вивчених стройових вправ та прийомів. Рух в обхід, по діагоналі, по колу, протихід праворуч, ліворуч. Ходьба та біг – їх різновиди.

б) Вправи для загального розвитку.

Вправи для рук і тулуба: рухи руками у різних напрямках з різною швидкістю та ступенем м'язових зусиль; махи та колові рухи руками; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; повороти та нахили тулуба вперед, назад, в сторону з різних вихідних положень; згинання і розгинання тулуба сидячи та лежачи на підлозі.

Вправи для ніг: із стійки ноги нарізно, разом – напівприсіди, присідання, випади вперед, назад, в сторону; згинання і розгинання ніг; махи ногами вперед, назад, в сторони.

Лазіння по канату на швидкість.

Вправи на гімнастичних приладах (перекладина, бруси, кільця, кінь з ручками, гімнастичні лави, колода, кінь). Вправи для розвитку рівноваги – ходьба по рейках, гімнастичній лаві, гімнастичній колоді; вправи для розвитку сили, спритності та гнучкості.

2. Легкоатлетичні вправи. Біг на короткі (40 і 60 м) дистанції; крос (до 3 км – юнаки, до 1,5 км – дівчата); стрибки у довжину та висоту; естафета 4 x 60 м; метання тенісного м'яча.

3. Плавання і стрибки у воду. Плавання без урахування часу на 50 м. Вивчення техніки одного з видів спортивних способів плавання. Стрибок у воду з тумби.

4. Лижна підготовка. Ходьба на лижах: 3 км – юнаки; 2 км – дівчата. Вивчення техніки підйомів та спусків.

5. Спортивні та рухливі ігри. Волейбол, баскетбол, футбол та ін. Естафети з елементами акробатики, гімнастики та подоланням перешкод.

Спеціальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики).

Спеціально – рухова підготовка. Вправи для розвитку балансування, рівноваги, орієнтації у просторі.

Батут. Стрибки з переходом на коліна та на спину з послідовним вставанням на ноги та продовженням стрибків без втрати темпу; стрибки на живіт з послідовним поворотом на 180° і 360°.

Підкидні прилади. Сальто вперед і назад у групуванні; сальто прогнувшись.

Вправи на брусах. Юнаки – згинання та розгинання рук в упорі, кут в упорі; дівчата – підйом розгином, різноманітні види зіскоків.

Стрибки у глибину. Стрибки з високого (130 см) козла (коня) на точність приземлення.

Технічна підготовка

1. Хореографія (для всіх видів акробатики).

Вправи для ніг (біля опори та без опори). Основні положення ніг (основна стійка, I – VI позиції). Напівприсіди, присідання в I, II, IV позиціях (обличчям і боком до опори). З I позиції – батман тандю, батман тандю жете – відвести ногу (ковзаючи по підлозі) в сторону на носок і повернути у вихідне положення; те ж саме вперед, назад; те ж саме, але підняти ногу до кута 45° від підлоги, потім опустити на носок і приставити (ковзаючи по підлозі) до опорної; те ж саме у напівприсіді. З I позиції – виставити ногу (ковзаючи по підлозі) вперед на носок, потім підняти, зігнути під прямим кутом і, опускаючи на носок, приставити до опорної; те ж саме, піднімаючись на носок опорної ноги. Випади в сторону, назад (руки вперед, вгору, в сторони, нога ковзає по підлозі).

З положення нога на рейці на рівні поясу – нахилитись вперед чи в сторону (при нахилі вперед торкнутись грудьми стегна). З I позиції – пасе – зігнути ногу, плавним рухом, коліно відвести в сторону і, торкаючись носком колінного суглобу опорної ноги, опустити, ковзаючи по опорній. З II позиції – підняти ногу вперед, в сторону, назад (виконується повільно); те ж саме махом; те ж саме лежачи на спині (на підлозі).

З упору сидячи ззаду – зігнути ноги (носки торкаються підлоги), по черзі розігнути їх вперед, зігнути і, ковзаючи по підлозі, випрямити; піднімати прямі ноги по черзі й разом. З сиді на підлозі – нахилитись вперед і грудьми торкнутись стегон (ноги нарізно і разом).

З VI позиції – пружні рухи ногами у напівприсід і присід; те ж саме, але з рухом руками вперед чи в сторони; те ж саме з поворотами на 90 – 180°. Стоячи на носках, sprужинивши, встати на носок однієї, другу підняти вперед чи назад.

Вправи для тулуба (біля опори та без опори). Нахили тулуба вперед до торкання руками підлоги і до горизонтального положення (прогнувшись). Нахили в сторону з різним положенням рук. Повороти тулуба вправо, вліво. Стоячи обличчям до опори, нахили назад (ноги нарізно, разом, на носках). Стоячи боком до опори та тримаючись руками за рейку (на рівні голови), відтягнутися в сторону; те ж саме, але стоячи спиною до опори та прогнувшись вперед (ноги разом на носках). Пружний рух в круглий присід або в напівприсід, руки вперед або в сторони. З упору сидячи – зігнути ноги, обхопити їх руками; те ж саме з положення лежачи на спині. З положення лежачи на животі – прогнутися, спираючись руками; те ж саме, піднімаючи руки та ноги; те ж саме, згинаючи ноги до голови. Стоячи обличчям чи боком до опори – круглий напівприсід на всій ступні, на носках обох ніг, на носку однієї, інша притиснута до опорної. «Хвиля» вперед з круглого напівприсіду на всій ступні та на носках. Лежачи на спині, напружити та розслабити всі м'язи. Стати на коліна, руки в сторони – м'яко сісти на п'ятки (руку, голову, плечі опустити й розслабити). Стоячи обличчям до опори, схресно правою, руки на рівні плечей – поворот прогинаючись на 180°.

перехоплюючи руками рейку за спиною; те ж саме парами, беручись за руки, обличчям один до одного; те ж саме на носках.

Елементи танцю. Кроки вальсу, правий поворот; балансе в сторону; полька.

2. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ (для всіх видів акробатики)

Зі стійки ноги нарізно – перекид вперед в стійку ноги нарізно.

З основної стійки – перекид назад зігнувшись.

Перекидка назад поштовхом однією та двома ногами.

Переворот з опорою на голову та руки.

Бокова рівновага.

У рівновазі "ластівка" стрибком змінити положення ніг.

Шпагат на праву та ліву ногу.

Махом стійка на руках – міст.

Стойки: силою з прямими ногами на голові та руках; на передпліччях; стійка біля опори поштовхом двох ніг; махом одної поштовхом іншої ноги.

З'єднання з 5 – 6 елементів.

Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики.

Акробатичні стрибки (юнаки та дівчата) на гімнастичному килимі.

Перевороти: на одну, зі зміною ніг, рондат; стрибком; назад; назад на одну з поворотом.

Сальто: вперед з трампліну; назад з трампліну; назад; темпове; назад прогнувшись з трампліну; боком.

З'єднання: рондат – переворот назад; рондат – темпове сальто; рондат - переворот назад - сальто назад у групуванні; рондат – сальто назад прогнувшись.

Парні вправи

Стойки ногами: верхній в стійці ногами на зігнутих руках нижнього, нижній - сісти і лягти; верхній в стійці ногами на руках лежачого нижнього, нижній – встати; верхній в стійці ногами на руках у лежачого нижнього; стійка ногами на голові нижнього.

Стойки: на руках лежачого нижнього поштовхом; поштовхом на зігнутих руках нижнього; силою у лежачого нижнього; рукою на голові нижнього з опорою.

Вихід на плечі та руки: на плечі нижнього стрибком; на плечі кидком з поворотом верхнього; на руки кидком; вихід на руки нижнього кидком з поворотом верхнього; на плечі кидком з поворотом нижнього.

Темпові вправи: стрибком з плечей на руки нижнього та навпаки; повороти на 180° у стійці ногами на зігнутих руках нижнього; курбет на плечі нижнього.

Зіскоки: зі стійки на зігнутих руках нижнього переворотом вбік: ноги нарізно, зі стійки на зігнутих руках нижнього; зі стійки переворотом, з плечей сальто назад у групуванні; з плечей сальто вперед.

З'єднання:

1. В. п. Обличчям один до одного. Верхній з допомогою рук нижнього – стрибок до нього на коліна, "відтяжка" (позначити). Нижній – лягти на спину, верхній – стійка поштовхом (тримати). Верхній – схід назад, підняти нижнього. Верхній – зіскок, ноги нарізно з підкиданням нижнім під руки.

2. В. п. Нижній за верхнім. Верхній – поштовхом стійка на зігнутих руках нижнього (тримати). Верхній – зіскок, ноги нарізно. Нижній та верхній – крок вперед, стрибок вгору.

3. Верхній – кидком нижнього стійка ногами на його зігнутих руках, поворот на 180°. Верхній – кидком нижнього сальто назад через нього з його допомогою. Нижній – поворот кругом, верхній – кидком нижнього сальто назад прогнувшись.

Змішані парні вправи

Підтримки: рівновага спиною прогнувшись на одній руці нижнього; рівновага спиною прогнувшись поворотом з "ластівки"; "ластівка" зі стрибка; "ластівка" кидком; поворот у "ластівці" в горизонтальній площині; кидком з "ластівки" в "рибку", "Арабеск", рівновага ногою на зігнутій руці стоячого нижнього.

Стойки: стійка на зігнутих руках лежачого нижнього – махом; з плечей поштовхом на зігнутих руках нижнього, те ж саме, але поштовхом з передпліччя нижнього.

Вихід на руки та плечі: на зігнуті руки нижнього кидком з поворотом верхнього; кидком нижнього на плечі з поворотом верхнього; кидком нижнього на свої зігнуті руки; на зігнуті руки нижнього через упор на руках.

Темпові вправи та зіскоки: зі стійки ногами на зігнутих руках нижнього – поворот на 180°; стрибок з плечей на руки нижнього; зі стійки – зіскок переворотом в сторону; зі стійки переворотом – зіскок з підтримкою.

З'єднання:

1. В. п. Обличчям один до одного. Верхній – кидком нижнього "ластівка", (тримати). З опорою на руках нижнього перейти до нього на коліна, "відтяжка" (позначити). Верхній – схід переверотом назад на одну ногу, поворот на 360°. Верхній з приставного кроку – стрибок з поворотом навколо шиї нижнього у вис животом на рці нижнього з його підтримкою другою рукою за ноги ("рибка").

2. В. п. Обличчям один до одного. Верхній – "арабеск" з опорою на ногу, з допомогою нижнього – поворот у рівновагу спиною прогнувшись. Верхній – через опору спиною в плече нижнього рівновага "ластівка" однією ногою на стегні нижнього з його підтримкою рукою за опорну ногу. Верхній – схід вперед, обоє – з'єднати руки схресно, верхній – з допомогою нижнього махове сальто.

Жіночі пари

Підтримки: на прямих руках нижньої – під спину; рівновага на прямих руках нижньої – "ластівка"; поворот у "ластівці" в горизонтальній площині; рівновага на стегні нижньої.

Стійки: плечима на руках нижньої, яка лежить на спині; на зігнутих руках лежачої нижньої; на стегнах нижньої з підтримкою.

Вихід на руки: на плечі збоку; на зігнуті руки нижньої кидком з поворотом верхньої; те ж саме, але без повороту верхньої.

Темпові вправи: з розбігу кидком нижньої – "ластівка"; кидком нижньої верхня – поворот в підтримку під спину; з підтримки під спину кидком нижньої – підтримка на передпліччях.

Зіскоки: з підтримки під спину – зіскок сальто назад з підтримкою; з "ластівки" на прямих руках нижньої – зіскок ноги нарізно.

Групові вправи

Піраміди: нижня - у напівприсіді, середня - на стегнах нижньої обличчям до неї (прогнутись), верхня - у стійці на руках на підлозі з підтримкою середньої; нижня і середня - у рівновазі, верхня - в стійці на підлозі у шпагаті з підтримкою партнерш; нижня і середня - у випаді, верхня виконує міст на одній з підтримкою нижньої та середньої.

Темпові вправи: верхня - стрибком сід на "чотири"; із сіду зіскок - сальто назад у групуванні.

Групові вправи

Піраміди: на стегнах двох нижніх, які стоять у випаді, верхній – в стійці на голові та рці середнього, середній – на стегнах нижнього спиною до нього, другий середній виконує стійку на руках на підлозі, середній тримає його за ноги, верхній – стійка плечима на стопах другого середнього; колона на стегнах нижнього з горизонтальною рівновагою середнього на стегнах нижнього.

Темпові вправи: кидком нижнього – стрибок через нього на "чотири" до середніх; кидком двох середніх – стрибок на руки нижнього; те ж саме з просуванням вперед з плечей нижнього – стрибок через нього на "чотири"; кидком двох середніх – стрибок на руки нижнього; те ж саме з просуванням вперед; з плечей нижнього – передне сальто в сід на "чотири"; лицьова стійка поштовхом з "чотирьох"; кидком двома – стійка (підсікання); те ж саме кидком середнього; курбет на плечі; перельоти з плечей на руки; з плечей на плечі; одночасні зіскоки сальто назад у групуванні, верхнього та другого середнього з плечей; зіскок ноги нарізно зі стійки на руках.

З'єднання:

1. Нижній лежить на спині з піднятими ногами. Середній, стоячи на ногах, спирається лопатками в стопи нижнього. Другий середній – стійка на руках нижнього. Верхній – стійка на руках середнього.

2. Верхній кидком нижнього – стрибок через нього в стійку ступнями на зігнуті руки середнього (хват лицьовий). Верхній – стрибок в стійку ступнями на зігнуті руки другого середнього. Верхній – стрибок на "чотири" до середніх. Верхній – поворот стрибком, політ у лицьову стійку на зігнуті руки нижнього. Верхній – зіскок ноги нарізно.

3. Верхній кидком середніх – стрибок на плечі нижнього, з плечей нижнього – сальто назад у групуванні на "чотири" до середніх, зіскок з "чотирьох" – сальто назад прогнувшись.

Вправи класифікаційної програми II і I юнацьких розрядів, програми для вікової групи 11 – 16 років (згідно правил ФІЖ).

Нормативні вимоги для переведення до групи попередньої базової підготовки другого року навчання:

№ з/п	Норматив	Техніка виконання, кількість разів		Оцінка (бали)
		Хлопчики	Дівчатка	
1.	Перекидка вперед або назад у шпагат	а) торкання до підлоги стегнами;		5
		б) не досягає до підлоги 5 см;		4
		в) не досягає до підлоги 10 см.		3
2.	У висі спиною до гімнастичної стінки			
	піднімання прямих ніг до торкання рейки за головою (к-сть разів)	6	3	5
	піднімання прямих ніг у кут (к-сть разів)	12	10	4
3.	Згинання і розгинання рук в упорі (к-сть разів)			
	на паралельних брусах	10	3	5
	в упорі лежачи	14	8	4
4.	Підтягування на перекладині (к-сть разів)	12	7	3
		8	5	5
		6	4	4
5.	Біг 30 м з високого старту (с)	5	3	3
		5,4	6,3	5
		5,6	6,5	4
6.	Стрибок у довжину з місця (см)	5,8	6,6	3
		185	170	5
		180	165	4
		175	160	3

7. Норматив за рішенням тренерської ради з урахуванням виду акробатики.

8. Виконати розрядний норматив I юнацького розряду з обраного виду акробатики.

Для переведення до групи попередньої базової підготовки другого року навчання необхідно виконати контрольні нормативи із загальною оцінкою не нижче 28 бал.

2-й рік навчання

Теоретичні заняття

Фізична культура і спорт в Україні. Єдина спортивна класифікація, її значення для розвитку спорту в Україні. Успіхи українських акробатів на міжнародних змаганнях.

Будова та функції організму людини. Стислі відомості про побудову людського організму (органи та системи). Пасивний апарат руху – клітини, їх будова і з'єднання. Суглоби, їх зв'язковий апарат і будова. Активний апарат руху – м'язи та їх допоміжні утворення.

Взаємодія м'язів при виконанні рухів. М'язи – антагоністи та синергісти. Роль м'язів у закріпленні суглобів. Стислі відомості про будову внутрішніх органів.

Гігієна харчування. Поняття про енергетичні витрати спортсменів. Роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних речовин і вітамінів.

Лікарський контроль і самоконтроль. Лікарський контроль та самоконтроль. Значення і зміст лікарського контролю і самоконтролю при заняттях спортом. Об'єктивні дані: вага, динамометрія, спірометрія. Порядок здійснення лікарського контролю. Показання і протипоказання до занять спортивною акробатикою. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої.

Планування спортивного тренування. Роль і значення планування як основи керування процесом тренування. Щоденник тренування, його форма і правила ведення.

Загальна та спеціальна фізична підготовка акробата. Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій спортсмена і підвищення його спортивної працездатності.

Спеціальна фізична підготовка (швидкість, сила, гнучкість, стрибучість, рівновага і орієнтація в просторі, координація рухів, спеціальна витривалість та ін.), її місце у тренуванні акробатів.

Термінологія акробатичних вправ. Визначення напрямку руху, назва основних і проміжних положень тулуба, рук і ніг. Основні терміни акробатичних вправ.

Правила змагань з акробатики. Представники, тренери і капітани команд, їх права та обов'язки. Змагання у віковій групі 11 – 16 років.

Обладнання і інвентар. Підготовка місць занять та інвентарю для занять акробатичними вправами (килим, акробатична доріжка, трамплін, місток, підвісні лонжі, ручні лонжі).

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)

1. Основна гімнастика.

Стройові вправи. Повторення та удосконалення вивчених вправ. Ходьба по різних точках площадки, "змійка", "спіраль". Ходьба та стрибки з різними положеннями та рухами рук.

Вправи для загального розвитку:

а) без предметів та з предметами: вправи для рук і тулуба з гімнастичною палицею, гантелями; скакалкою.

б) для ніг – напівприсіди та присідання, махи ногою вперед, назад, в сторони; колові рухи стоячи, сидячи, лежачи;

в) для всього тіла: рухи руками, тулубом, нахили тулуба вперед, назад, в сторони з різних вихідних положень; ногами, які виконуються одночасно; вправи на поставу; згинання та розгинання рук в упорі лежачи;

у висі на перекладині – підтягнутись з одночасним підніманням ніг, перехід у вис зігнувшись ззаду, повернення у вихідне положення;

г) лазіння по канату у три прийоми, з фіксацією часу;

д) вправи на гнучкість – нахили вперед з в.п. сидячи ноги нарізно з торканням грудьми підлоги; стоячи обличчям до гімнастичної стінки, поставити ногу на рейку на рівні грудей, нахилитися вперед і до опорної ноги, по черзі торкатися грудьми то однієї, то іншої ноги; стоячи спиною до гімнастичної стінки, взятися руками за рейку на рівні голови, ноги зігнути і, прогинаючись, перехоплюючи руками рейки опуститись у міст.

2. Легкоатлетичні вправи. Біг з прискоренням 30 і 60 м, крос. Стрибки у довжину та висоту з місця та з розбігу.

3. Плавання та стрибки у воду. Плавання без урахування часу на дистанцію 25 і 50 м; 25 м на час. Сальто вперед і назад з метрового трампліна.

4. Спортивні та рухливі ігри. Ігри типу естафет: з лазінням, стрибками, акробатичними вправами. Волейбол, футбол, баскетбол.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку вестибулярного апарату: повороти на носку на 360 і 540°; стрибки з поворотом на 180° 5 – 6 разів у темпі; стрибки на батуті з поворотом на 360 і 540° у вертикальній та горизонтальній площинах.

Темпові кидки в руках партнера; темпові стрибки на плечі партнера – для змішаних і чоловічих пар, чоловічих груп. Стійка на одній руці з підтримкою або з опорою на високих стоянках; стійка силою на руках.

Балансування на лобній частині голови та руках різноманітних предметів, гімнастичної палиці.

Технічна підготовка

1.Хореографія (для всіх видів акробатики). Вправи для ніг (біля опори). Напівприсіди, присіди в I, II, III, IV, V позиціях, стоячи обличчям і боком до опори (станка).

З вихідного положення нога в сторону на носок, згинаючи її, притиснути до опорної (до гомілковостопного суглобу) і випрямити вперед, в сторону, назад; те ж саме, піднімаючись на носок опорної ноги. З I, II, V позиції - ковзаючи по підлозі, виставити ногу вперед, в сторону, назад на носок, присідаючи на другій; з тих самих позицій - ковзаючи по колу, відвести ногу назад і вперед.

З I, V позиції – зігнути ногу в сторону (носок торкається коліна іншої ноги), випрямити в сторону і перевести вперед чи назад. Випади вперед, в сторону, назад з різними рухами руками. Присідання на одній, друга спереду пряма. Стоячи обличчям (боком) до гімнастичної стінки, нога на рейці на рівні поясу – нахили до ноги (торкаючись грудьми стегна) і в сторону; випрямляючись – стати на носок опорної чи підняти ногу над рейкою (тримати).

З I, V позиції – махи ногами вперед, в сторону, назад, піднімаючись на носок опорної з подальшим напівприсідом. Стоячи на правій нозі, ліва зігнута і притиснута до гомілковостопного або колінного суглобу правої – пружні рухи носком правої; те ж саме, випрямляючи ліву ногу вперед, в сторону, назад (те ж саме з іншої ноги). Вправи для тулуба (біля опори та на середині залу): нахили вперед, в сторони, назад, збільшуючи амплітуду рухів; колові рухи тулубом.

Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, нога ззаду на носку – нахили назад (рука вперед, в сторону, вгору). Стоячи спиною до гімнастичної стінки, нахилиючись назад, торкнутися рейки; те ж саме, стоячи на правій (лівій), ліва (права) спереду на носку; те ж саме ноги разом.

У положенні випаду нахил вперед, в сторону, назад (руки, тулуб і нога складають пряму лінію). Сидячи м нахили вперед. Лежачи на спині – піднімаючи тулуб і ноги, обхопити їх руками, притиснути до грудей (групування). Лежачи на животі – прогнутись, піднімаючи одну руку та одну ногу (однойменні та різнойменні). У положенні напівшпагату – нахили назад, носком торкнутись голови (згинаючи ногу).

2.Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики:

а) акробатичні стрибки на гімнастичному килимі (юнаки та дівчата): махове сальто; рондат – два фляка; рондат – сальто назад; рондат – фляк – сальто назад; рондат – фляк – сальто прогнувшись;

б) парні вправи (жіночі, змішані та чоловічі).

Вхід на руки та плечі: на плечі нижнього стрибком; на плечі нижнього кидком з поворотом верхнього; те ж саме на руки нижнього; на плечі кидком з поворотом нижнього (для жіночих пар полегшені).

Стійки на лежачому нижньому: силою і поштовхом у звичайному та лицьовому хватах; із стійки – перекид вперед в сід ноги нарізно; з сиду – перекид назад в стійку на прямі руки.

Стійки на стоячому нижньому (для жіночих пар виконання всіх стійок полегшене): на голові нижнього з опорою; поштовхом на зігнуті руки нижнього; із стійки – сісти та лягти, сісти та встати; із стійки на голові та руці нижнього – перехід у стійку на зігнутих руках нижнього; на зігнутих руках нижнього – поштовхом з передпліччя; рівновага ногою на голові у сидячого та стоячого нижніх; на плечах нижнього з підтримкою.

Підтримки: рівновага спиною прогнувшись – поворотом в підтримку під стегна; поворот в підтримку під стегна в горизонтальній площині; кидком з підтримки під стегна – в "рибку".

Темпові вправи для чоловічих і змішаних пар: в стійці ногами – поворот на 360°; із стійки – курбет на плечі нижнього; з плечей – зворотний курбет в руки до нижнього; лицьова стійка кидком нижнього.

Темпові вправи для жіночих пар: політ в "рибку" з підлоги або з "ластівки"; стрибок у підтримку під спину; з "рибки" – поворот у підтримку під спину на передпліччя; переворот на одну, в темпі – стрибок на передпліччя.

Зіскоки та підкидні стрибки: махове сальто з підтримкою; сальто назад з підтримки під спину; з "ластівки" – зіскок з поворотом; із стійки – зіскок ноги нарізно; із стійки – зіскок напівпереворотом; з плечей – зіскок – сальто назад у групуванні; з плечей – зіскок – сальто вперед з підтримкою; так само – з рук нижнього.

Групові вправи для дівчат

Піраміди: нижня та середня – у випаді боком одна до одної, верхня – в стійці на руках з підтримкою нижньої та середньої; те ж саме, але нижня та середня у шпагаті; нижня лежить на спині, ноги зігнуті, середня – у стійці ногами на колінах, верхня – у стійці на руках нижньої з підтримкою середньою однією рукою; нижня – у напівприсіді, середня – на стегнах нижньої спиною до неї, верхня – у стійці на стегнах середньої з підтримкою однією рукою; те ж саме, але стійка кільцем двома або "мексиканка".

Темпові вправи: переворот вперед на одну і в темпі – стрибок в "ластівку" на "чотири"; стрибок з поворотом у положення спиною або животом на "чотири"; рондат і стрибок в сід або на спину на "чотири"; темпові кидки з "чотирьох" на "чотири".

Групові вправи для юнаків:

Піраміди: нижній і перший середній – випаді, другий середній у них на стегнах, верхній – у стійці на голові та руці другого середнього; нижній, лежачи на спині, ноги підняті, другий середній спирається спиною на ступні нижнього, верхній – у стійці на руках у прямих руках першого середнього, другий середній – в стійці на руках у нижнього.

Темпові вправи: верхній кидком двох середніх – політ через них в лицьову стійку до нижнього; верхній – стрибок назад в стійку на руках нижнього кидком двох середніх; переднє сальто в сід на "чотири"; заднє сальто на "чотири" – кидком під спину, кидком нижнього.

Зіскоки: із стійки на руках – ноги нарізно; льотом; переворот з поворотом; з плечей – сальто назад у групуванні; з "чотирьох" – сальто назад прогнувшись.

Вправи класифікаційної програми II і I спортивного розряду, програми для вікової групи 11 – 16 років (згідно правил ФІЖ)

Нормативні вимоги для переведення до групи попередньої базової підготовки третього року навчання:

№ з/п	Норматив	Техніка виконання, кількість разів		Оцінка (бали)
		Хлопчики	Дівчатка	
1.	Курбет в шпагат	а) торкання до підлоги стегнами;		5
		б) не досягає до підлоги 5 см;		4
		в) не досягає до підлоги 10 см.		3
2.	У висі спиною до гімнастичної стінки піднімання прямих ніг до торкання рейки за головою (к-сть разів)	8	4	5
		6	2	4
		4	1	3
3.	Згинання і розгинання рук в упорі (к-сть разів)			
		на паралельних брусах		
4.	Підтягування на перекладині (к-сть разів)	12	4	5
		15	10	4
		12	8	3
4.	Підтягування на перекладині (к-сть разів)	10	7	5
		8	5	4
		6	4	3
5.	Біг 30 м з високого старту (с)	5,2	6,2	5
		5,4	6,4	4
		5,6	6,5	3

6.	Стрибок у довжину з місця (см)	195	175	5
		190	170	4
		185	165	3

7. Норматив за рішенням тренерської ради з урахуванням виду акробатики.

8. Виконати розрядний норматив II розряду з обраного виду акробатики.

Для переведення до групи попередньої базової підготовки 3 – го року навчання виконати контрольні нормативи із загальною оцінкою не нижче 28 бал.

3-й рік навчання

Теоретичні заняття

Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога. Поняття про "спортивну форму", втому та перенапруження. Заходи попередження перевтоми. Щоденник самоконтролю акробата. Зміна показників при правильній та неправильній побудові навчально – тренувального процесу. Заходи попередження травм. Причини травматизму. Необхідність правильної організації занять і методики навчання вправам. Виховання високої свідомості та дисципліни спортсменів.

Допомога і страховка для попередження травм і полегшення навчання нових вправ. Вимоги до страховки. Види страховки та допомоги. Практичні прийоми страховки та допомоги при виконанні вправ у всіх видах акробатики.

Надання першої допомоги. Рани та їх різновиди. Забиття, розтягнення, розрив зв'язок, м'язів і сухожилків. Кровотечі та їх різновиди. Вивихи. Пошкодження кісток; забої, переломи. Дія високої температури: опік, сонячний удар. Дія низької температури: переохолодження; озноб; обмороження.

Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування. М'язова діяльність – як умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму, підтримання здоров'я та працездатності. Тренування – як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Основні фізіологічні положення щодо тренування акробатів і показники тренуваності різних за віком і статтю груп спортсменів.

Загальні основи методики навчання і тренування. Послідовність і методика вивчення акробатичних вправ. Методи попередження та виправлення помилок у процесі навчання і тренування. Поняття про навчання, тренування. Дидактичні принципи навчання, доступність і послідовність процесу навчання. Етапи навчання (ознайомлення з вправами, вивчення та їх удосконалення).

Основи техніки акробатичних вправ. Поняття про спортивну техніку. Значення техніки в досягненні спортивних результатів. Класифікація вправ: вільні (мости, перекиди, шпагати, рівноваги, перевороти, сальто); змішані парні (підтримки, входи на плечі, стійки, напівперевороти, курбети, зіскоки); чоловічі парні (входи на плечі, стійки ногами, стійки, курбети, напівперевороти, сальто, зіскоки); групові (піраміди, темпові вправи). Особливості техніки в окремих видах акробатики.

Правила змагань. Склад головної суддівської колегії. Правила складання довільної програми у видах акробатики. Суддівство обов'язкової та довільної програм.

Гігієна харчування. Значення і роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних речовин і вітамінів. Норми їх споживання для акробатів.

Загальна і спеціальна фізична підготовка. Облік, засоби, методи оцінки стану і розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у різних видах акробатики.

Примітка. Залік проводиться після проходження всіх теоретичних тем.

Практичні заняття.

Загальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)

1. Основна гімнастика.

Стройові вправи. Повторення та удосконалення вивчених вправ.

Вправи для загального розвитку. Вправи для рук і плечового поясу, тулуба і ніг з гімнастичними палицями, амортизаторами, скакалками, вправи на гімнастичних приладах.

2. Легкоатлетичні вправи. Повторення та удосконалення навчального матеріалу з програми 2 – го року навчання.

3. Плавання і стрибки у воду. Повторення та удосконалення навчального матеріалу з програми 2 – го року навчання.

4. Спортивні та рухливі ігри. Повторення та удосконалення навчального матеріалу з програми 2– го року навчання.

Спеціальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)

Подальше відпрацювання та удосконалення навчального матеріалу з програми 2 – го року навчання з підвищенням вимог до техніки і якості виконання.

Технічна підготовка

1. Хореографія (для всіх видів акробатики). Повторення та удосконалення навчального матеріалу 2 – го року навчання з підвищенням вимог до якості та способу виконання.

2. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ (для всіх видів акробатики). Повторення та удосконалення навчального матеріалу 2 – го року навчання з підвищенням вимог до техніки та якості виконання.

3. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики (для всіх видів акробатики). Повторення та удосконалення навчального матеріалу 2 – го року навчання з підвищенням вимог до якості та способу виконання.

Нормативні вимоги для переведення до групи попередньої базової підготовки 4 – го року навчання:

№ з/п	Норматив	Техніка виконання, кількість разів		Оцінка (бали)
		Юнаки	Дівчата	
1.	Відповісти на 3 – 4 питання з теоретичної підготовки			
2.	Отримати позитивну оцінку за самостійне проведення розминки (не менш 8 вправ)			
3.	Лазіння по канату (4 м)			
	юнаки – без допомоги ніг з фіксацією часу (с)	10	5	5
	дівчата – з допомогою ніг без урахування часу (м)	11	4	4
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	12	3	3
		200	180	5
		195	175	4
5.	Біг 30 м з високого старту (с)	190	170	3
		5,0	6,0	5
		5,2	6,2	4
		5,4	6,4	3

6. Норматив за рішенням тренерської ради з урахуванням виду акробатики та функціональних обов'язків учнів – спортсменів (нижній, середній, верхній).

7. Виконати розрядний норматив I розряду в обраному виді акробатики або програму для вікової групи 11 – 16 років (згідно правил ФІЖ).

Для переведення до групи попередньої базової підготовки 4 – го року навчання необхідно виконати контрольні нормативи із загальною оцінкою не нижче 28 бал.

4-й рік навчання

Теоретичні заняття

Стислі відомості про будову та функції організму людини. Кровоносна система. Серце під впливом навантажень різної інтенсивності. Дихання та газообмін.

Нервова система – центральна і периферійна. Елементи її побудови та головні функції. Провідна роль центральної нервової системи в діяльності організму.

Гігієна харчування і режим спортсмена. Поняття про калорійність і засвоєння їжі. Харчові норми для акробатів залежно від їх віку, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень і змагань. Загальний режим дня. Шкідливість паління та вживання алкоголю.

Лікарський контроль. Профілактика травм. Особливості травм в процесі занять спортивною акробатикою. Надання першої долікарської допомоги. Розтягнення, розриви зв'язок, м'язів і сухожилків; вивихи; переломи.

Загальна та спеціальна фізична підготовка акробата. Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій спортсмена і підвищення його працездатності.

Загальні основи методики навчання та тренування. Значення підготовчих і підвідних вправ у процесі навчання. Урок – як основна форма організації та проведення навчально – тренувальних занять.

Правила змагань з акробатики. Підготовка місць і проведення змагань. Розробка графіка змагань. Визначення результатів змагань. Класифікація помилок.

Примітка. Залік проводиться після проходження всіх теоретичних тем.

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)

1. Основна гімнастика.

Стройові вправи. Перешикуння з однієї шеренги в три шеренги; перешикуння "виступом". Перешикуння з колони по одному в колону по три і більше під час руху. Розмикання дугами. Різні способи та види ходьби й бігу.

2. Вправи для загального розвитку. Вправи для рук і плечового поясу: згинання і розгинання рук, колові рухи руками; те ж саме з набивним м'ячем. Викрути з гімнастичною палицею або короткою скакалкою.

Зі стійки на голові та руках перехід в стійку на руках з допомогою. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на лаві.

Вправи для тулуба: з положення лежачи стегнами на гімнастичній лаві (гімнастичному коні) обличчям вгору або вниз (ноги утримує партнер) – згинання і розгинання тулуба; присідання з вантажем; шпагати.

Вправи для всього тіла: з упору присівши – стійка на руках, згинаючи руки й ноги, те ж саме з прямими ногами; з упору лежачи – перемах зігнувши ноги або ноги нарізно в упор заду; з вису на перекладині – силою підйом переворотом.

3. Легкоатлетичні вправи. Біг 30, 60, 100 м з урахуванням часу. Стрибки у висоту й довжину з місця та з розбігу. Поштовх ядра, метання м'яча.

4. Плавання і стрибки у воду. Плавання 25 і 50 м з урахуванням часу, 100 м без урахування часу. Стрибки з 1 – та 3 – метрового трампліна – прогнувшись, 1,5 сальто вперед і назад.

5. Лижна підготовка. Ходьба на лижах 2 – 3 – 5 км з урахуванням часу. Катання з гір.

6. Спортивні ігри. Городки, баскетбол, футбол, волейбол за спрощеними правилами. Рухливі ігри.

Спеціальна фізична підготовка

Виконання різних підготовчих вправ, які сприяють швидкому засвоєнню нових елементів у кожному виді акробатики. Виконання акробатичних вправ на батуті, автомобільних камерах, кидки з "чотирьох" на батут або у поролонову яму.

Технічна підготовка

1. Хореографія (для всіх видів акробатики)

Напівприсіди та присідання стоячи обличчям і боком до опори; те ж саме на середині залу. Круглий напівприсід на одній, друга спереду на носок – "хвиля" вперед з цього положення; те ж саме на кроці вперед; те ж саме стоячи на одній, друга зігнута і притиснута до опорної – закінчуючи " хвилю ", приставити ногу до опорної. З основної стійки –

нахили тулуба вперед і назад. З основної стійки – кроком в сторону поворот тулуба вліво та вправо (рухи голови, плечей та рук відстають); те ж саме в іншу сторону.

Стоячи обличчям до опори – права нога схресно перед лівою, руки на рівні плечей – поворот прогнувшись на 360° (перехоплючи рейку за спиною); те ж саме на носках. Узавшись за руки, обличчям один до одного – поворот на 180 і 360°. Одночасне розслаблення усього тіла до положення глибокого присіду.

Стрибки: з перемінного кроку стрибок кроком (руки – одна вперед, друга в сторону); відкритий стрибок з поворотом на 180°; підскоки з відходом назад; кроком однієї та махом іншої з поворотом на 180°; зміна зігнутих ніг спереду, кроком відкритий стрибок, руки в сторони; кроком стрибок випрямившись з поворотом на 270°; підбивний стрибок вперед; з'єднання з різних стрибків. Елементи танцю, вивчення рухів сучасного та спортивного танцю.

2. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ (для всіх видів акробатики).

Перекид зігнувшись назад через стійку на руках; стрибок назад з поворотом; колесо в шпагат; рівновага "ластівка" з високо піднятою ногою; рівновага на ліктях; рівновага на лікті. Із стійки – рівновага на лікті (юнаки). Стійка силою зігнувшись. Переверот назад, вперед. Сальто боком, вперед, назад у групуванні.

3. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики.

Жіночі парні вправи

У випадках – стійка на руках без підтримки. Стійка на плечах без підтримки. Стійка плечима на ступнях нижньої з підтримкою, нижня – у стійці на лопатках. Стійка поштовхом з плечей нижньої з прямими ногами. Нижня – у положенні "міст" з прямими ногами, верхня – у стійці на стегнах нижньої.

Підтримки і рівноваги: підтримка під спину на одній руці; нижня – у стійці на лопатках, верхня виконує "ластівку" на ступнях; те ж саме, але верхня в рівновазі на спині; підтримка під стегно і гомілку; рівновага "ластівка" на плечі; напівшпагат на руках або шпагат на ступнях.

Темпові вправи: політ з поворотом у "рибку" з "ластівки" або з підлоги; підтримка під спину кидком через упор на руках.

Елементи довільної програми КМС, програми 11 – 16 років (згідно правил ФІЖ).

Змішані парні вправи

Стійка рукою на зігнутій руці нижнього; те ж саме, але верхня у "вужькоручці". Стійка поштовхом у прямі руки нижнього. Стійка на руці та голові у лицьовому хваті. Стійка поштовхом з ноги ззаду. Стійка з плечей на прямі руки зігнувшись. Нижній – лягти або встати, верхній – у стійці на руках.

Рівноваги, підтримки: рівновага зігнувши ногу на прямій руці нижнього; нахил назад до горизонталі на прямих руках нижнього; підтримка під стегно і гомілку з доведенням однієї ноги до шпагату однією рукою або двома; підтримка під стегно без опори; вхід з поворотом на прями руки або на одну зігнуту руку.

Темпові вправи: півтора піруету з "ластівки" в "рибку"; пірует з "ластівки" в "ластівку"; два піруети в "рибку"; політ у "ластівку" зі стійки ногами з поворотом верхньої або нижнього; зі стійки на руках кидком нижнього – політ у "ластівку"; кидком під спину 3/4 сальто на прями руки.

Елементи довільної програми КМС, програми 11 – 16 років (згідно правил ФІЖ).

Чоловічі парні вправи

Стійка руками на голові нижнього. "Вужькоручка" на прямій руці нижнього. Стійка силою з прямими ногами (руками) – зігнути руки (ноги) у прямих руках нижнього. Зі стійки опуститись в упор на лікоть або горизонтальна рівновага під спину. Опускання в стійку на широко розведені руки і зворотний рух. Підйом силою в упор. Схід "прапором". Сісти або встати зі стійкою на голові (у "вужькоручці"). Стійка з вису ("капрюль") або вхід в стійку зі стійки на голові та руках.

Темпові вправи: поворот у стійці на руках в зігнутих руках нижнього; стійка поштовхом з перемахом – ноги нарізно; сальто на плечі – кидком під спину; кидком стійка на руках з поворотом верхнього або нижнього; зіскок – сальто прогнувшись, зігнувшись.

Елементи довільної програми КМС, програми 11 – 16 років (згідно правил ФІЖ).

Жіночі групові вправи

Піраміди: нижня та середня – у випаді, верхня – у стійці руками на колінах партнерш без підтримки, те ж саме, але верхня – в стійці руками на плечах з підтримкою, нижні – сісти в шпагат; нижня – у випаді, середня – у стійці на нозі ззаду з опорою на плече нижньої, верхня –

у стійці рукою на коліні нижньої з підтримкою однією рукою, рівновага "ластівка" на прямих руках середньої в піраміді напівколону; верхня – у шпагаті на прямих руках нижньої та середньої.

Темпові вправи: з "чотирьох" кидком нижніх – стрибок прогнувшись з напівпіруетом на руки партнерш; стрибок на спину на "чотири" після перевероту назад або сальто; рондат – сальто назад у групуванні з кидком нижньої або середньої; стрибок у "ластівку" на "чотири", в темпі поворот.

Елементи довільної програми КМС, програми 11 – 16 років (згідно правил ФІЖ).

Чоловічі групові вправи

Піраміди: нижній та перший середній – випаді, другий середній – на стегнах, верхній – стійка на прямих руках партнера; те ж саме, але верхній – у стійці на руці та голові другого середнього; напівколону на стегнах зі стійкою на прямих руках; те ж саме, але із стійкою на голові та руці другого середнього.

Темпові вправи: кидком середніх – сальто назад на плечі нижнього; з плечей нижнього – сальто назад у групуванні на "чотири" до середніх; із стійки на руках – напівпереверот на "чотири" до середніх; кидком нижнього сальто назад стрекосоване на "чотири" до середніх; з колони на "чотирьох" курбет на "чотири", другий середній – зіскок; кидком середніх – політ з поворотом в стійку на руки нижнього; одночасні зіскоки з плечей або з рук – сальто прогнувшись, сальто вперед з поворотом на 180°.

Елементи довільної програми КМС, програми 11 – 16 років (згідно правил ФІЖ).

8.4. Змагальна практика.

8.4.1. Теорія. Вивчення правил суддівства, вимог до змагальних вправ.

8.4.2. Практика. Акробати на змаганнях виконують контрольні нормативи з ФП та змагальні вправи класифікаційної програми. В залежності від морфофункціональних показників та індивідуальних можливостей дитини спортсмени можуть виконувати вимоги класифікаційної програми або у парно – групових видах акробатики або у стрибках на гімнастичному килимі (або у разі його відсутності на акробатичній доріжці).

8.5. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.

Нормативні вимоги для переведення до групи спеціальної базової підготовки 1 – 20 року навчання:

№ з/п	Норматив	Техніка виконання, кількість разів		Оцінка (бали)
		Юнаки	Дівчата	
1.	Відповісти на 4 – 5 питань з теоретичної підготовки			
2.	Отримати позитивну оцінку за самостійне проведення розминки та суддівство змагань з акробатики			
3.	Лазіння по канату (5 м)			
	юнаки – без допомоги ніг з фіксацією часу (с)	10	6	5
	дівчата – з допомогою ніг без урахування часу (м)	11	5	4
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	12	4	3
		210	190	5
		200	180	4
5.	Біг 30 м з високого старту (с)	195	175	3
		4,9	5,9	5
		5,0	6,0	4
		5,2	6,2	3

	а) вивчення і удосконалення техніки акробатичних вправ	18	18	18	17	17	18	17	17	18	16	15	16	205
	б) обраного виду акробатики	47	47	47	50	49	47	52	50	49	48	38	14	538
	в) хореографічна і музично – ритмічна підготовка	10	10	10	11	11	11	10	11	11	10	12	11	128
4.	Суддівська практика	–	–	2	–	2	–	2	–	–	2	–	2	10
5.	Участь у змаганнях	Згідно календарного плану спортивних заходів												
6.	Вступні і перевідні іспити	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	2	–	4
	Всього	107	104	105	105	107	103	107	103	102	103	102	100	1248
2 – й рік навчання														
I.	Теоретичні заняття	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	–	22
II.	Практичні заняття													
1.	Загальна фізична підготовка	8	6	5	5	6	6	5	5	5	5	10	30	96
2.	Спеціальна фізична підготовка	23	23	23	23	23	23	24	24	24	21	24	28	283
3.	Технічна підготовка													
	а) вивчення і удосконалення техніки акробатичних вправ;	20	20	21	21	21	22	22	21	21	17	16	18	240
	б) вивчення і удосконалення техніки обраного виду акробатики	50	50	51	52	52	50	52	51	50	49	43	17	567
	в) хореографічна і музично – ритмічна підготовка	12	11	11	12	11	10	10	10	10	11	10	12	130
4.	Суддівська практика	–	–	2	–	2	–	2	–	–	2	–	2	10
5.	Участь у змаганнях	Згідно календарного плану спортивних заходів												
6.	Вступні і перевідні іспити	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	2	–	4
	Всього	115	112	115	115	117	113	117	113	112	109	107	107	1352
Більше 2-х років навчання														
I.	Теоретичні заняття	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	–	22
II.	Практичні заняття													
1.	Загальна фізична підготовка	10	7	6	6	8	8	7	6	6	6	11	36	117
2.	Спеціальна фізична підготовка	24	24	24	25	26	26	26	24	25	23	24	30	301
3.	Технічна підготовка													
	а) вивчення і удосконалення техніки акробатичних вправ;	24	24	24	23	23	23	23	24	23	20	20	18	269
	б) вивчення і удосконалення техніки обраного виду акробатики	52	53	55	55	55	54	55	54	54	52	45	17	601
	в) хореографічна і музично – ритмічна підготовка	12	12	11	10	12	11	10	11	10	10	11	12	132
4.	Суддівська практика	–	–	2	–	2	–	2	–	–	2	–	2	10
5.	Участь у змаганнях	Згідно календарного плану спортивних заходів												
6.	Вступні і перевідні іспити	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	2	–	4
	Всього:	124	122	124	121	128	124	125	121	120	117	115	115	1456

Якщо на групі спеціальної базової підготовки паралельно працює другий тренер – викладач з ЗФП, СФП або тренер – хореограф, то навантаження для нього планується так само як для основного тренера і оплата проводиться паралельно, згідно виконаного навантаження.

Навантаження другого тренера – викладача з ЗФП, СФП або тренера – хореографа не повинно перевищувати місячного навантаження на дану групу згідно режиму навчально-тренувальної роботи (табл.1).

9.3. Основний програмний матеріал.

1-й рік навчання

Теоретичні заняття

Організація міжнародної федерації спортивної гімнастики. Технічний комітет зі спортивної акробатики. Склад міжнародної федерації, її прапор та емблема. Огляд періодичних видань з питань розвитку та сучасного стану акробатики.

Вплив фізичних вправ на людину. Вплив фізичних вправ на зміцнення здоров'я, працездатність і вдосконалення рухових якостей людини. Удосконалення координації рухів і точності їх виконання під впливом систематичних занять фізичною культурою і спортом. Удосконалення функцій органів дихання і кровообігу завдяки заняттям фізичною культурою і спортом. Вплив занять фізичними вправами на обмін речовин.

Надання першої допомоги під час спортивних травм. Кровотеча. Види кровотеч і способи їх зупинки. Перев'язки, накладання шини.

Стислі відомості про фізіологічні основи спортивного тренування. М'язова діяльність – як умова фізичного розвитку. Тренування – процес формування рухових навичок і поширення функціональних можливостей організму.

Планування тренувань по періодах (підготовчий, змагальний, перехідний). Завдання і зміст занять у різних періодах.

Загальна і спеціальна фізична підготовка акробата. Засоби та вправи для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей спортсмена у різних видах акробатики.

Основи техніки акробатичних вправ. Поняття про спортивну техніку рухів. Значення техніки для досягнення високих спортивних результатів. Характеристика видів акробатики. Аналіз техніки вивчених акробатичних елементів і зв'язок.

Загальні основи методики навчання. Допомога та страхівка – основа безпеки виконання вправ під час їх вивчення. Види страхівки і допомоги. Пояси для страхівки і допомоги. Практичні прийоми страхівки та допомоги при виконанні акробатичних стрибків і парно – групових вправ.

Вольові якості спортсмена. Основні методи розвитку вольових якостей. Удосконалення вольових якостей спортсмена.

Примітка. Залік проводиться після проходження всіх теоретичних тем.

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)

1. Основна гімнастика.

Стройові вправи: перешикуватися з колони по одному в колону по чотири – дробленням і зведенням, зворотнє перешикування розведенням і злиттям. Повороти кругом під час руху. Різні види ходьби та бігу.

Вправи для загального розвитку: повторення вправ, які вивчались на попередньому етапі підготовки, з підвищенням їх складності, різноманітності та координації рухів.

2. Легкоатлетичні вправи. Удосконалення техніки бігу, підвищення швидкості бігу на 30–60, 100 м. Біг 1000 і 3000 м. Удосконалення техніки виконання стрибків у довжину та висоту, підвищення результатів.

3. Плавання та стрибки у воду. Плавання 50 і 100 м без урахування часу. Стрибки з 1 – та 3 – метрового трампліна.

4. Лижна підготовка. Ходьба на лижах 5 – 10 км без урахування часу, 3 – 5 км з урахуванням часу. Техніка катання з гір.

5.Рухливі та спортивні ігри. Естафети з різноманітними перешкодами, ігри за спрощеними правилами у міні – футбол, бадмінтон та ін.

Спеціальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики).

Із стійки на плечах (на стоялках чи на брусах) – силою стійка на руках. Горизонтальний вис – спереду та ззаду на кільцях і брусах. Горизонтальний упор на зігнутих руках. Батут – сальто вперед з поворотом на 180°. З'єднання 6 – 8 елементів з включенням сальто назад у групуванні. Темпові кидки партнера руками, плечима. Кидки партнера, який знаходиться в стійці на руках в руках нижнього. Вправи на балансування.

Технічна підготовка

1.Хореографія. Урок хореографії. Повороти: схресним кроком на носках на 360°; однойменний поворот на 540° на одній, інша зігнута вперед; різнойменний на 180 і 270°; однойменний на 360° на носку однієї, інша – назад. Рівноваги: чергування напівприсіду із стійкою на носках з різним положенням рук; з пружних рухів ногами – стійка на носку однієї, інша напівзігнута вперед; з місця або з кроку з пружних рухів двома ногами – стійка на носку однієї, інша – назад, руки в сторони; з кроку – передня рівновага з різним положенням рук; з кроку – висока рівновага з різним положенням рук; напівприсід на одній, інша зігнута вперед, з різним положенням рук

Елементи танцю: вальсовий крок вперед, назад, з різними положенням і рухами руками; вальсовий крок з поворотами; сполучення вальсових кроків із легким бігом, з зупинкою на носках, з напівприсідами, поворотами, рівновагами; з кроками балансе. Елементи сучасного та спортивного танцю.

Використання хореографічного матеріалу для музичних композицій.

2.Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ (для всіх видів акробатики).

Удосконалення навичок у виконанні: перевороту вперед із зміною ніг; перевороту; перевороту боком; перевороту вперед стрибком; перевороту назад у різні кінцеві положення. Сальто вперед і назад у групуванні, зігнувшись та прогнувшись. Рондат – переворот назад; рондат – сальто; рондат – переворот назад – сальто назад. Переворот вперед – сальто вперед. Горизонтальна рівновага на лікті.

Використання навчального матеріалу для довільної програми.

3.Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики

Жіночі парні вправи

Стійка – шпагатом або кільцем одної на зігнутих руках нижньої. Нижня – в шпагаті, верхня – в стійці на зігнутих руках нижньої. Нижня – в стійці на лопатках, верхня – у стійці на зігнутих руках нижньої. Стрибок у підтримку під стегна, через упор на руках – кидком підтримка під спину після рондату або перевороту назад. Зіскок з підтримки під стегна, ноги нарізно.

Змішані парні вправи

Лицьова стійка прогнувшись. Стійка зігнувшись поштовхом на прямі руки. Поштовхом під стегно – стійка прогнувшись з поворотом. Стійка на зігнутих руках – викрутом. Сісти в шпагат із стійкою на руках. Курбет зі стійки. Лицьова стійка кидком. Те ж саме з поворотом верхнього або нижнього. Із стійки ногами на зігнутих руках нижнього – курбет у стійку на руках. З "ластівки" – подвійний пірует на передпліччя. Кидком під спину – сальто в "ластівку". Сальто на руки кидком під спину. Курбет в одну руку. Сальто вперед у зіскок з поворотом.

Чоловічі парні вправи

Стійка силою з прямими руками та ногами. Із стійки на руках – горизонтальний упор на лікті з опорою. Переворот назад у вис і стійка "свічка". Горизонтальний упор на лікті на голові у нижнього. Курбети; курбети з поворотом. Напівпереворот вперед ("фордер"). З рук нижнього – сальто назад на плечі нижнього. Зіскок – сальто назад прогнувшись з просуванням вперед.

Жіночі групові вправи

Піраміди: верхня – у положенні "міст" на зігнутих руках нижньої та середньої, нижня та середня сідають у шпагат; нижня та середня – у випаді боком одна до одної, верхня – у стійці на зігнутих руках партнерш – кільцем однією або двома; те ж саме у прямих руках нижньої та середньої; верхня – в підтримці під стегно та гомілку у середньої у напівколоні.

Темпові вправи: рондат – політ у підтримку на передпліччя, в темпі махове сальто; кидком "чотирьох" – 3/4 сальто прогнувшись на передпліччя; кидком "чотирьох" на "чотири"

– сальто назад у групуванні; передне сальто в сід на "чотири"; з "чотирьох" – 3/4 сальто назад прогнувшись на передпліччя; зіскок – сальто назад прогнувшись; сальто вперед з поворотом.

Чоловічі групові вправи

Піраміди: на стегнах двох нижніх, стоячи у випаді, верхній – у стійці на прямих руках у середнього; те ж саме на одній руці на голові середнього; напівколона на стегнах із стійкою; напівколона з двома стійками на прямих руках середнього та нижнього; те ж саме на руці та голові; колона із стійкою на ступнях нижнього, рівновага середнього на ногах нижнього; колона із стійкою на плечах двох нижніх.

Темпові вправи: кидком нижнього – сальто назад у групуванні на "чотири" до середніх; з плечей нижнього – сальто назад у групуванні на "чотири" до середніх; кидком середніх – сальто назад у групуванні до нижнього на плечі; те ж саме з "чотирьох"; сальто назад з "чотирьох" на "чотири"; кидком середніх – політ у стійку на руки нижнього; політ з поворотом на руки нижнього; політ у стійку на руки нижнього з "чотирьох"; те ж саме, але політ з поворотом; кидком середніх – напівпереворот назад на руки нижнього; напівпереворот вперед на "чотири"; одночасні зіскоки з плечей та рук – сальто вперед у групуванні; те ж саме назад; зіскок – ноги нарізно; зіскок льотом; зіскок зігнувшись; зіскок напівпереворотом вперед; сальто вперед зігнувшись з "чотирьох"; сальто назад прогнувшись з "чотирьох".

Вивчений навчальний матеріал може бути використаний для довільної музичної композиції.

Нормативні вимоги для переведення до групи спеціальної базової підготовки (1,2 і більше років)2 – го року навчання:

№ з/п	Норматив	Техніка виконання, кількість разів		Оцінка (бали)
		Юнаки	Дівчата	
1.	Відповісти на 4 – 5 питань з теоретичної підготовки			
2.	Отримати позитивну оцінку за самостійне проведення розминки та суддівство змагань з акробатики			
3.	Лазіння по канату			
	юнаки – 5 м без допомоги ніг з урахуванням часу, с	8	6+2	5
		9	6+1	4
	дівчата – 6 м за допомогою ніг без урахування часу, м	10	6	3
4.	Біг з високого старту 60 м (с)	9,2	10,2	5
		9,4	10,4	4
		9,6	10,6	3
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	220	195	5
		215	190	4
		210	185	3
5.	Стрибок у довжину з розбігу (см)	390	310	5
		385	305	4
		380	300	3

6.7. Вправи за рішенням тренерської ради з урахуванням виду акробатики та функціональних обов'язків акробатів (нижній, середній, верхній).

8. Виконати розрядний норматив КМС на офіційних змаганнях.

Для переведення до групи спеціальної базової підготовки (1,2 і більше років) 2 – го року навчання необхідно виконати контрольні нормативи із загальною оцінкою не нижче 26 бал.

2-й рік навчання

Теоретичні заняття

Лікарський контроль, перша допомога при отриманні травм.

Профілактика травм: додержання правильної організації заняття та методики навчання вправ, забезпечення страховки, використання універсальних лонж.

Фізіологічні засади спортивного тренування. Поняття про фізіологічні засади рухових навичок. Взаємодія рухових вегетативних функцій в процесі занять фізичними вправами. Характеристика діяльності кори великих півкуль під час формування рухових навичок у процесі занять спортивною акробатикою.

Планування спортивного тренування. Індивідуальні плани та графіки спортивних занять акробата. Режим тренування: кількість занять на тиждень, фізичні навантаження. Планування особистих результатів

Загальна та спеціальна фізична підготовка акробата. Вимоги до розвитку рухових якостей акробата і засобів для вдосконалення спеціальних силових якостей, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів та орієнтації у просторі.

Основи техніки акробатичних вправ. Класифікація акробатичних вправ. Акробатичні вправи: перекид, переворот, місток, шпагат, рівновага, стійка; акробатичні стрибки – перевороти, сальто; парні вправи – підтримки (на плечах, руках, колінах), рівноваги (на руці, плечі, коліні), стійки (на руках, плечах, голові, колінах), курбети, кидки, напівперевороти, сальто, зіскоки з плечей та рук; групові вправи – піраміди, темпові вправи. Аналіз техніки вивчених акробатичних елементів.

Правила змагань. Суддівство парних і групових вправ. Спеціальні вимоги до довільної програми. Помилки при виконанні парних і групових вправ.

Примітка. Залік проводиться після проходження всіх теоретичних тем.

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики).

1. Основна гімнастика.

Стройові вправи та вправи для загального розвитку. Вправи з предметами, які вивчались у попередніх групах, з підвищенням якості їх виконання.

2. Легкоатлетичні вправи. Удосконалення техніки виконання вправ та підвищення результатів.

3. Плавання та стрибки у воду. Плавання 50 і 100 м з урахуванням часу. Стрибки у воду з 1 – та 3 – метрового трампліна та 5 – метрової вишки.

Спортивні ігри. Міні-футбол, міні-баскетбол за спрощеними правилами.

Спеціальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики).

Подальше вдосконалення спеціальних вправ, які сприяють усуненню помилок при виконанні основних акробатичних вправ довільної програми в усіх видах акробатики.

Технічна підготовка

1. Хореографія (для всіх видів акробатики). Вправи для тулуба (біля опори і без опори).

Використовувати матеріал, вивчений раніше. Нахили назад, стоячи на двох ногах; те ж саме на одній нозі, друга – спереду на носку або притиснута до опорної, торкаючись одною і двома руками підлоги. З попередньої рівноваги – нахил вперед до торкання однією або двома руками підлоги (рука, тулуб, нога – складають пряму лінію). Узгодження нахилів назад з нахилами вперед. Із стійки на колінах – нахил назад. Стоячи на коліні, друга вперед пряма – нахил назад, руками торкнутись підлоги. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, на крок від неї, і перехоплюючи руками нахил до останньої рейки (ноги нарізно, разом, піднімаючи одну, піднімаючись на носок опорної). Стоячи боком до гімнастичної стінки і тримаючись за

рейку на рівні поясу, підймаючи ногу в сторону – нахил в сторону (бокова рівновага). Стоячи боком до гімнастичної стінки і тримаючись за рейку на рівні поясу – нахил назад з прямим корпусом з одночасним підніманням ноги до горизонтального положення (задня рівновага). Стоячи спиною до гімнастичної стінки, носком правої зачепитись за рейку на рівні стегна, руки на рівні плечей, вигнутись – руки вгору. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, піднімаючи та згинаючи ногу назад, носком торкнутись голови. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки – бокова "хвиля" в сторону; те ж саме з кроком в сторону; те ж саме із зупинкою на носку однієї ноги, інша – в сторону. З вихідного положення ноги разом, на носках – бокова "хвиля" та стрибок.

Використання вивчених елементів і зв'язок для створення довільної музичної композиції.

2. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ (для всіх видів акробатики).

З упору лежачи зігнувшись – напівпереворот з поворотом в упор лежачи. Напівпереворот назад на шию та плечі. Напівпереворот назад у стійку на голові та руках. Стійка силою, зігнувшись, через прямі та зігнуті руки. Рондат – сальто назад прогнувшись; те ж саме з поворотом.

3. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики.

Жіночі парні вправи.

Стійка на прямих руках у лежачої нижньої; те ж саме, але верхня виконує стійку кільцем однією або двома. Нижня – сісти в шпагат з підтримкою під стегно і гомілку. Стійка однією рукою на стегні нижньої. Підтримка під стегно та гомілку з доведенням ноги до шпагату однією рукою. Бокова рівновага на руці нижньої з опорою на плече. Стрибок у "рибку" з піруетом; з підлоги, з рондату або перевороту назад – сальто назад у групуванні, кидком під спину.

Змішані парні вправи

Стійка на руках на прямій руці нижнього. Стійка на руках нижнього – прогнувшись ("мексиканка"). Рівновага "ластівка" на прямій руці нижнього. Курбет у стійку на прямі руки нижнього. Курбет із стійки на руках з поворотом. Із стійки на руках – напівпереворот вперед у стійку ногами на зігнуті руки нижнього. Зіскок – сальто назад з піруетом.

Чоловічі парні вправи

Стійка силою, прогнувшись, з упором на лікті. Із стійкою на голові нижнього сісти й встати. Горизонтальний упор на лікті на голові нижнього, нижній – сісти й встати. Із стійкою на прямих руках нижнього сісти в шпагат. Стійка рукою на голові нижнього. Із стійки на руках – напівпереворот вперед у стійку ногами в зігнуті руки нижнього. Сальто на руки – кидком під спину; те ж саме – на плечі. Кидком – сальто на руки нижнього. Зіскок – сальто назад з поворотом на 360°.

Жіночі групові вправи

Піраміди: нижня та середня – обличчям одна до одної в шпагаті, верхня – у стійці на зігнутих руках кільцем однієї або двома; те ж саме на прямих руках; нижня - у випаді, середня – в стійці кільцем однією на стегні з підтримкою, верхня – рівновагу на плечі з доведенням ноги до шпагату із захватом однією рукою.

Темпові вправи: з "ластівки" на руках середньої у напівколоні вистрибнути в політ на передпліччя – у темпі махове сальто; рондат – 3/4 сальто, прогнувшись на передпліччя або на "чотири"; кидком двома або з "чотирьох" – 3/4 сальто прогнувшись, з поворотом на 180°.

Чоловічі групові вправи

Піраміди: мости у трьох із стійкою на руках; перший середній – на ступнях нижнього, верхній – стійка на голові та руці першого середнього, другий середній – горизонтальний вис на ногах лежачого нижнього.

Темпові вправи: кидком середніх – напівпереворот назад у стійку на руках нижнього; із стійки на руках – напівпереворот вперед з поворотом на 180°, на "чотири"; сальто назад на плечі з "чотирьох" або кидком; те ж саме, але сальто назад прогнувшись; сальто з поворотом на 360° (пірует) з "чотирьох" на "чотири"; вистрибнути з колони на "чотирьох": верхній – сальто назад на "чотири", другий середній – зіскок.

Використати вивчений матеріал у довільній програмі.

Нормативні вимоги для переведення до групи спеціальної базової підготовки

3 – го року навчання (більше 2 – х років навчання):

1. Відповісти на 5 питань з теоретичної підготовки.
2. Отримати позитивну оцінку за самостійне проведення розминки біля опори та

суддівство змагань з акробатики.

3. Виконати норматив майстра спорту України (80 %) на офіційних змаганнях.

3-й рік навчання (більше 2 – х років навчання)

Теоретичні заняття

Фізична культура і спорт в Україні. Розрядні норми та вимоги в спортивній акробатиці. Досягнення українських спортсменів.

Побудова та функції організму людини. Стислі відомості про будову та функції організму людини. Центральна та периферійна нервова система. Провідна роль центральної нервової системи в діяльності організму.

Лікарський контроль і надання першої допомоги під час спортивних травм. Дія високої температури: опік, тепловий удар, сонячний удар. Дія низької температури: застуда, обмороження, загальне замерзання. Надання першої долікарської допомоги під час опіку, сонячного удару.

Стислі відомості про фізіологічні особливості спортивного тренування. Особливості діяльності органів дихання та кровообігу при виконанні різних фізичних вправ. Особливості хімічних процесів у м'язах. Поняття про кисневий борг.

Спеціальна фізична підготовка акробата. Спеціальна фізична підготовка, її роль у тренуванні акробатів. Провідні якості акробатів: сила, швидкість, спритність, гнучкість, стрибучість, координація рухів, орієнтація у просторі.

Загальні основи методики навчання та тренування акробатів. Поняття про тренування. Тренування – багаторічний педагогічний процес. Основні завдання спортивного тренування.

Психологічна підготовка акробата. Роль і значення психологічної підготовленості спортсменів при заняттях спортивною акробатикою та під час змагань.

Основи музичної грамоти. Роль і значення музичного супроводу в спортивній акробатиці. Музична динаміка, характер музики, ритм, темп та ін.

Примітка. Залік проводиться після проходження всіх тем з теоретичної підготовки.

Практичні заняття.

Загальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики).

1. Основна гімнастика.

Стройові вправи. Повторення та удосконалення вивчених на попередніх етапах підготовки.

Вправи для загального розвитку – без предметів, з предметами, на гімнастичних приладах. Згинання рук у висі з обтяженням – від 2 до 8 кг. Піднімання прямих ніг у висі. Згинання та розгинання рук в упорі з обтяженням (6 – 10 кг).

2. Спортивні ігри. Футбол, баскетбол, волейбол і ручний м'яч за спрощеними правилами.

Спеціальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)

Відпрацювання та удосконалення потрібних рухових навичок у різних видах акробатики (баланс, ловля, кидки, приземлення, координація рухів). Вправи на тренажерах.

Технічна підготовка

1. Хореографія (для всіх видів акробатики). Стрибки: махом ногою вперед і назад; широкий стрибок із зміною ніг; кроком з поворотом випрямившись на 360°; кільцем двома; перекидний у рівновагу; підбивний з розгинанням махової ноги; стрибок торкаючись у кільце; підбивний у кільце з поштовху обох ніг; з перемінного кроку – стрибок торкаючись у кільце; із зміною ніг спереду – у рівновагу.

Повороти: однойменний на 720° з різним положенням ніг; однойменні та різнойменні на 360° – у стійці на носку однієї, згинаючи другу вперед; коловим махом вперед – різнойменний поворот на 360°, нога вперед; те ж саме, але нога в сторону; поворот на 360° на носках з махом назад; кроком – поворот на 360° з нахилом назад; повороти на 360° – у рівновагу.

Рівноваги: з торканням підлоги однією чи двома руками; висока рівновага на носку з різним положенням рук і ноги, з нахилом назад; задня рівновага з кроку, зі стрибка

(позначити або тримати); у стійці на коліні з різним положенням другої ноги (вперед, в сторону, назад); на носку однієї ноги, друга – вперед, в сторону, назад з коловим рухом руками.

Бокова рівновага з різним положенням рук. Перехід з бокової рівноваги в передню або задню. Різні види рівноваги з узгодженням з іншими елементами.

Елементи різних напрямків танцювального мистецтва.

Використання вивчених елементів хореографії при створенні музичних композицій.

2. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ (для всіх видів акробатики).

Стрибок прогнувшись (льотом) і перекид вперед. Перекид вперед зігнувшись зі стійки на руках – встати на прямі ноги. Перекид назад у стійку на руках. Переворот назад в упор лежачи. Стійка на руках з прогинанням до горизонталі. Горизонтальна рівновага – ноги нарізно. Сальто прогнувшись, пірует, "Колпинське" сальто.

Використання вивченого матеріалу для музичних композицій.

3. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики.

Жіночі парні вправи

Стійка на зігнутих руках – кільцем двома. Стійка на плечах з прогинанням до горизонталі з підтримкою. Стійка силою зігнувшись з плечей. Стійка на одній руці на зігнутій руці нижньої. Нижня – сісти в шпагат з підтримкою під стегно та гомілку з доведенням ноги до шпагату однією рукою. Бокова рівновага на одній руці нижньої. Рондат – стрибок з піруетом на передпліччя. Сальто прогнувшись – кидком під спину з рондату.

Змішані парні вправи

Підтримки: зі стійки ногами поштовхом – сальто прогнувшись на передпліччя до нижнього; кидком нижнього – підтримка під спину; кидком під спину – 3/4 сальто назад у "ластівку"; з лицьової стійки ногами поштовхом з поворотом верхньої – підтримка під спину; із стійки ногами – напівпереворот назад у "ластівку"; із стійки ногами – напівсальто назад у "ластівку". Шпагат на прямих руках нижнього. Рівновага "ластівка" на прямій руці нижнього. Задня рівновага на прямій руці нижнього.

Темпові вправи: підсікання – у темпі напівпереворот вперед; стійка з поворотом – кидком нижнього; повороти в стійці поштовхом нижнього; курбети з поворотами, на одну руку нижнього.

Стійки: поштовхом нижнього верхня махом вперед – поворот на 360° у стійку на руках нижнього; підризна стійка на руках нижнього; поворот у стійці на 360°. Стійка на одній руці на лобі у нижнього.

Зіскоки: сальто вперед зігнувшись; сальто вперед з поворотом; пірует; із стійки – півтора сальто назад у групуванні.

Усі зіскоки в парних змішаних вправах виконуються лише з підтримкою нижнього.

Чоловічі парні вправи.

Стійка у лежачого нижнього. Із стійкою верхнього – нижній поворот на 360°. Стійка на одній руці в прямій руці нижнього. Із стійкою верхнього – нижній "зірковий" перекид.

Стійка у стоячого нижнього. Стійка руками на голові нижнього. Із стійки руками на голові нижнього сісти й встати; стійка на одній руці в прямій руці нижнього. "Свічка" із стійки на голові; "свічка" зі стійки плечима на стегнах нижнього. "Капріоль".

Темпові вправи: курбети з поворотами; зворотні курбети з поворотами; півпереворот вперед; напівпереворот назад у групуванні на плечі; те ж саме, але з рук на плечі; з кидка – сальто назад у групуванні на руки та на плечі; з рондату – напівпереворот назад у руку до нижнього; з рондату – сальто назад у групуванні на плечі; поштовхом нижнього – верхній махом переворот вперед, поворот на 360° у стійку на руках нижнього ("Діамідовський поворот").

Зіскоки: із стійки – льотом з поворотом; із стійки – льотом з поворотом на 180 і 360°; із стійки – півтора сальто назад; з плечей – сальто вперед з поворотом; з плечей – пірует; з плечей – подвійний пірует. Зіскоки, які виконуються з плечей, можуть виконуватись з рук.

Жіночі групові вправи

Піраміди: верхня – стійка на руках на зігнутих руках середньої у напівколоні; верхня – підтримка під спину на одній руці середньої у напівколоні; те ж саме, але верхня – у підтримці під стегно, стопа із захватом рукою за гомілку і доведенням ноги до шпагату.

Темпові вправи: рондат – 3/4 сальто назад прогнувшись на передпліччя або на "чотири" і в темпі – махове сальто; кидком двома або з "чотирьох" – 3/4 сальто назад прогнувшись з поворотом на 360° на передпліччя; сальто назад з "чотирьох" на "чотири".

Групові вправи (для чотирьох чоловіків)

Піраміди: напівколону на стегнах із стійкою на одній руці на голові нижнього; лицьова напівколону на стегнах на одній руці на голові чи на лобі; напівколону з двома стійками на одній руці; напівколону з двома стійками силою на одній руці; напівколону на плечах із стійкою на одній руці на голові нижнього та стійкою на прямих руках нижнього; потрійна колону на стегнах із стійкою; потрійна колону зі стійкою на плечах.

Темпові вправи: кидком середніх – політ з поворотом у стійку на руки нижнього; кидком середнього – політ у стійку на напівколону; те ж саме – політ з поворотом на напівколону; напівпереворот назад з поворотом на руки до нижнього; пірует у стійку на руках; з колони – курбет на "чотири"; з колони – напівпереворот вперед на "чотири"; кидком – політ у стійку на колону; кидком – сальто назад прогнувшись на плечі; кидком – сальто назад у групуванні на напівколону; кидком – пірует на плечі; з колони – сальто назад у групуванні на "чотири" та плечі. Зіскоки з плечей – сальто вперед з поворотом на 180°. Зіскоки – сальто назад зігнувшись – прогнувшись. Зіскоки – пірует з плечей; те ж саме – подвійний та потрійний піруети.

9.4. Змагальна практика.

9.4.1. Теорія. Вивчення правил суддівства всеукраїнської і міжнародних змагань, вимог до змагальних вправ. Оцінка трудності вправ, техніки та артистизму.

9.4.2. Практика. Акробати на змаганнях виконують змагальні вправи згідно правил змагань (ФІЖ).

9.5. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.

Нормативні вимоги для переведення до групи підготовки до вищих досягнень (весь термін):

1. Відповісти на 5 – 6 питань з теоретичної підготовки.
2. Отримати звання інструктора та судді з акробатики.
3. Виконати чотири вправи за рішенням тренерської ради з урахуванням виду акробатики і функціональних обов'язків спортсменів (нижній, середній, верхній).
4. Виконати норматив майстра спорту України на офіційних змаганнях.

РОЗДІЛ 10. Групи підготовки до вищих досягнень.

10.1. Організація та методика відбору.

На цьому етапі необхідно з'ясувати, чи зможе спортсмен домогтися результатів високого класу, чи буде здатен з успіхом виступати у відповідальних змаганнях, легко витримувати винятково напружену тренувальну програму і ефективно адаптуватися до навантажень. Ефективність відбору на цих етапах визначають, в основному, згадані раніше фактори, які, однак, набувають більш специфічної спрямованості.

Слід пам'ятати, що специфіка конкретних видів спорту, основні тенденції розвитку техніки і тактики, вдосконалення правил та ін. істотно впливають на формування вимог до морфологічних особливостей спортсменів.

Одним із основних показників, який свідчить про здатність спортсмена до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різностороння технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки у доскональності володіння технікою виду спорту, але й умінням технічно правильно виконувати велику кількість спеціально – підготовчих вправ, тонко оперувати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів у процесі виконання найрізноманітніших дій. Особливого значення тут набуває оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена: стійкості до стресових ситуацій, здатності настроюватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили при гострій конкуренції, психічної стійкості при виконанні великої і напруженої тренувальної роботи, здатності контролювати зусилля, темп, швидкість, напрям рухів, розподіл сил в змаганнях, а також вміння показувати у найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників активну боротьбу. Недаремно досвідчені тренери одним із критеріїв оцінки перспективності спортсменів вважають їх здатність показувати у фінальних стартах вищі результати, ніж у

попередніх. Практика показує, що психічна стійкість, здатність гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань обумовлені природними задатками і удосконалюються з великими труднощами.

Необхідною умовою успішного вдосконалення на цьому етапі багаторічної підготовки є міцне здоров'я спортсмена. Отже, перш ніж оцінювати здатність спортсмена до досягнення найвищих результатів, слід переконатись у відсутності в нього захворювань, здатних стати гальмом росту спортивних досягнень, а при необхідності оперативно усунути відхилення у стані здоров'я.

10.2 Зміст і планування підготовки.

Тренувальні і змагальні навантаження:

Тривалість змагального періоду ...	5 міс.
Кількість змагань на рік	12
Кількість тренувань на тиждень	10 – 15
Кількість тренувань на день	1 – 3
Кількість елементів на день	300 – 800
Кількість комбінацій на день	До 15

Таблиця 6.

Орієнтовний графік розподілу навчальних годин
у групах підготовки до вищих досягнень для основного тренера – викладача

№ з/п	Місяці Зміст занять	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всього
		На весь термін навчання												
I.	Теоретичні заняття	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	–	26
II.	Практичні заняття													
1.	Загальна фізична підготовка	8	5	5	5	7	6	6	5	4	3	4	4	62
2.	Спеціальна фізична підготовка	25	27	27	25	24	24	23	24	24	27	24	32	306
3.	Технічна підготовка													
	а) вивчення і удосконалення техніки акробатичних вправ;	20	22	20	20	22	21	22	22	21	20	18	20	248
	б) вивчення і удосконалення техніки обраного виду акробатики	68	72	73	72	75	75	74	75	75	72	69	62	862
	в) хореографічна і музично – ритмічна підготовка	12	10	12	12	11	12	11	11	12	10	12	11	136
4.	Суддівська практика	–	2	2	2	2	2	2	2	2	4	–	–	20
5.	Участь у змаганнях	Згідно календарного плану спортивних заходів												
6.	Вступні і перевідні іспити	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
	Всього:	136	141	141	139	144	142	140	141	140	138	133	129	1664

Якщо на групі підготовки до вищих досягнень паралельно працює другий тренер – викладач з ЗФП, СФП або тренер – хореограф, то навантаження для нього планується так само як для основного тренера і оплата проводиться паралельно, згідно виконаного навантаження.

Навантаження другого тренера – викладача з ЗФП, СФП або тренера – хореографа не повинно перевищувати місячного навантаження на дану групу згідно режиму навчально-тренувальної роботи (табл.1).

10.3. Основний програмний матеріал.

1-й рік навчання

Теоретичні заняття

Фізична культура і спорт в Україні. Успіхи українських акробатів на міжнародних змаганнях. Українські акробати – чемпіони світу та Європи

Вплив фізичних вправ на людину. Стислі відомості про вплив різних фізичних вправ на підвищення працездатності та удосконалення фізичних якостей людини (швидкість, сила, спритність, витривалість). Удосконалення координації руху та точності м'язових зусиль під впливом систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Масаж і самомасаж. Масаж, його призначення і характеристика. Роль і значення самомасажу. Самомасаж перед тренуванням і змаганнями, під час і після тренування та змагань.

Фізіологічні основи спортивного тренування. Стислі відомості про фізіологічні показники спортивного стану. Фізіологічне обґрунтування принципів повторності, поступовості, різнобічності та індивідуального підходу в процесі спортивного тренування.

Загальні основи методики тренування акробатів. Технічна, загальна та спеціальна фізична підготовка, психологічна, тактична підготовка.

Основи техніки акробатичних вправ. Біомеханічна характеристика парних і групових вправ. Поняття про балансування, його роль у підготовці акробата. Балансування в парних і групових вправах.

Психологічна підготовка акробатів до конкретного змагання: збирання інформації про умови змагань; реальна оцінка своїх сил і можливостей, а також можливостей і сил конкретного суперника; формування впевненості у своїх можливостях.

Основи музичної грамоти. Розмір, ритм. Поняття про побудову музичної фрази, речення, періоду. Підбір музичних творів для музичних композицій, монтаж фонограм.

Примітка. Залік проводиться після проходження всіх тем з теоретичної підготовки.

Практичні заняття

"Спортивна селекція". "Спортивна селекція" – це пошук і відбір спортсменів на конкретні ампула в недоукомплектованих парах, групах. У спортивній акробатиці тренерам потрібно визначити, як точно і з найменшою втратою якості доукомплектувати пару чи групу, що недавно показувала високі результати.

Провідні чинники, які визначають ефективність комплектування пар і груп:

1. Росто – вагові співвідношення спортсменів з урахуванням вимог правил змагань.
2. Координаційні здібності кожного з них.
3. Технічний рівень підготовленості спортсменів.
4. Психологічна сумісність.

Загальна та спеціальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)

Загальна та спеціальна фізична підготовка в групах підготовки до вищих досягнень (весь термін) повинна сприяти підвищенню функціональних можливостей організму, досягненню найкращих спортивних результатів в обраному виді акробатики.

Технічна підготовка

1. Хореографія (для всіх видів акробатики)

Стоячи боком до гімнастичної стінки – коловий змах ногою вперед чи назад; те ж саме на середині залу кроком вперед чи назад; те ж саме із стрибком і поворотом, закінчуючи рух випадом вперед.

Стоячи боком до гімнастичної стінки – мах ногою вперед і поворот на 180° у рівновазі на носку; те ж саме без опори; те ж саме спружинивши, поворот на 360° на носку.

Піднімання ноги рукою вперед, в сторону, назад вище горизонталі – опустити повільно без підтримки. Присісти на одній, другу підняти вперед без опори. Пружні рухи ногами в узгодженні з поворотами. Великі махи ногою (правою, лівою) в основних напрямках, затримуючи ногу в кінцевій точці маху – повільно опустити вниз.

Рівноваги: зміна положень рук у різних рівновагах; рівновага з нахилом вперед, назад, із захватом рукою за гомілку; повороти в рівновазі; те ж саме на звуженій опорі (лава, колода).

Шпагати: ковзанням вперед і назад на обидві ноги з опорою і без опори руками.

Стрибки: з поворотом; з однієї на другу вперед, в сторону; кроком; із зміною ніг; підбивний; з короткою скакалкою.

Танцювальні кроки: перемінний вперед, в сторону, назад; крок галопу вперед, в сторону, назад; крок польки; крок вальсу вперед, назад, з поворотом з різними рухами руками; балансе. Елементи сучасного та спортивного танцю.

2. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ (для всіх видів акробатики).

Стрибок назад з поворотом кругом і перекид вперед. Перекид назад з поворотом на 180°. Переверот назад з перекатом через груди на коліна – у темпі стрибок в упор ззаду. З рівноваги на прямих руках – стійка на руках силою через зігнуті руки. Переверот назад у шпагат. Сальто назад у шпагат після рондату або фляка.

3. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики.

Жіночі парні вправи

Повторення та удосконалення раніш вивчених елементів і зв'язок. Стійка рукою на плечі нижньої з підтримкою під плече. Стійка на руках на прямих руках нижньої. Рівновага на плечах з доведенням ноги до шпагату нижня – сісти в шпагат. Із стійки на руках – перекидання у стійку на плечах. Сальто кидком під спину після рондату. Те ж саме, але сальто зігнувшись – прогнувшись.

Програма майстрів спорту. Складання фінальних композицій.

Змішані парні вправи

Із стійки рукою на лобі – перехід у стійку на зігнуті руки нижнього з поворотом на 180°. "Вузькоручка" на прямій руці нижнього. Сісти в шпагат із стійкою на прямих руках. З кидка – рівновага "ластівка" на прямій руці нижнього. Стійка рукою на прямій руці нижнього. Сальто зігнувшись – прогнувшись з поворотом на передпліччя. Удосконалення раніш вивчених елементів і зв'язок. Складання довільної та фінальної програм.

Чоловічі парні вправи

Удосконалення раніш вивчених елементів і зв'язок. Із стійкою однією рукою на голові сісти й встати. Те ж саме, але верхній опускається в кут на одній руці. З кута на прямій руці нижнього – стійка силою. Горизонтальний упор на лікті в прямій руці нижнього, нижній – сісти або встати. Сальто кидком на плечі з поворотом нижнього. Напівпереверот назад у стійку на зігнуті руки нижнього. Курбети, напівперевероти вперед. Зіскоки: льотом з піруетом, півтора сальто у групуванні; подвійний пірует.

Складання довільної та фінальної програм.

Жіночі групові вправи

Відпрацювання та удосконалення раніше вивчених елементів і зв'язок.

Піраміди: на напівколоні у середньої: верхня – стійка кільцем однією або двома в зігнутих руках середньої; верхня – міст на прямих руках нижньої та середньої, сісти у шпагат.

Темпові вправи: сальто назад у групуванні з "чотирьох" на "чотири"; те ж саме назад зігнувшись; з "чотирьох" – пірует у зіскок; подвійне сальто.

Відпрацювання довільної програми. Складання фінальних композицій.

Чоловічі групові вправи

Відпрацювання та удосконалення раніш вивчених елементів і зв'язок.

Піраміди: перший середній – на плечах у нижнього, другий середній – горизонтальний вис опорою плечима на ноги першого середнього, верхній – в стійці на руках на передпліччях першого середнього; колона із стійкою на голові та руці.

Темпові вправи: політ у стійку на напівколону; з "чотирьох" або кидком – напівпереверот назад з поворотом на 360° у стійку на руки нижнього.

Відпрацювання довільної програми майстрів спорту. Складання фінальних композицій.

10.4. План – схема річної підготовки.

План схема річної підготовки розробляється та складається індивідуально для кожного спортсмена відповідно до вузької спеціалізації – верхній, середній, нижній.

10.5. Змагальна практика.

Акробати беруть участь у змаганнях згідно обласного, всеукраїнського та міжнародного календаря змагань

10.6. Контроль.

Нормативні вимоги для переведення до групи підготовки до вищих досягнень (весь термін) наступного року навчання:

1. Відповісти на 6 – 7 питань з теоретичної підготовки.
2. Взяти участь у суддівстві змагань з акробатики – 4 рази на рік, причому одне з них повинно бути не нижче міського масштабу.
3. Нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості за рішенням тренерської ради з урахуванням виду акробатики та функціональних обов'язків акробатів.
4. Підтвердити норматив майстра спорту України на чемпіонаті та Кубку України (посісти місце не нижче 8-го).

РОЗДІЛ 11. Психологічна підготовка.

Психологічна підготовленість акробата обумовлена його особистими якостями та специфічними особливостями рухової структури акробатики. У спортивній акробатиці психологічна підготовка має важливе значення: кожний рух спортсмена у змаганнях оцінюється і контролюється судьями, глядачами та суперниками; виконання багатьох вправ пов'язане з ризиком; спортсменам доводиться переборювати значні тренувальні навантаження, больові відчуття.

Психологічна підготовка здійснюється в такому напрямку: формування стійкого інтересу до занять акробатикою; розвиток необхідних вольових якостей; регулювання психічного напруження в процесі тренувань і змагань; досягнення взаєморозуміння в колективі та між партнерами.

Вузлові питання у вихованні волі акробатів 1) виконання всіх запланованих домашніх і тренувальних завдань, змагальних настанов; 2) розвиток адаптаційних можливостей організму до поступового підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; 3) виховання сміливості, рішучості, завзятості, наполегливості в якісному відпрацюванні змагальних програм, готовності до виконання складних і ризикованих вправ.

Поряд із загальним різнобічним вихованням вольових якостей спортсмена виділяють спеціальну психічну підготовку спортсмена. Основним змістом якої є подолання специфічних психічних складностей, які виникають в умовах підготовки до змагань різного рівня та участі в них, і вміння оптимально регулювати всій психічний стан в цих умовах: зберігати і послідовно реалізовувати необхідну настанову, боротися з «передстартовою лихоманкою» або апатією, долати негативні емоції, протистояти факторам, які можуть негативно вплинути на результат виступу, максимально мобілізувати свої духовні і фізичні сили для досягнення перемоги і т. п.

Психологічна стійкість акробатів забезпечується серйозною фізичною та технічною підготовкою до кожного елемента, що вивчається, продуманою системою підготовчих вправ, надійною страховкою та забезпеченням безпеки. Якість вирішення найважливішого завдання психологічної підготовки акробатів – формування мотивації для досягнення високої майстерності – прямо обумовлена педагогічною майстерністю тренера.

РОЗДІЛ 12. Організація виховної роботи.

Сучасний спорт високих досягнень вимагає від спортсмена не тільки відмінної фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтелектуальної підготовки. Особливого значення для успішного виступу на великих змаганнях набуває ідейна та морально – вольова підготовка. Основною метою виховання є досягнення всебічного та гармонійного розвитку особистості, виховання дисциплінованості, колективізму, бережливого ставлення до спортивного майна та обладнання, свідомого відношення до занять фізичною культурою та спортом, вміння виявляти стриманість та тактовність у тренувальних та змагальних умовах і т.п. Виховний процес необхідно проводити відповідно до вікових особливостей дітей, поєднуючи ідейне, трудове, естетичне, етичне та морально – вольове виховання. Важливим є розвиток у спортсменів здібності до самовиховання, об'єктивної самооцінки своїх дій, виховання у себе постійного оптимізму, впевненості у своїх силах.

Вихідним пунктом відліку основних етапів проведення виховної роботи зі спортсменами є початок занять спортом. Вже з перших днів занять починається виховний процес. Найбільш

дієвими факторами на початкових етапах занять є сім'я, школа, спортивний колектив, особистість тренера.

В період навчально – тренувальних зборів з'являється можливість строгого контролю за режимом дня спортсмена, заповнення вільного часу виховними заходами. Що стосується виховної роботи в період змагань, то тут необхідна індивідуалізація та врахування психологічних особливостей особистості спортсмена.

Найбільш поширеними формами виховної роботи зі спортсменами є: колективні та індивідуальні бесіди; бесіди з батьками; зустрічі з провідними спортсменами, майстрами мистецтв та творчою молоддю; лекції; тематичні вечори; спортивно – масові заходи; диспути та круглі столи; екскурсії; заходи художньо – розважального характеру: відвідування кінотеатрів, театрів, концертів; читання художньої літератури та спортивної літератури; вечори відпочинку, дискотеки; відвідування різних змагань в якості глядача і т.п.

РОЗДІЛ 13. Відновлювальні заходи.

Ефективність спортивної підготовки пов'язана з раціональним використанням різних засобів відновлення. Основними педагогічними засобами відновлення є: раціональне поєднання тренувальної роботи та відпочинку; різноманітність тренувальних засобів і методів; індивідуалізація тренувального процесу. Основні психологічні засоби відновлення: створення позитивного емоційного фону на тренуванні; оптимальні умови занять – якісні прилади та інвентар, ідеомоторне тренування.

До основних гігієнічних чинників відновлення належать: раціональний режим дня; достатній (8 – 9 год.) нічний сон; раціональне харчування; гігієнічні процедури. Фізіотерапевтичні засоби відновлення: різноманітні душі (заспокійливий, контрастний, збуджуючий та ін.), ванни (сольові, хвойні та ін.); сауна; різноманітні форми масажу (ручний, вібраційний, точковий); розігрівання, розтирання тощо.

Однією з важливих організаційних форм підготовки спортсменів на всіх етапах є спортивно – оздоровчий табір. Він планується в канікулярний період. В умовах літнього спортивного табору спортсмени тренуються двічі на день. Цьому сприяють широкі можливості використання таких оздоровчих факторів якими є сонце, повітря і вода, раціональне харчування та контрольований розпорядок дня.

РОЗДІЛ 14. Додатки

Додаток 1. Інструкція з техніки безпеки занять

Для попередження травматизму на заняттях необхідно дотримуватись правил, які є обов'язковими для всіх, хто займається у спортивному залі.

Це перш за все – чітка організація навчально – тренувального процесу і висока дисципліна тих, котрі займаються, спрямована на забезпечення безпеки і на дотримання умов, які виключають негативний вплив на здоров'я спортсменів.

Обов'язковий допуск лікаря до занять акробатикою. Забезпечення лікарсько – педагогічного контролю за станом здоров'я і самопочуттям тих, котрі займаються.

Методично – грамотна побудова занять з урахуванням підготовленості, статі та віку акробатів, їх індивідуальних особливостей.

Виключається самовільний доступ до місць занять та початок тренувань.

Вхід в зал повинен бути організованим під керівництвом тренера – викладача.

Відділення (групи) спортсменів повинні розміщуватись для занять на безпечній відстані одне від одного.

Переміщення відділень по залу або вихід із залу дозволяється тільки з дозволу тренера – викладача.

Для забезпечення безпеки виконання складних елементів, зіскоків, можливих падінь необхідно використовувати спеціальні страховочні прилади (підвісні та ручні лонжі), поролонові мати та кубки; надавати страховку та допомогу спортсменам.

Після закінчення занять необхідно провести вологе прибирання залу. Скласти обладнання та інвентар.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алябышев А.П. Определение координационных способностей детей 7-8 лет для занятий акробатикой //Материалы Всесоюзной научной конференции по акробатике. - К.: КГИФК, 1987. - С. 13.
2. Березова Г.О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах / Г.О. Березова. – К.: Музична Україна, 1990, 2 – ге вид - 256 с
3. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике / В.Н.Болобан. – К.: Здоров'я, 1986. – 128с.
4. Болобан В.Н. Юный акробат / В.Н. Болобан. - К.: Здоров'я, 1982. - 160 с.
5. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Уч. пособие для инст-ов физ. культ./ В.Н.Болобан - К.: Вища школа, 1988. -165 с.
6. Болобан В.Н. Медико-биологическое й научное обеспечение подготовки занимающихся акробатикой / В.Н.Болобан. - К.: КГИФК, 1991. - 16 с.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учеб. пособие / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство,1980.
8. Вишновский В., Болобан В.Н., Нижниковский Т. Педагогическая технология многолетней спортивной подготовки акробатов // V Международный научный конгресс "Олимпийский спорт и спорт для всех".- Минск, 2001. – с.204.
9. Вопросы подготовки спортивных резервов: 36. научных работ/ Омский государственный институт физической культуры. /Отв.ред. В.П.Попков. - Омск, 1986. -126 с.
- 10.Габриелова Е. О хореографической разминке / Е.О.Габриелова // Гимнастика. Ежегодник, вып. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
- 11.Гандельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста / А.Б. Гандельсман. - М.:Физкультура и спорт, 1966.-163с.
12. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М.Смолевского – Изд. 3 – е перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987, 336с..
13. Гусев Н.П. Зффективные средства совершенствования технического мастерства в групповой акробатике:Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1991.-23с.
14. Дворецкий Л.К. Программа занятий в кружке "Оздорозительная акробатика" /Л.К.Дворецкий. - Минск, 1995. - 110с.
15. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г.Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 228с.
- 16 Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика й психология деятельности организатора детского спорта: Уч. пособие для пед. инст-ов по спец. № 2114 "Физическое воспитание" / А.А.Деркач, А.А.Исаев. - М.: Просвещение, 1985. - 80 с.
17. Зайцев С. Основы народно – сценічного танцю / С.Зайцев. – К.: Мистецтво, 1975.
18. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю.Ф.Змановский . - М.: Медицина, 1989.
- 19 Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов /В.С. Келлер, В.Н. Платонов. - Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. -36с.
20. Кечеджиева Л. и др. Обучение детей художественной гимнастике / Л.Кечеджиева и др. – М.: Физкультура и спорт, 1985, - с. 33 – 35, 76 – 85.
21. Коркин В.П. Акробатика: дуэт силы и красоты / В.П.Коркин. - Минск: Уч. изд-во, 1995.- 110с.
22. Коркин В.П., Болобан В.Н., Таджиев М.У., Тишлер А.В. й др. Юбилей спортивной акробатики (история, факты, люди) /Под ред. В.П.Коркина. - Краснодар: Краснодарское книжное изд-во, 1993. -318с.
23. Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В.Костровицкая. – Л.: Искусство, 1981.
24. Коробицин В.П. Обучение акробатическим упражнениям // Физическая культура в школе / В.П.Коробицин. – 1993.- №3.-с.11-13.
25. Малинин А.Б. Руководство деятельностью спортивных школ: Уч. пособие для студ. й слуш. ВШТ ГЦОЛИФК / А.Б.Малинин. - М., 1989. - 82 с.
26. Морель Ф. Хореогафия в спорте / Ф. Морель. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
27. Мотренко Ю.Ф. Педагогический контроль за специальной физической подготовленностью спортсменов в парной акробатике: Автореф. Дис. канд. пед. наук. - Минск, 1987. - 24 с.

28. Мкртчян В.Н., Болобан В.Н., Коркин В.П. Подготовка акробатов: физическая, тактическая, психологическая / В.Н. Мкртчян, В.Н.Болобан, В.П.Коркин. - Краснодар, 1993. - 45 с.
29. Музыкально – ритмические движения в детском саду / Под ред. В. Купловской. – К.: Музична Україна, 1986. – 72 с.
30. Петрина Р.Л., Бубела О.Ю. Основна гімнастика: Навчально – методичний посібник / Р.Л. Петрина, О.Ю. Бубела. – Львів: Українські технології, 2002. – 114 с.
31. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н.Платонов. - К.: Здоров'я, 1980.- 211с.
32. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н.Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
33. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004.
34. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
35. Приступа Є.Н., Пилат В.Є. Традиції української національної фізичної культури (частина I) / Є.Н.Приступа, В.Є.Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
36. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ по отдельным видам спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 114 с.
37. Ротерс Т.Т. Элементы народного и современного танца в 4 – 6 классах // Физическая культура в школе, 1989, - № 10, с. 30.
38. Ротерс Т.Г. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебн. пособие для уч-ся пед. уч-щ по спец. №1910 “Физкультура”/ Т.Г.Ротерс.-М.: Просвещение. 1989- 175с.
39. Сениця А.І, Сениця М.М. Хореографічна підготовка у спортивній акробатиці - Зб. наук. статей ЛДУФК: Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики / А.І.Сениця, М.М.Сениця. – Л., 2007 – С. 20 – 24
40. Сениця М.М., Сениця А.І., Петренко К.Г. Вестибулярна стійкість як складова частина спеціальної рухової підготовки акробатів.- Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики: Зб. матеріалів У науково – практичної конференції / М.М.Сениця, А.І.Сениця, К.Г.Петренко. – Львів, 2003, - с. 74 – 76.
41. Соколов Г.Я. Акробатика / Г.Я.Соколов. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 89 с.
42. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (теория и практика) /В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – К.: Олимпийская литература, 1999.
43. Соколов Г.Я., Алябышев А.П. Основы техники парно-групповых акробатических упражнений: Учебное пособие / Г.Я.Соколов, А.П.Алябышев. - Омск: ОГИФК, 1988.-58с.
44. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике /В.Ю. Сосина. – К.: Олимпийская литература, 2009.
45. Спортивна акробатика: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР й ШВСМ. - Київ.: Республ. Науково – методичний кабінет державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України , 2000. -71с.
46. Спортивная гимнастика: Учебник для ин – тов физ. культ. / Под. ред. Ю.К.Гавердовского и В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 327 с.
47. Тарасов Н.И. Классический танец /Н.И.Тарасов. – М.: Искусство,1986.
48. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства /Н.И.Тарасов. – М.: Искусство, 1981, - 479 с.
49. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта / А.А.Тер–Ованесян, И.А.Тер–Ованесян. - К.: Здоров'я, 1986.-214с.
50. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта / В.П.Филин, Н.А.Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
51. Хореографическая подготовка в спорте: метод. рекомендации / Сост. Е.Бирюк, Н.Овчинникова. – К.: КГИФК, 1990.
52. Цвек С. Ф. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку / С.Ф.Цвек. - К.: Здоров'я, 1975.
53. Чертілін І.А. Динамічні з'єднання вправ у практиці тренувальної і змагальної діяльності акробатів високого класу //Молода спортивна наука України. – Львів. 2002. – Вип.. 6. – т.2.- с.249-251.