

**Муниципальное казенное учреждение «Спортивная школа»
города Орлова Кировской области**

Принята
на Тренерском совете
МКУ СШ города Орлова
протокол от «31» августа 2018 г. № 1



и.о. Директора МКУ СШ города Орлова

В.А. Вахитова

Приказ №33 от 03.09.2018 г.

Прыжки на батуте

Программа спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте

(разработана на основе федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта прыжки на батуте
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 года N 694 и
зарегистрировано в Министерстве юстиции
Российской Федерации 2 декабря 2013 года, регистрационный N 30517)

*срок реализации программы: 11 лет
год составления программы: 2017 г.*

г. Орлов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
- 1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ЕГО ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ
- 1.3. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ
- 1.4. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ (ЭТАПЫ, УРОВНИ, ДИСЦИПЛИНЫ)

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ
- 2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ
- 2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- 2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
- 2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ
 - 2.5.1. Медицинские требования
 - 2.5.2. Возрастные требования
 - 2.5.3. Психологические требования
 - 2.5.4. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ
- 2.6. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- 2.7. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ
- 2.8. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
- 2.9. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
- 2.10. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
- 3.2. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ
- 3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК
- 3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
 - 3.4.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях
 - 3.4.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 3.5. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ
 - 3.5.1. Врачебный контроль
 - 3.5.2. Педагогический контроль
 - 3.5.3. Психологический контроль
 - 3.5.4. Биохимический контроль
- 3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ
- 3.7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- 3.8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ
- 3.9. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
- 3.10. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

4.2.1. На этапе начальной подготовки

4.2.2. На тренировочном этапе

4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства

4.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства

4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

4.3.1. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

4.4. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

4.4.1. Методические рекомендации по организации тестирования

4.4.2. Методические рекомендации по организации медико-биологического обследования.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5.2. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ВИДА СПОРТА

5.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Программа спортивной подготовки по сложно-координационному виду спорта прыжки на батуте (далее Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (утверждено приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 № 694 и зарегистрирован Министерстве юстиции РФ 02.12.2013 г. за № 30517).

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров, методистов, руководителей и является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий в МКУ СШ города Орлова Кировской области.

Основной целью спортивной подготовки прыгунов является освоение Программы и выполнение разрядных требований ЕВСК: Мастера спорта России, кандидата в Мастера спорта, массовых спортивных разрядов, достижение высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях, включение в составы сборных команд субъекта Российской Федерации.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочного процесса на разных этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей спортсменов. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства прыгунов, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочного процесса, системы контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. Общегодовой максимальный объем тренировочной деятельности, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки 2-го года обучения, может быть сокращён не более чем на 25% при необходимости.

1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.

Прыжки на батуте - олимпийский вид спорта (с 2000 года включенный в Олимпийскую программу), предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах, посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии высоких сложнокоординационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Прыжки на батуте - вид спорта, включающий в себя следующие Спортивные дисциплины:

- прыжки на батуте (ПБ): индивидуальные и синхронные прыжки;
- прыжки на акробатической дорожке (АКД);
- двойной минитрамп (ДМТ).

Индивидуальные прыжки – это выполнение упражнения, состоящего из десяти элементов. Все элементы выполняются во время непрерывных, высоких, ритмичных

прыжков с вращением с ног на спину, на ноги, на живот без прямых прыжков и задержек. Упражнение должно демонстрировать разнообразные элементы с интересными вращениями и пируэтами. Оно должно выполняться с сохранением высоты, хорошей координацией, техникой. По правилам, соревнования проходят два этапа: на первом спортсмены показывают обязательное и произвольное упражнения, второй включает только произвольное упражнение.

Соревнования по *синхронным прыжкам* проводятся между мужскими и женскими парами. В предварительных соревнованиях выполняется два упражнения, в финальных - одно. Партнеры должны выполнять элементы одинаково, однако допускается отклонение не более чем на половину элемента.

Прыжки на акробатической дорожке – еще одна дисциплина из прыжков на батуте. Характеризуются комплексом быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд и на акробатической дорожке с приземлением на мат.

Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 2-х произвольных упражнений в финальных соревнованиях с 8 элементами в каждом упражнении. Также как и в индивидуальных прыжках, остановки и промежутки между элементами запрещены. Акробатические комбинации могут включать серии прыжков с задними, передними и боковыми вращениями. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа без повторения элементов в каждом упражнении. Повторения в упражнении запрещены. Темп, координация, техника должны быть на высоком уровне.

Двойной минитрамп – дисциплина, которая берет свое начало от минитрампа. Самый молодой вид акробатики. Но даже за это время он сумел занять свою нишу в спорте. Требования к прыжкам здесь такие же, как и в других дисциплинах. Двойной минитрамп допускает больше акробатики. С разбега гимнаст выполняет наскок на снаряд, выполняет элемент на нем, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат. Сильнейшие гимнасты выполняют двойные и тройные сальто с поворотами.

В настоящее время прыжки на батуте достигли высокой степени своего развития, что предьявляет наличие определенных способностей у спортсменов, особенно на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Достижение такого уровня мастерства возможно при наличии, во-первых, определенных способностей к данному виду спортивной деятельности, во-вторых, современной системы подготовки спортсменов, в-третьих, соответствующих условий тренировки и наличия современной материально-технической базы.

Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность обучающихся, которые основываются на современных тенденциях развития прыжков на батуте, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития спортсменов.

Система спортивной подготовки батутистов определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целево - результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель-средство- результат, включая сам процесс деятельности.

Прыжки на батуте, как и другие виды гимнастики со спортивной направленностью, развиваются в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, но имеют свои специфические особенности.

Выделяют следующие особенности развития прыжков на батуте:

- ! совершенствование Правил международных соревнований FIG, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта;
- ! повышение уровня подготовленности прыгунов на батуте в странах с традиционно высоким уровнем развития спортивной гимнастики и появления

- на мировой арене классных спортсменов из «традиционно не батутных стран»;
- ! обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших турнирах;
 - ! рост и концентрация сложности соревновательных программ;
 - ! поиск новых сложных упражнений;
 - ! повышение роли и доли специальной физической подготовки в тренировочном процессе;
 - ! доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
 - ! ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связок;
 - ! быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
 - ! увеличение количества стартов до 10-13 в годичном цикле подготовки;
 - ! стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
 - ! улучшение всех видов обеспечения подготовки.

1.3. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- ! групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- ! работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- ! тренировочные сборы;
- ! участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- ! инструкторская и судейская практика;
- ! медико-восстановительные мероприятия;
- ! тестирование и контроль.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительного второго тренера (тренера-преподавателя) по общей и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) прыгунов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, представленных в таблице.

№ пп	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	

1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований
2.3	Тренировочные с б о р ы д л я комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Прыжки на батуте как вид спортивной двигательной деятельности являются своеобразным олицетворением сложнокоординационного содержания спортивной акробатики и гимнастики, которая включает ряд положений, отражающих специфику акробатических прыжков.

1.Ярко выраженная сложнокоординационная сущность акробатических Прыжков характеризуется критериями насыщенности одного элемента типа сальто, сложнейшими стилизованными движениями, количеством вращений в различных плоскостях в микроинтервале времени, а также двигательной насыщенностью соревновательных комбинаций.

2.Специфической особенностью взаимодействия спортсмена со средой являются относительно постоянные стандартные условия выполнения акробатических прыжков (дорожка, гимнастический ковер, батут, минитрамп).

3.Конечные запланированные результаты в соревнованиях зависят от безукоризненного выполнения стилизованных упражнений, отличающихся определенной сложностью, верным композиционным построением, высоким исполнительским мастерством спортсмена.

4. Акробатические прыжки отличаются постоянно повышенным психологическим фоном, связанным с риском выполнения сложных упражнений.

С учетом специфики вида спорта прыжки на батуте определяются Следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

- при объединении прыгунов в одну группу разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать трех спортивных разрядов;

- в случае не укомплектованности тренировочной группы допускается объединение, но не более трех этапов годичной подготовки в одну группу;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий Проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта прыжки на Батуте осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов;

- отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении спортивного врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Перевод спортсменов в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, норм и требований для присвоения спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК, результатов выступлений на соревнованиях соответствующего ранга, заключению врача. Оформляется перевод приказом директора МКУ СШ.

1.4. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ (ЭТАПЫ, УРОВНИ, ДИСЦИПЛИНЫ).

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой Единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема и средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса от 11 лет и более (от новичка до мастера спорта России).

Этапы спортивной подготовки	Уровни	Дисциплины спортивной подготовки
Этап начальной подготовки – это Разносторонняя базовая подготовка спортсменов. Укрепление здоровья,	3 года	ОФП, СФП, теоретическая и техническая подготовка, соревновательная нагрузка, тестирование

разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте.		и контроль
Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся с учетом индивидуальных особенностей и требований программы спортивной подготовки, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложным прыжковым элементам и соединениям.	5 лет	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия.
Этап совершенствования спортивного мастерства продолжение углубленной Специализированной подготовки, Формирование перспективной модели Соревновательной деятельности. Высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства, позволяющие войти в состав сборных команд РФ, субъектов РФ, овладение элементами и соединениями высших групп трудности.	без ограничений по сроку	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия.
Этап высшего спортивного мастерства максимальное развитие индивидуальных способностей с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов, формирование оптимальной модели соревновательной деятельности для достижения высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд РФ, субъектов РФ. Максимальная реализация индивидуальных возможностей, овладение наиболее сложными прыжковыми упражнениями, создание оригинальных финальных композиций, Результативная соревновательная деятельность.	без ограничений по сроку	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных прыгунов на батуте, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложнокоординационной спортивной деятельности. Основными принципами многолетней подготовки являются принципы этапности, индивидуализации системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

1. *Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата* выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки на батуте являются уникальной моделью сверх напряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. *Принцип динамичности* отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыгунов на батуте. Участвуя в 5-13 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. *Принцип индивидуализации*, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов на батуте должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом над остаточной высотой на каждой тренировке. Кроме того, для каждого батутиста существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

4. *Принцип оптимальности* тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается, прежде всего, особенностями многолетней тренировки. Направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, должен обеспечиваться не только высоким уровнем развития каждого вида подготовленности, но и тем, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфофункциональных и психических возможностей. Так, батутист может уметь

выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. *Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.* Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для прыгунов на батуте высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности батутистов обеспечивается прежде всего элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. *Принцип педагогической управляемости* заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности ученика.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) минимальная
Этап начальной подготовки	3	7	8-10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	1-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-13
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

На различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют контрольные, отборочные и основные (главные) соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень

развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия и уважения по отношению к спортсменам, стойкости в борьбе с соперниками.

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице.

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	3	4	2	3	3	3
Отборочные	-	1	2	4	5	5
Основные	-	-	1	3	5	5

2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Возраст для зачисления, количественный состав в группе, максимальный объем тренировочной работы и требования по технико - тактической, физической и спортивной подготовке представлены в таблице.

Этапы обучения по годам	Миним. возраст для зачисления	Миним., максим кол-во обуч-ся в группах	Максим. учебная нагрузка	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки				
! 1 год обучения	7	10-20	6	б/р, 3 юн. разряд 3 юн., 2 юн. разряд
! 2 год обучения		10-20	9	
! 3 год обучения		10-15	9	

Тренировочный этап ! 1 год обучения ! 2 год обучения ! 3 год обучения ! 4 год обучения ! 5 год обучения	8	10-12 8-10 8-10 7-9 6-8	12 12 14 16 18	2 юн., 1 юн. 1 юн., III взр. III, II взр. II, I взр. I взр., КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства ! без ограничений	13	1-8	24-28	КМС
Этап высшего спортивного мастерства ! без ограничений	15	1-4	32	МС, МСМК

Недельный объем тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях становления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

2.5.1. Медицинские требования

Прием на обучение осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки от врача соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Тренировочные занятия предъявляют высокие требования к опорно-двигательному аппарату, сердечно - сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся.

Прыжками на батуте **запрещается** заниматься детям, имеющим следующие нарушения: опорно-двигательного аппарата - сколиоз, позвоночные грыжи, артрита деформирующего, артрита нейродистрофического, полимиозита остеохондропатии, переломов, вывихов (врожденных), контрактур рубцовых, вывихов привычных, косолапости, кривошеи, остеодистрофии, остеомиелита хронического;

органов кровообращения - артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардиодистрофия, миокардит, перикардит хронический, врожденные и приобретенные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, эндокардит хронический, заболевания сосудов;

органов дыхания - бронхиальная астма, бронхиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктазия, пневмо-склероз легких, туберкулез легких;

заболеваний нервной системы - атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, невралгии, спондилоартрозы, сотрясения мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания;

при наличии глазных болезней - астигматизма, глаукомы, катаракты, монокулярного зрения, заболеваний и атрофии зрительного нерва; близорукости высокой степени;

временные противопоказания: кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания, период реконвалесценции после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6- 12

месяцев после ликвидации клинических проявлений), гельминтозы (с клинически выраженным и нарушениями), травмы опорно-двигательного аппарата.

Спортсмены, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 2 раза в год (каждые 6 месяцев) медицинское обследование и получать медицинский допуск к тренировочным занятиям.
2. Проходить медицинское обследование и получать медицинский допуск к каждому соревнованию не ранее 3 дней до планируемых соревнований.
3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.
4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.
5. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.
6. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности.

2.5.2. Возрастные и психофизические требования.

Возраст, разрешенный для начала занятий прыжками на батуте – 7 лет.

Современная система подготовки спортсменов, ориентированная на высокие спортивные достижения, предусматривает раннее начало систематизированных занятий, как правило, попадающее еще на дошкольный возраст. Детей школьного возраста принято делить на три возрастные группы. Это - младшие школьники (7-11 лет), собственно подростки (11-15 лет) и старшие школьники (юношеский возраст, 15-17 лет).

В группах начальной подготовки (младшие школьники) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции системы организма не много отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 7 до 12 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и тренировочный этап. При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности.

Подростковый возраст - наиболее ответственный период развития детей. В это время особенно активно формируются все системы организма, совершенствуются его функции, происходит половое созревание, которое оказывает влияние на работу внутренних органов, психику подростка, наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей, а также формирование его нравственных убеждений, характера. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Опорно-двигательный аппарат подростка находится в стадии интенсивного роста, что выражается в быстром увеличении массы и, особенно, длинных параметров тела преимущественно за счет конечностей. При этом происходит постепенное все большее окостенение скелета, хотя позвоночный столб еще сохраняет высокую подвижность;

повышенная гибкость позвоночника ребенка и подростка при слабой еще мышечной системе и повышенных физических нагрузках – может приводить к нежелательным отклонениям в опорно-двигательном аппарате занимающихся: деформациям позвоночника, межпозвоночных дисков, нарушению осанки и т.п.

Мышечная система у детей и подростков развивается неравномерно и отстает от роста костей, особенно это относится к сгибателям конечностей. Этим объясняется снижение относительной силы детей, некоторые нарушения у них координации движений, характерная подростковая «неуклюжесть». И хотя с 11 до 14 лет уже наблюдается значительный прирост выносливости к статическим усилиям, подросток приспособлен к ним еще недостаточно - утомление работающих мышц у детей наступает быстрее, чем у взрослых. Только в юношеском возрасте динамика формирования опорно-двигательного аппарата изменяется: наблюдаются более высокие темпы увеличения мышечной массы и, соответственно, абсолютной и относительной силы спортсменов.

Сухожильные структуры у детей и подростков, как и мышцы, развиты слабо и лишь с возрастом существенно укрепляются. Так, если в 7-9 лет прочность ахиллова сухожилия на разрыв составляет около 200 кг (что, с учетом ударных нагрузок при прыжках, соскоках, совсем не много), то в 13 - 14 лет она равна примерно 300, а в 17-18 лет – уже примерно 400 кг.

Сердечно - сосудистая система человека достигает полного развития к 20-22 годам, поэтому приспособляемость сердца к нагрузке у подростков еще несовершенна. Так, при работе статического характера ЧСС у подростков увеличивается примерно на 30% и только с повышением тренированности начинает снижаться. Повышение ЧСС и артериального давления у детей 11-14 лет может быть вызвано изменениями, связанными и с интенсивным половым созреванием, поэтому при дозировании физической нагрузки необходима осторожность.

Дыхательный аппарат подростка еще только развивается; жизненная ёмкость его легких почти вдвое меньше, чем у взрослого. Несмотря на то, что дыхательная функция с возрастом и благодаря активным занятиям спортом естественным образом совершенствуется, спортсмена – подростка необходимо специально обучать правильному дыханию как в условиях нормы, так и, в особенности, при выполнении физических упражнений.

Двигательный анализатор. Как отмечалось, координация движений ребенка и подростка несовершенна. Лишь к концу периода полового созревания движения становятся более гармонизованными, что связано как с нарастанием силовых возможностей детей, так и с совершенствованием функций центральной нервной системы и развитием двигательного анализатора. Важным показателем двигательных способностей у детей является ловкость, т.е. умение приспособливать действия к различным динамически изменяющимся условиям. В свою очередь развитие пространственной ориентировки, оцениваемой точности выполнения заданного движения, к 16 годам достигает уровня взрослых людей.

Зрительный, вестибулярный, слуховой и тактильный анализаторы интенсивно развиваются как в раннем детском, так и подростковом возрастах. С помощью зрительного и вестибулярного анализаторов спортсмен получает из окружающего мира около 90% всей информации, без которой практически невозможно исполнение многих упражнений, особенно связанных со сложной ориентацией в пространстве, быстрыми перемещениями и вращениями. Организации темпоритма движений, силовых акцентов способствует также слуховой анализатор. При этом полное развитие тонкого слухового восприятия происходит лишь к 12 годам.

При построении тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства (старшие школьники), планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечнососудистая система хорошо

приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки, повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Сензитивные периоды развития детей и подростков. У детей и подростков развитие и формирование различных органов и систем происходит неравномерно и в разные сроки. Существуют т.н. «сензитивные периоды», т.е. возрастные этапы, в ходе которых особенно быстро и, как правило, скачкообразно развиваются отдельные морфологические и функциональные свойства организма человека, наиболее чувствительные в это время к внешним воздействиям.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Сенситивные (чувствительные) периоды развития
весо-ростовых показателей и физических качеств у юных спортсменов

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес					+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Быстрота								+	+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+						+	+	+
Скоростная выносливость								+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Определенное представление о характере биологического развития. Дают данные о длине и весе тела прыгунов 5-18 лет и информация о темпах Их прироста. Они позволяют судить не только о характере количественных Изменений в самих параметрах тела спортсменов в связи с возрастом, но и, что не менее важно для управления Процессом подготовки, учитывать и предвидеть темпы увеличения этих показателей, так как с изменением длины и массы тела изменяются и биодинамические характеристики движений. К тому же увеличение массы тела часто снижает показатель относительной силы. То и другое может отразиться на обучении, затрудняя его, а главное - на технике исполнения ранее уже выученных элементов.

Периоды наиболее интенсивного прироста
длины и веса тела (в %)

Мальчики	Девочки
Возрастной период (лет) - % увеличения	
Длина тела	
с 6 до 7 лет – 4,6%	с 7 до 8 лет – 5,0%
с 7 до 8 лет – 4,1%	с 10 до 11 лет – 4,1%
с 14 до 15 лет – 4,4%	с 11 до 12 лет – 2,9%
Вес тела	
с 6 до 7 лет – 8,9%	с 5 до 6 лет – 13,3%
с 11 до 12 лет – 10,8%	с 7 до 8 лет – 11,4%
с 14 до 15 лет – 15,4%	с 10 до 11 лет – 10,5%
с 15 до 16 лет – 12,0%	с 14 до 15 лет – 9,6%

Прогнозирование периодов интенсивного биологического развития по зонам статистического распределения, в которых находятся росто-весовые параметры спортсменов, дает возможность, если и не исключить, то хотя бы смягчить часто встречающиеся возрастные «сбои» в росте спортивного мастерства. При этом важную роль играют средства и методы физической подготовки и контроль уровня подготовленности занимающихся. Подростки обоего пола обладают достаточно высокими координационными возможностями, что позволяет обучать их сравнительно сложным техническим действиям. Они хорошо запоминают движения, способны четко выделять в них главное звено и вообще могут успешно решать чисто технические задачи. В тех случаях, когда выполнение упражнения не лимитировано высокими требованиями к психофизическим, особенно силовым и скоростно-силовым качествам, подростки способны осваивать самые сложные «трюки». Важную роль при этом играют приемы помощи и страховки, вспомогательные (в том числе упругие) снаряды, тренажерные устройства, позволяющие снимать с подростка силовые, скоростно-силовые перегрузки.

Психические особенности. Психические процессы: ощущения в разных модальностях, восприятие, память, внимание, эмоции, мышление, воля у подростков отличаются неустойчивостью, лабильностью. Характер детей и подростков еще не сформирован, их интересы изменчивы, эмоциональные проявления выражены ярче, чем у взрослых. Подростки впечатлительны, восприимчивы, стремятся к самоутверждению и равноправию со взрослыми. Особым авторитетом у них, особенно у мальчиков, пользуются выдающиеся спортсмены, волевые люди. Характерное явление этого периода - ориентировка на «кумиров». Тренер – преподаватель должен использовать эти черты характера для правильного формирования личности ребенка, становясь, прежде всего, положительным примером для воспитанников.

В отличие от маленьких детей, подростки по своим психическим возможностям способны к достаточно продолжительной концентрации внимания, но все же поддерживать сосредоточенное состояние на протяжении длительного упражнения или

многочасовой тренировки подростку труднее, чем взрослому; монотонная работа вызывает у них быстрое утомление. Поэтому тренировка детей всегда должна быть методически достаточно разнообразной, эмоционально построенной и включать в себя, по возможности и необходимости, элементы игры и увлекательного соперничества.

Личность юного спортсмена следует рассматривать с трех основных сторон - темперамента, характера, способностей, объединенных современными представлениями о типах нервной деятельности человека.

Несмотря на чрезвычайное разнообразие типологических характеристик нервной деятельности, у детей, как и у взрослых, можно выделить четыре известных типа:

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, динамичный тип («сангвиник»). Для него характерно достаточно быстрое овладение техникой движения. Юные спортсмены с таким типом нервной системы легко справляются со сложными двигательными задачами, возникающими, например, в игровых ситуациях. Однако быстрый успех может сопровождаться у них потерей желания к дальнейшему совершенствованию. Активное побуждение к повторению упражнения, внимательный. Контроль за качеством его выполнения способствуют в этом случае более эффективному освоению новых движений.

2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, медленный тип («флегматик»). Для детей, относящихся этому типу, также характерно успешное владение сложными движениями. Однако образование условных связей у них происходит замедленно. Поэтому неоднократное повторение ими уже знакомых упражнений не только не снижает у таких детей интереса к занятиям, но еще больше способствует успеху работы.

3. Сильный, повышено возбудимый, безудержный тип («холерик») обладает высокой подвижностью нервных процессов, способностью быстро усваивать движения. Однако из-за неуравновешенности и из лишней возбудимости такие дети излишне импульсивны, не упорядочены в действиях и часто перескакивают от одного упражнения к другому, не решив до конца задачи, поставленной тренером. Дети с такими типологическими особенностями отличаются также повышенной двигательной активностью, непоседливостью, неустойчивым вниманием. Их воспитание и обучение часто вызывают затруднения.

4. Понижено возбудимый, слабый тип («меланхолик»). Для этого типа характерно более вялое, безразличное отношение к работе. Освоение сложных двигательных действий у детей такого типа не вызывает интереса, так как требует значительных психических и физических усилий. Необычные двигательные ситуации могут вызывать у них состояние запредельного торможения, поэтому обучение таких детей требует особенно большой настойчивости и умения. Характер также одна из определяющих сторон личности, под которой принято понимать некоторую сумму свойств, включающую в себя такие показатели, как эмоциональные качества и состояния, волевые, деловые, творческие, нравственные, коммуникативные и другие качества.

Возрастные особенности обучения и тренировки на разных этапах многолетней подготовки

Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
7-11 лет	
Период интенсивного роста и развития всех функций и систем организма. Сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких увеличивается. Развивается мышечная масса и нервная система.	Нагрузка в небольших объемах и умеренной интенсивности. Не использовать длительные силовые напряжения. Наилучшее время для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.
11-14 лет	

Период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину, повышением обмена веществ, деятельности желез внутренней секреции, перестройки всех органов и систем организма.	Постепенное и осторожное повышение тренировочной нагрузки. Наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и координационных способностей. Развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества.
15-17 лет и старше	
Сердечно сосудистая система быстро приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объем мышц и силовые показатели. Рекомендованы упражнения на ловкость, совершенствуются функции ЦНС. Продолжается окостенение хрящевой ткани. Быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности.	Высокая степень функционального совершенства. Тренировочный процесс не должен носить монотонный характер. Рекомендованы упражнения на ловкость, координационные качества.

Прыжки на батуте, как и другие сложнокоординационные виды спорта, предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена.

Сложнокоординационные виды основаны на тончайших элементах движения, где требуются отменная выдержка и внимание.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

В прыжках на батуте объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством часов в неделю, количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице.

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	14-18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	6	6-7
Общее количество часов в год	312	468	624	728-936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	312	312-364

Между сторонами нагрузки, “внутренней” (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиг и в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами.

Функциональная подготовка заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях. Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. Чем свободнее, легче (в смысле затраты мышечных усилий) и увереннее спортсмен выполняет комбинацию, тем выше оценку он получит. Легкость и уверенность выполнения приходят в результате многократного повторения упражнений всей программы соревнований.

При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости.

По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным и на соревнованиях спортсмен выполняет комбинацию легко и свободно. Поэтому при правильной организации тренировки спортсмен встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными комбинациями в целом. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости упражнений. В каждом же упражнении или комбинации спортсмен прилагает усилия в той степени, которая требуется для их выполнения. Последнее зависит от правил оценки, которые учитывают не сумму затрачиваемых усилий, а качество исполнения упражнений, т. е. степень овладения их техникой.

Так как даже при высокой технической подготовленности общий объем выполняемой им работы очень велик, то чаще всего батутист тренируется с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку упражнения выполняются свободно, то нужно для создания «запаса мощности» организовывать занятие так, чтобы спортсмен находился

возможно ближе к пределу своих возможностей. Такие нагрузки – наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей организма спортсмена.

В связи с этим рекомендуется составлять комбинации элементов такой же продолжительности, как и соревновательные.

Упражнения на силу и гибкость обычно выполняются в основной части занятия или включаются в общую разминку. Для увеличения их эффективности, а также для регулировки нагрузки при исполнении других упражнений применяются следующие приемы:

- 1) изменение дозировки (количества повторений),
- 2) изменение темпа упражнений,
- 3) изменение исходного положения или формы самого упражнения,

Сохраняя его основное содержание.

Сочетание этих приемов может быть различным в зависимости от подготовленности юных спортсменов, их пола и возраста, а также от периода тренировочного цикла.

2.7. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	начальной подготовки	тренировочный	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
минимальный	2	4	6	8
максимальный	5	10	11	13

2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Дорожка акробатическая	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
3.	Брусья гимнастические	штук	1
4.	Видеокамера	штук	1
5.	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	2
6.	Козел гимнастический	штук	1
7.	Лонжа универсальная	комплект	5
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
10.	Мостик гимнастический	штук	1

11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
13.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
14.	Скакалки гимнастические	штук	10
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	4
17.	Табло информационное световое электронное	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой.(смотри в приложении)

2.9. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Период обучения	Количественный состав		Качественный состав	
		Мин.	Макс.	Разряды (звания)	Соревновательная результативность
Этап начальной подготовки	1	10	20		
	2	10	20	3 юн.	выполнение переводных нормативов, участие в школьных соревнованиях
	3	10	15	3 юн., 2 юн.	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	4	12	2 юн., 1 юн.	выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП, участие в школьных и городских соревнованиях
	2	4	10	1 юн., 3 взр.	
	3	3	10	3, 2 взр.	выполнение переводных нормативов, участие в
	4	3	9	2, 1 взр.	

	5	2	8	1 р., КМС	городских, региональных и всероссийских соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	1	6-8	КМС, выступление по МС	выполнение переводных нормативов, выступление на ЦФО, первенствах, чемпионатах России, всероссийских соревнованиях
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	1	3-4	МС, МСМК	Достижение результатов уровня сборных команд субъекта РФ, высокие спортивные результаты на первенствах, чемпионатах России, Европы

2.10. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки батутистов. Тренер-преподаватель должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. Чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип.

Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов на батуте должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для каждого батутиста существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена.

Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузки.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ)

Периодизация спортивной тренировки – это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма - это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности прыгуна на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла (макроцикла) на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарем спортивных соревнований и имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и отборочные — в подготовительном.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы прыгунов на батуте. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно от пяти до семи месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно один – два месяца.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода.

Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы. В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, города, области.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов — соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Переходный период структурной регламентации не имеет.

Таблица.

Этап начальной подготовки

В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, овладение основами техники прыжков на батуте. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники прыжков на батуте, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе (до 2-хлетобучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным Требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся – укрепление состояния здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. По окончании годичного цикла прыгуны обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-хлет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке прыгунов на тренировочном этапе. Основным принципом тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации или субъекта Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива Мастера спорта России и выше).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются проведение групповых и индивидуальных тренировочных занятий, теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, поэтому важно и необходимо на тренировочных занятиях помимо формы, предусмотренной правилами, иметь шорты, брюки, майки, на ногах специальные белые носочки или тапочки, чешки, девочкам волосы убрать в узел («кичку»).

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: батут, акробатическую дорожку, минитрамп, гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лонжа.

Лонжа – специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов – ширина 15 см., длина – 85-100 см., подкладка – ширина 19 см., толщина 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия.

Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений.

Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа - для высоких отходов (с рук, с плеч). Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания.

При падении батутиста держащий лонжу крепко сжимает веревку обеими руками сдерживая падение, плавно опускает батутиста на землю. При переходе к исполнению батутных упражнений без лонжи спортсмена необходимо первое время страховать.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты - страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности спортсмена,
- при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,

- если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- широко применять для страховки технические средства (маты и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка - способность спортсмена своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Помощь - один из важнейших методических приемов обучения.

Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями на батуте,
- занимающимся создать правильное двигательное представление,
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка - сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной фазе,
- фиксация - задержка спортсмена преподавателем в определенной точке движения,
- подталкивание - кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх,
- поддержка - кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз,
- подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений,
- сочетание всех этих приемов.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видео записей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков на батуте. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

При организации работы по прыжкам на батуте в МКУ СШ города Орлова необходимо иметь следующие документы: программу спортивной подготовки, тренировочный план, расписание занятий.

Каждый тренер должен иметь программный материал и тренировочный план по учебным группам, индивидуальный план подготовки спортсмена (для ГССМ и ГВСМ), календарный план соревнований, журнал учета работы групп.

В журнале учета работы групп тренера допустимы разногласия между годовым тренировочным планом и месячным планом работы в связи изменениями в календаре областных, региональных, всероссийских спортивно-массовых мероприятиях, изменениями в расписании тренировочных занятий, климатическими условиями.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья (для ГНП), а также прошедшие медицинский осмотр в областном физкультурно-врачебном диспансере (начиная с ТГ).

1.2. Спортсменам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

1.3. Спортсмены должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера (тренера-преподавателя);
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам (тренерам-преподавателям), работающим в спортивной школе;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.4. Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

1.5. Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- ! обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.
- ! Обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.).
- ! Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.
- ! На занятиях с юношами и девушками использовать только объёмный материал, соответствующий данному возрасту.
- ! Тренировки и соревнования проводить при наличии 4 страхующих, находящихся по всем сторонам батута.
- ! во время тренировки и соревнований помимо предохранительных матов необходимо использовать поролоновые.
- ! Батуты должны быть уложены по всему периметру гимнастическими матами.
- ! При изучении акробатических упражнений применяется лонжа.

1.6. За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

1.7. В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению тренировочных занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы.
- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).
- 2.3. Не оставлять в раздевалке ценные вещи.
- 2.4. По команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- 3.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.
- 3.2. При получении другими спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру (тренеру-преподавателю), при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.
- 3.3. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера (тренера-преподавателя) покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

- 4.1. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.
- 4.2. Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий.

5. Требования безопасности в условиях соревнований.

На соревнованиях в соответствии с правилами соревнований участник может иметь 1 (одного) или 2 (двух) страхующих, которые, соответственно, заменяют одного или двух страхующих, предоставляемых организатором соревнований. Вокруг батута не должно находиться более 4 (четырех) страхующих одновременно.

Правилами соревнований установлены следующие требования к одежде участников:

1. В дисциплине прыжки на батуте:

- для участников-мужчин: майка, гимнастические брюки однотонного цвета, за исключением черного и любых других темных цветов, батутные тапочки / или белые носки;
- для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;
- ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований. Кольца можно носить, если они забинтованы;
- члены команды или синхронные пары должны носить одинаковую одежду.

2. В дисциплине акробатические прыжки:

- для участников - мужчин: майка, гимнастические шорты, белые тапочки и/или белые носки;
- для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;

- ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований. Кольца можно носить, если они забинтованы;
- члены команды должны носить одинаковую одежду.

3. В дисциплине двойной минитрамп:

- для участников-мужчин: майка, гимнастические шорты, белые тапочки и белые носочки;
- для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;
- ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований. Кольца можно носить, если они забинтованы;
- члены команды должны носить одинаковую одежду.

3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
Тактическая, теоретическая, психологическая	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2

подготовка (%)						
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-13
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма спортсменов.

3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

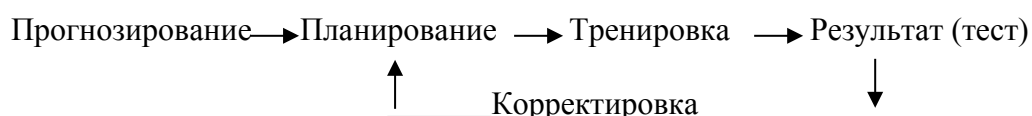
Планирование является важнейшим условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки батутистов. Планирование - это определение задач, средств, методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Исходными данными при планировании являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются: нормативы, ставятся цели и задачи, определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Структура достижения цели в системе планирования спортивных результатов.



К документации по планированию тренировочного процесса относят: перспективные многолетние планы (индивидуальные и групповые), индивидуальный перспективный план, годовой план.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена (достигшего разряда кандидата в мастера спорта и более высоких результатов) и включает следующие разделы: краткую характеристику группы или спортсмена, цель и главные задачи многолетней тренировки, этапы подготовки и продолжительность, основные соревнования на каждом этапе, основная направленность тренировочного процесса по этапам, распределение занятий, соревнований и отдыха на каждом этапе, спортивно-технические показатели по этапам, контрольные нормативы, педагогический и врачебный контроль, место занятий, оборудование и инвентарь.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные

показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Годовое планирование включает разделы: характеристику спортсмена, цель и основные задачи на год, календарь основных соревнований и их задачи, цикличность подготовки, спортивно-технические показатели, контрольные нормативы, распределение основных и дополнительных средств на каждый месяц, объем и интенсивность тренировочной нагрузки, педагогический контроль и др. Годовой план может быть представлен в форме плана-графика, либо в форме таблицы, таблицы-графика.

3.4.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях прыгунов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта прыжки на батуте;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации правилам вида спорта прыжки на батуте;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены – участники соревнований, направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.4.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

На этапе начальной подготовки:

- участие в показательных выступлениях и школьных соревнованиях,
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на батуте.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на батуте,
- активная соревновательная практика в городских соревнованиях, областных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выступление на соревнованиях ЦФО первенствах, чемпионатах России или приравненных к ним соревнованиях,
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

3.5. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

3.5.1. Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера (тренера-преподавателя) и врача за здоровьем спортсмена.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности спортсменов физическими упражнениями.

Цель врачебного контроля – изучить состояние здоровья и влияние на организм физических нагрузок.

Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование, которое дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы не нанести вред здоровью спортсменов.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировочных занятий, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм с целью оценки адекватности их уровню подготовленности у данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий, проведение профилактических и лечебных мероприятий; текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий; проведение с юными прыгунами бесед по гигиене,

закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т. п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных спортсменов на тренировках и соревнованиях.

Врач может дать существенные указания тренеру о характере физической нагрузки, как для всей группы, так и для отдельных лиц. Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку тренировочного занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

3.5.2. Педагогический контроль.

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического развития для оценки применяемых средств, методов и нагрузки.

Содержание педагогического контроля:

- ! Контроль за посещаемостью тренировочных занятий.
- ! Контроль за тренировочными нагрузками.
- ! Контроль за состоянием спортсменов.
- ! Контроль за техникой выполнения упражнений.
- ! Учет спортивных результатов.

Виды педагогического контроля за проведением тренировочных занятий:

- ! Хронометрирование занятия – выявление плотности (общая или моторная).
- ! Определение физической нагрузки во время занятий (пульсометрия – измерение частоты ударов пульса 8-10 раз в течение одной тренировки, составление кривой).
- ! Контрольные испытания (выявление уровня развития отдельных физических качеств: бег 30 м, челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх, подтягивание из виса).

В целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (не реже 2-х раз в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов.

В процессе обследования все спортсмены должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. Для того чтобы полученные при тестировании показатели были достоверны, повторные испытания должны проводиться в аналогичной обстановке, в одно и то же время суток, по одинаковой методике.

Применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение (поведение, интерес, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку), опросы, приём учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ, массы тела, становой силы и др.).

3.5.3. Психологический контроль.

Психологический контроль – это система психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих оценку психологического состояния спортсмена, его готовности к соревновательной деятельности и тренировочным нагрузкам.

Цель психологического контроля: выявление степени психологической готовности прыгуна к тренировочному процессу и соревновательной деятельности.

Задачи:

1. Выявление индивидуально-психологических особенностей.
2. Определение наличия специальных психологических знаний и умений:
 - знание типичных предстартовых состояний, методики формирования состояния боевой готовности,
 - умения регулировать психологическое состояние,
 - наличие индивидуальной системы подготовки к соревновательному старту.
3. Оценка степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей для данного вида спорта.
4. Определение морально-волевых качеств, способствующих формированию умения сохранять оптимальное психологическое состояние при сильном нервном напряжении.
5. Контроль за формированием спортивной мотивации.

Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и не восстанавливаемости функциональных возможностей.

Адаптация к тренировочным нагрузкам, наилучшие условия их перенесения возможно только при оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом.

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

Основные формы психологического контроля:

- ! Тестирование.
- ! Беседа.
- ! Наблюдение за поведением спортсменов во время тренировочного процесса и во время соревнований.

Рекомендации по проведению психологического контроля:

Психологический контроль проводит педагог-психолог учреждения.

Контроль целесообразно проводить несколько раз в год. Он должен включать в себя базовый психологический контроль и соревновательный психологический контроль.

Базовый психологический контроль проводится около двух раз в год: в начале и в конце учебного года и включает в себя оценку степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей, морально-волевых качеств, определение индивидуально-психологических особенностей: а) особенности нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности); б) темперамент (динамика нервных процессов): сензитивность (чувствительность), реактивность (впечатлительность),

пластичность (приспособляемость) и др., а также формирование мотивации к спортивной деятельности.

Соревновательный психологический контроль включает в себя:

- ! предсоревновательный (психологическая готовность спортсмена к соревнованию),
- ! соревновательный (контроль психологического состояния перед стартом и во время выступления),
- ! после соревновательный (отслеживания психологического состояния после выступления, анализ ошибок и изменение стратегии поведения).

3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся. Успешное решение тренировочного процесса возможно при соблюдении трех групп принципов:

1) общепедагогические - *воспитывающего обучения* (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности), *сознательности и активности* (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), *доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), *наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), *прочности и прогрессирования* (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований);

2) спортивные - *направленности* к высшим достижениям (полное развитие способностей и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга), *специализации и индивидуализации* (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе), *единства всех сторон подготовки* (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), *непрерывности и цикличности* (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса), *максимальности и постепенности повышения требований* (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их), *волнообразности динамики нагрузок* (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

3) методические - *«опережения»* (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ), *многоборности* (формирование высокой эффективной готовности во всех видах), *сопряженности* (поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку), *соразмерности* (оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств), *избыточности* (применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации

трудных элементов больше, чем требуется), *моделирования* (широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе).

Процесс развития специальных двигательных качеств представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия с использованием разнообразных **методов и приемов**:

- **словесный** – *команды и распоряжения* (эффективны эмоциональные сигналы), *указания и инструктаж* (максимально кратко и точно), *описания и объяснения* (объяснения предпочтительнее описания), *пояснения и сравнения* (целесообразны образные сравнения), *обсуждение и оценка, убеждение и понуждение* (убеждение предпочтительнее понуждения), *самоотчеты и самооценки* (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

- **наглядный** - *показ тренера и спортсменов, фото и кинопоказ, графическое изображение* (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- **практический** - *целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *упрощенного и усложненного упражнения* (с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), *стандартного и переменного упражнения* (меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- **физической помощи** - *тренера, партнера, тренажера* (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

- **ориентировочной помощи** - *зрительной, слуховой, тактильной* (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);

- **идеомоторный** - *представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка* (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

Программа по прыжкам на батуте предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки батутистов:

Физическая подготовка:

- **общая физическая подготовка (ОФП)** – разностороннее развитие Физических качеств, повышение функциональных возможностей и систем организма;

- **специальная физическая подготовка (СФП)** – развитие специальных Физических качеств;

- **специально-двигательная подготовка (СДП)** – развитие способностей, для освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений;

- **специальная прыжковая подготовка (СПП)** – овладение техникой сложнокоординационных прыжков;

- **функциональная подготовка**, направлена на «выведение» спортсменов На высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок

- **реабилитационно – восстановительная подготовка** направлена на Профилактику неблагоприятных последствий и восстановление.

Техническая подготовка:

- подготовка соревновательных программ предполагает доведение уровня исполнительского мастерства прыгунов до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований;

- акробатическая (базовая) подготовка заключается в овладении прыгунами определенного объема базовых прыжков;

- тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений.

Тактическая подготовка:

- овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка:

- формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Теоретическая подготовка:

- формирование специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности. Осуществляется лекционно, в ходе практических занятий и самостоятельно.

Соревновательная (интегральная) подготовка:

- приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом программный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце тренировочных занятий или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач тренировки.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности, является основой (базой) для специальной подготовки.

На первом этапе многолетнего тренировочного процесса должны формироваться стиль характерный для акробатики (оттянутые носки, выпрямленные колени, натянутые кисти, правильная осанка и т.д.), музыкальность, чувство ритма, двигательная культура.

Методы.

При обучении основными являются методы показа и рассказа (показ должен сопровождаться рассказом с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения), так как учащиеся этого возраста склонны к подражанию. Объяснение должно быть лаконичным, простыми понятным – сводится к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять. Следует использовать различные понятные детям образные сравнения. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха. Большинство упражнений должно проводиться в виде игр или игровых заданий.

Средства.

В качестве средств выступают общеразвивающие упражнения специального назначения, хореография, всевозможные музыкальные и ритмические игры и эстафеты. Следует использовать доступные средства для совершенствования функций вестибулярного аппарата, (упражнения на батуте, трамплине, общеразвивающие упражнения в парах, тройках и др.).

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмах и в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1-2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду: с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами, полупереворотами и сальто.

Лыжная и коньковая подготовка. Изучение попеременных, одновременных и коньковых способов передвижения на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений, объезда препятствий. Катание с горки: на санках, сноуборде, лыжах. Игры и эстафеты. Катание на коньках, элементы фигурного катания. Варианты игры в хоккей с мячом и шайбой. Ходьба на лыжах 1-10 км.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений прыжков на батуте.

Специальная физическая подготовка наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общей физической подготовкой. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП – увеличивается.

Специальная физическая подготовка применяется для освоения различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих акробатических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов специальной физической подготовки, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям.

При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования;

- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательным режимами: для рук, ног, туловища;

- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

- Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты

Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади. Размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха.

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ног врозь; Упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперёд и назад; из упора опускание вперёд в вис лёжа из виса стоя, вис согнувшись, сгибая ноги, из виса стоя сзади, вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягивание с прыжка, мах дугой.

Движения махом вперёд. Из виса стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд соскок.

Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом.

Движения разгибом и дугой: подъём разгибом из размахивания, подъём одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой.

Обороты. Обороты вперёд и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой.

Подъёмы: махом одной и толчком другой, подъём право (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой.

Различные сочетания упражнений.

- Упражнения на брусьях.

Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей. Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лёжа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.

Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях. Соскок и махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Из седа ноги врозь – кувырок вперёд. Перемахи в сед ноги врозь и обратно, с поворотами. Подъёмы: махом вперёд, назад, разгибом.

- Упражнения на гимнастическом бревне.

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьбы носках, полуприседания на опорной ноге, выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперёд, назад, в сторону: приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаг и с подскоками. То же правым (левым) боком вперёд, спиной вперёд.

Повороты переступанием, на носках, в полуприседе, приседе, в упорах, седах направо, налево, одноименные, разноименные.

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, полушпагаты, шпагаты.

Соскоки: толчком одной и двумя ногами, проходя через стойку, переворотами и сальто.

Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись с места и с разбега, с поворотами; сальто.

2. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;

- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

3. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;

- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

• Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист- кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевероты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевероты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переверот с головы разгибом. Перевероты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевероты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переверот, пируэт-фляк.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

• Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

Специальная двигательная подготовка (СДП) – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений.

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная прыжковая подготовка (СПП) – это процесс овладения техникой выполнения сложнокоординационных прыжков в различных сочетаниях:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

Прыжки на акробатической дорожке.

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок На руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевероты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевероты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь - разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Прыжки на батуте (ДМТ и АКД).

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. Тоже с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. Тоже с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

Функциональная подготовка направлена на развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Функциональная подготовка тесно связана с рациональным Планированием тренировочного процесса и учетом деления его на макроциклы, периоды, мезоциклы и микроциклы.

Средствами могут быть: упражнения на батуте, трамплине, бег, кросс, плавание, прыжковые серии, круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Реабилитационно - восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы прыгунов.

Техническая подготовка - это степень освоения спортсменами системы движений, соответствующей особенностям прыжкам на батуте, направленной на достижение высоких результатов. Основной задачей является обучение основам техники соревновательной деятельности, совершенствование форм спортивной техники.

Техника спортсмена должна отвечать следующим требованиям:

! *результативность техники* обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника;

! *эффективность техники* определяется ее соответствием решаемым задачам высоким конечным результатом;

! *стабильность техники* связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена;

! *вариативность* определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;

! *экономичность* характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием пространства и времени;

Система контроля за технической подготовленностью должна быть направлена на изучение как минимум трех основных ее компонентов. *Первое* - качество владения профилирующими элементами соединениями своего разряда. *Второе* - степень подготовленности по обязательной программе. *Третье* - технический потенциал и спортивно-техническое мастерство, критериями, которых являются количество, качество и структурное разнообразие элементов и соединений высшей трудности выполняемых спортсменами.

В свою очередь техническая подготовка состоит из взаимосвязанных разделов: *подготовка соревновательных программ, базовая акробатическая подготовка, тренажерная подготовка.*

По своему содержанию и направленности могут быть объединены понятием специализированной технической подготовки, так как их содержание, организационно- методические формы направлены на решение не только текущих, но и перспективных задач подготовки спортсмена.

Подготовка соревновательных программ как раздел технической подготовки имеет целью доведение уровня исполнительского мастерства прыгунов различных квалификационных групп до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований. В ходе подготовки соревновательных программ решаются задачи овладения программным материалом соответствующего этапа. Разучивания комбинаций, их совершенствования и стабилизации исполнительского мастерства. Последнее как понятие применительно в данном случае к спортсменам различных квалификационных групп. Основными средствами подготовки соревновательных программ являются отдельные прыжковые элементы, соединения и целостные программные комбинации.

Существует ряд дидактически обусловленных способов обучения при подготовке соревновательных программ.

Расчлененный способ обучения предлагает разделение целевой комбинации на логичные, с точки зрения биомеханической целесообразности, части (соединения) с целью доведения владения этими частями до оптимальных биомеханических параметров и требований стиля, с последующим объединением частей в единое целое - комбинацию.

Целостный способ представляет собой логичное продолжение расчлененного способа и заключается в обучении программной комбинации в целом. При этом имеется в виду, что в современной технической подготовке прыгунов разучивание комбинаций практически всегда начинается с изучения ее частей.

Способ выборочного упрощения элементов программной комбинации, при котором упрощаются (заменяются) элементы ее окончания, что позволяет постепенно, в облегченных условиях формировать скоростно-ритмовую структуру комбинации, а также создавать психологические предпосылки овладения целевым упражнением требуемой сложности путем выполнения так называемых настраивающих попыток.

Способ усложнения условий совершенствования соревновательных комбинаций заключается в искусственно создаваемых затруднениях для выполнения упражнения в

целом или какой-то ее части без нарушения техники движений, что создает предпосылки приобретения прыгуном «технической прочности» и виртуозности владения комбинацией или ее элементом.

В тренировочном процессе возможно применение в довольно широком диапазоне сочетания перечисленных способов подготовки соревновательных программ. Этот вид подготовки предполагает обучение на стандартной и дорожках, батутах, минитрампах, а также широкое применение различных вариантов подвесных подвижных поясов.

Акробатическая (базовая) подготовка заключается в овладении прыгунами, помимо упражнений классификационных требований, определенным объемом базовых прыжков, обеспечивающего расширение диапазона двигательных возможностей спортсмена, высокую избирательность его действий и результативность в нормативных программах, а также создание надежной технической основы для овладения последующим классификационным рубежом. Базовая акробатическая подготовка представляет собой многолетний постоянно действующий процесс, начиная с уровня подготовленности, соответствующего старшим юношеским разрядам. В основе этого вида подготовки лежат следующие относительно стабильные упражнения с постепенно усложняющимися элементами их окончания в форме соединений и комбинаций: серийное выполнение фляков; сочетания фляков и темповых сальто; серии темповых сальто. Выполнение перечисленных учебных заданий предусматривает несколько вариантов: с места, с вальсета и рондата, а также с разбега.

Подбор элементов окончания соединений и комбинаций осуществляется следующим образом:

- при выполнении учебных заданий с места применяются элементы типа «сальто», завершающие упражнения обязательной, а возможно, и произвольной программ пройденного, то есть хорошо освоенного классификационного разряда;

- при выполнении учебных заданий без разбега, но с вальсета и рондата, в качестве элементов окончания применяются элементы типа «сальто», которыми завершаются упражнения обязательной и произвольной программ, являющиеся в данное учебное время материалом для разучивания спортсменом;

- при выполнении таких же упражнений базовой подготовки с разбега могут применяться элементы обязательных классификационных упражнений, намеченных к освоению программ следующего разряда, либо прыжки усложненной произвольной или финальной программы с индивидуальным подбором учебных заданий для каждого спортсмена.

Средством расширения базовой подготовленности прыгуна является также выполнение перечисленных выше учебных упражнений с их завершением прыжками типа «сальто» на дозируемое возвышение, причем таких сальто, техникой которых спортсмен владеет в совершенстве в стандартах условиях.

К упражнениям базовой акробатической подготовки относятся также элементы типа «сальто» из комбинаций обязательной и произвольной программы, совершенствуемые в условиях острого дефицита энергии движения. Например, совершенствования техники таких сальто после одного фляка с места или выполнение элементов окончания комбинации и после трех фляков с места. Все приведенные выше варианты упражнений базовой акробатической подготовки являются одним из основных средств реализации принципа усложненных условий выполнения учебных заданий, который будет подробно описан в последующих разделах.

Тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений, формирование скоростной основы выполнения элементов.

В основе тренажерной подготовки лежат следующие основные направления обучающего воздействия на прыгуна:

- 1) разучивание и повторение упражнений, отражающих классическую школу вращений и поворотов в без опорном положении;
- 2) обучение новым упражнениям для современных и перспективных соревновательных программ;
- 3) обучение сложным переходам в срединной части комбинаций;
- 4) совершенствование изученных упражнений.

Обучение новым упражнениям в тренажерных условиях заключается в многократном повторении определенных учебных прыжков, направленных на решение конкретных задач с конечной целью постепенного подведения обучаемого к выполнению целевого упражнения в стандартных условиях. Это направление связано преимущественно с реализацией упомянутого ранее принципа опережающей сложности.

Совершенствование изученных упражнений в тренажерных условиях обеспечивается возможностью многократного их повторения с минимальными физическими и психическими тратами.

Техника и методика обучения основным упражнениям. Формы динамической осанки.

Формирование классического стиля выполнения упражнений и различные способы выполнения упражнений, различных сальто невозможно без овладения основ базовой акробатики (форм динамических осанок).

Под формами динамической осанки понимаются определенные положения тела, которые принимает спортсмен в без опорном периоде, отражающие способ выполнения или какую-то структурную группу прыжков типа «сальто». Динамическая осанка принимается спортсменом при вылете и удерживается в микроинтервале времени полета.

К классическим формам динамической осанки, принимаемых в сальто, относятся группировка, положения согнувшись и прогнувшись. Овладение позой выпрямившись имеет преимущественно методическую ценность при овладении пируэтами.

Классический стиль основных форм динамической осанки предполагает:

Группировка - подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков и сальто. Она выполняется из основной стойки, приседа, седа, из положения лежа на спине, руки вверх. Из указанных положений согнуть ноги в коленях, взяться руками за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу. При правильном выполнении группировки спина должна быть полукруглой.

Разновидность группировки - широкая группировка позволяет предохранить лицо обучающегося от возможных ударов о колени. Она применяется при исполнении перекатов и сальто в сторону. Из полуприседа ноги врозь (на ширине шага) наклонить туловище вперед и захватить руками снаружи под колени.

согнувшись - спина округлена, тело согнуто с прямыми ногами, угол «туловище - ноги» не более 45°, захват руками голеней снизу, локти прижаты к ногам, голова наклонена вперед;

прогнувшись - тело прогнуто с активным удержанием этой позы, расположение рук в известных классических вариантах, голова в естественном, относительно туловища, положении;

полугруппировка - спина округлена, угол «туловище - бедра» и «бедра - голень» не менее 90°, руки согнуты впереди, голова в естественном, относительно туловища, положении;

выпрямившись - удержание тела в четко прямом упруго-жестком состоянии. Для краткости словосочетание «форма динамической осанки» может в дальнейшем заменяться словом «поза».

Перекаты и кувырки представляют собой ценность не только как элементы начальной акробатики, а в совокупности с формами динамической осанки – средством методической перспективы.

Перекат - вращательное движение с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Служат подготовительными упражнениями для выполнения кувырков, а также связующими элементами (со стойками, кувырками). Они исполняются в стороны, назад и вперед.

Последовательность разучивания перекатов:

1. Перекаты в группировке влево и вправо из упора стоя на полчетвереньках. То же из выпада, с шага и с разбегу.
2. Из основной стойки через упор присев перекат назад и вперед в и. п.
3. Перекаты назад и вперед в сочетании с поворотами и прыжками.
4. Разнообразные соединения перекатов со стойками, кувырками и др.

Перекат вперед из стойки на коленях. Стоя на коленях, прогнуться, подавая таз вперед, последовательно касаясь мата бедрами и животом, опереться руками в момент касания грудью, затем последовательным касанием и движением назад прийти в упор лежа, касаясь бедрами мата.

Кувырок - вращательное движение тела с переворачиванием через голову и с последовательным касанием опоры.

Кувырок вперед при классическом исполнении характеризуется полным выпрямлением ног в толчке и плотной группировкой при перекате, что в определенной мере способствует формированию чувства позы группировки для последующих простых и сложных сальто.

Кувырок назад из различных исходных положений обладает более широким спектром воздействия не только на формирование позы, но и для создания двигательного представления о движениях принятия группировки, то есть активности движения ног к туловищу, сгибания в коленных суставах, захвата ног руками в верхней части голени и прижатия их к туловищу.

Кувырок вперед.

Последовательность обучения:

1. Повторить группировку в приседе, сидя и лежа, медленно и быстро.
2. Повторить перекат назад и вперед из седа, упоре присев, из стойки на лопатках в упор присев.
3. Из упора ноги врозь кувырок в сед ноги врозь. То же в сед в группировке.
4. Кувырок вперед с горки матов по наклонной линии сверху вниз (угол 15-20°).
5. Кувырок на акробатической дорожке.
6. Соединения нескольких кувырков вперед.
7. Соединения кувырка вперед с другими элементами (кувырками назад, переворотами, стойками).

Кувырок назад.

Последовательность обучения:

1. И. п. – лежа на спине. Сгибание тела, согнув руки назад и опираясь ладонями за плечами, локти параллельны.
2. И. п. – упор присев. Переставляя руки на 30—40 см вперед, перенести на них тяжесть тела (подавая плечи и разгибая ноги).
3. И. п. – упор присев. В конце переката назад опереться ладонями за плечами.
4. И. п. – упор присев на горке наклонных матов. Кувырок назад. То же, но кувырок назад на акробатической дорожке.
5. Два и более кувырка назад.
6. Сочетания кувырков назад с кувырками вперед, стойками, переворотами и др.

Кувырок назад согнувшись. Простейший способ исполнения из седа ноги врозь (вместе). Наклонить туловище вперед, выполнить перекат назад с опорой ладонями около плеч и

быстро опустить ноги за голову. Переворачиваясь через голову, энергично разгибая руки, через упор согнувшись в стать в стойку ноги врозь или вместе.

Основные разновидности этого кувырка: кувырок согнувшись ноги врозь или ноги вместе из седа, из основной стойки и стойки ноги врозь.

Кувырок назад прогнувшись через плечо. Из седа, выполнив перекат назад до упора согнувшись, разогнуться в стойку на плече и перекатом через грудь прийти в упор лежа на бедрах.

Кувырок назад в стойку на руках. После переката назад (через упор согнувшись) полностью разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно разогнуть руки. Соупражняющийся, стоя сбоку, захватом за ноги помогает выйти в стойку на руках.

Кувырок с прыжка. Простейший способ исполнения - с места, наиболее сложный - с разбега и толчком о трамплин через препятствие (веревочку, планку). Не снижая скорости разбега, сделать прыжок с одной ноги на две. В темпе одновременно с движением руками вперед - вверх энергично оттолкнуться ногами. После полета коснуться руками мата впереди плеч, выполнить кувырок вперед.

Примерные соединения из кувырков:

1. Два кувырка вперед – прыжок вверх – приземление в упор присев и кувырок назад.
2. Два (три) кувырка назад – кувырок вперед - прыжок.
3. Сочетания кувырков вперед и назад, выполняемых с заданной скоростью.
4. Кувырки вперед и назад в стойки на лопатках, на голове, на руках; кувырки из указанных стоек.
5. Различные сочетания кувырков с прыжками и поворотами на 180, 360 и более градусов.

Разбег и темповой подскок. Эти два элемента в соединении предшествуют практически большинству современных комбинаций прыжков.

Разбег является основной энергообразующей частью комбинаций акробатических прыжков. Длина разбега при выполнении соревновательных комбинаций на дорожке обусловлена десятью метрами до начала снаряда. Нередко прыгуны увеличивают его за счет пробегания определенной и часто большей части дорожки прежде, чем начать упражнение.

Скорость горизонтального перемещения акробата в разбеге играет определяющую роль в накоплении количества движения до отталкивания на сальто различной сложности, а затем и на рациональное распределение накопленного количества движения на ее переместительную и вращательную составляющие в полете. Большая, а в общем, достаточная скорость разбега позволяет прыгуну при прочих сопутствующих технических условиях осуществлять в заданном ритме и темпе длинные комбинации, выполнять сложнейшие сальто на требуемой высоте. В практике тренировки появился совершенно верный, с методической точки зрения, термин — «управляемая» скорость разбега, как и «управляемая» скорость комбинационных действий прыгуна (подразумевается скорость линейного перемещения спортсмена).

Техника беговых шагов акробатов - прыгунов сходна с техникой двигательных действий бегунов - спринтеров. Разбег выполняется на передней части стоп, которые необходимо располагать параллельно по обе стороны от предлагаемой срединной линии зоны разбега. Такая постановка ног более рациональна, чем при постановке с пятки на носок, так как в первом случае отталкивание более кратковременно, за счет так называемых «рессорных» качеств стоп, что в целом положительно влияет на скорость разбега.

В беговом шаге (стопа) движется вниз - назад и становится ближе к вертикали опоры тела, что способствует уменьшению стопорящего влияния реакции опоры и сокращению времени шага разбега. При постановке на опору нога амортизирует, незначительно сгибается в коленном суставе. Выпрямление толчковой ноги должно сочетаться с максимальным поднятием бедра маховой. При этом толчок должен завершаться полным

выпрямлением опорной ноги с таким же полным сгибанием в голеностопном суставе. Разноименные движения полусогнутыми руками в беге должны быть свободными, но не расслабленными и способствовать прямолинейности движения тела. Кисти при этом следует держать также полусогнутыми, а не выпрямленными, как это зачастую имеет место в практике прыжков на дорожке.

Каждый прыгун должен придерживаться своего, определенного количества шагов в разбеге, что зависит как от техники беговых действий, так и от антропометрических данных спортсмена. На старте разбега прыгун должен сосредоточить свое зрительное внимание на месте темпового подскока перед входовым элементом комбинации. Это место целесообразно отмечать постоянным предметным ориентиром на боковой части зоны разбега или дорожки, если часть бега продолжается на ней.

Постоянная и точная для каждой комбинации длина разбега является не только фактором последующих эффективных действий в комбинации, но и средством положительного психологического воздействия на спортсмена в условиях тренировки и особенно на соревнованиях. Поэтому разметку длины разбега целесообразно делать на каждой тренировке и тем более на соревнованиях только метрической рулеткой с достаточной высокой точностью.

Темповый подскок (вальсет) является входовым элементом большинства прыжковых комбинаций. Техника вальсета как входового элемента комбинации имеет свои особенности в зависимости от ряда обстоятельств: выполняется ли целевое сальто в комбинации в остановку или в переход; требуется ли для этого сальто большой запас кинетического момента для многократного вращения но сальто или для большого пируэтного поворота.

Если вальсет предваряет сальто с одним оборотом (как правило, пируэты), то его надо выполнять без активного перемещения вперед, с высоким несколько стопорящим подскоком и махом руками впереди вверх. Тело при этом можно держать прямым в полете или слегка прогнутым. У мастеров акробатики такой вальсет выглядит как бы с незначительным затяжным удержанием в крайне верхнем положении отмеченной позы. В случаях, когда вальсет выполняется перед сальто большой сложности (двойные, тройные) или перед длинной комбинацией, его надо делать подскоком вверх и вперед с более активным линейным перемещением с целью сохранения и даже накопления энергии движения и осуществления так называемого вращательного «наката» в рондате и энергичного входа в основную часть комбинации.

Прогибание в вальсете, а иногда и отведение одной ноги назад является не только признаком стилизации движений, но и желанием более энергично войти в рондат. Этому способствует активное (заряженное) состояние растянутых мышц перед ней поверхности тела. Но это, однако, требует и очень высокой скоростно – силовой подготовленности этой группы мышц.

При выполнении всех разновидностей вальсета тело надо держать прямо, не допускать разворота плечевого пояса. Мах руками осуществляется до таких пределов впереди вверх, чтобы прямые руки и кисти находились в зоне периферического зрительного контроля. Известно мышечное чувство больших мастеров прыжков, когда при подскоке спортсмен как бы «приподнимает себя» впереди вверх путем замедления маха руками вверх. При взлете руки должны быть параллельны или слегка разведены, насколько это необходимо для удержания динамического равновесия. Недопустимо отставание «дальней», применительно к рондату, руки.

Рондат. Выполняется после вальсета в начале комбинации. Этот элемент Может быть также связующим элементом в середине комбинации. Рондат Начинается широким шагом ногой с удержанием некоторой округлости туловища без выраженного сгибания тела в тазобедренных суставах. Во всяком случае к этому надо стремиться. Движение руками к опоре осуществляется по умеренно закругленной траектории. Постановка первой опорной

руки согласуется с активным махом разноименной прямой ногой с последующим толчком согнутой. Отмеченные действия направлены на преобразование энергии поступательного движения тела во вращательное, если имел место разбег, или на накопление энергии вращательного и поступательного движения, если вальсет выполняется с места. Первая опорная рука ставится или на центральной линии дорожки с небольшим (90°) разворотом кисти, или перед линией, не пересекая ее. Другая рука ставится спереди от первой и сразу же за центральной линией, но с разворотом кисти уже на 180° . При этом руки ставятся поочередно. В практике прыжков существует ошибочное представление об одновременности постановки рук на одну линию, перпендикулярную продольной линии дорожки. Одновременность постановки рук приводит к прыжку на руки, причем часто к стопорящему, что влечет за собой «прыжок вверх» ОЦМ тела, часто потерю темпа и рассеивание энергии движения. При правильном исполнении рондата спортсмен должен обязательно чувствовать кратковременное «прокатывание» через руки, а не «проскакивание» на опоре. При постановке прямых рук важно не «проваливаться» в плечевых суставах.

Перемещение тела в рондате должно осуществляться строго в вертикальной плоскости. Отклонение тела в какую – либо сторону приводит к неоправданному рассеиванию энергии. Соединять ноги необходимо после прохождения телом вертикали. А в этом положении прыгун должен принять удобную позу для подготовки к последующему быстрому и мощному курбету. Прохождение прыгуном вертикали характеризуется или прямым телом, или незначительным активным прогибом, чтобы затем использовать эффект так называемого «натянутого лука». Поэтому слова «активный прогиб» означают прежде всего активное состояние мышц, окружающих тазобедренные суставы, готовых к осуществлению высокоскоростного курбета. Соединение ног во второй половине вальсета должно являться как бы следствием того, что «толчковая нога догнала маховую» и они вместе в завершающую часть элемента.

Курбет - вторая и наиболее активная часть вальсета, выполняется по закругленной траектории, описываемой носками ног. Такое движение носков ног может быть и важной методической установкой в случае ошибки чрезмерного сгибания тела в курбете и явно стопорящей постановки ног. Активному вращательному движению тела и качественному курбету способствует надавливание прыгуном руками в направлении как бы под себя. В момент достижения максимального ускорения ног в курбете спортсмен отталкивается руками с последующим активным движением плечевого пояса вверх. В результате этих действий прыгун попадает в кратчайшее по времени безопорное движение. Возможно, более высокое положение плечевого пояса перед приземлением на ноги и некоторая задержка движения руками вверх является важной предпосылкой последующего эффективного маха ими, как это отмечалось ранее, при рассмотрении механизма взаимодействия маховых и опорных звеньев при отталкивании. Постановка ног на опору (атака опоры) осуществляется, как правило, под острым углом, величина которого зависит от биомеханики последующего сальто.

Важно, чтобы к моменту контакта ногами с опорой прыгун приобрел положение тела, близкое к прямому.

Обучение. Исходная база.

1. Быстрое колесо после вальсета.
2. Переворот вперед.
3. Курбет из стойки на руках с быстрым разгибанием округленным туловищем.

Основные учебные задания.

1. Серия переворотов в сторону строго в вертикальной плоскости.

2. Проводка по рондату с акцентами на: верную постановку рук (проверка в стойке); соединение ног одновременно с поворотом на 90° с приземлением на ноги и разгибанием туловищем. Скорость действий при выполнении задания постепенно увеличивается.

3. Рондат с места шагом; после вальсета с отскоком вверх и назад, оба варианта с приземлением на дозированное возвышение. Степень освоенности прыжка определяется по появлению тенденции к быстрому перемещению тела назад после приземления с активным разгибанием туловища (для последующего фляка) и по высоте отскока (для последующего сальто).

В процессе обучения и совершенствования рондата тренер должен постепенно контролировать перемещение прыгуна строго в вертикальной плоскости, наблюдая за ним со стороны разбега. Следует помнить, что чрезмерно раннее, еще до вертикали, соединение ног приводит к потере скорости перемещения спортсмена.

Соревновательная подготовка.

Направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.

Высокое мастерство ведущих спортсменов в акробатических прыжках на батуте, дорожке, двойном минитрампе претендующих на награды и звания, имеющих минимальные различия при выполнении и довольно схожих, а часто и одинаковых упражнений в условиях соревнований, создает необходимость учитывать мельчайшие детали, различия в стиле, индивидуальную манеру исполнения прыжков и даже личное обаяние прыгунов.

Под композицией в акробатических прыжках на дорожке понимается как творческий процесс построения комбинаций произвольной и финальной программ, так и логическое комбинационное объединение отдельных элементов в единое целое с учетом исторически обусловленной фазовой структуры соревновательного упражнения, специфических закономерностей соединения элементов и специальных требований, отражающих современные тенденции в развитии вида спорта. Композиция зависит от правил соревнований, требующих включения в соревновательные упражнения элементов и соединений определенной трудности, с учетом уровня подготовленности спортсменов.

Термин «композиция» характеризует упражнение с трех сторон:

- 1) структура упражнения и способ его построения;
- 2) творческий процесс составления;
- 3) результат творчества - законченное упражнение как произведение,

Максимально отвечающее специальным требованиям и правилам.

Большие возможности, а вместе с тем и растущие требования к композициям акробатических прыжков на дорожке, батуте, двойном минитрампе объяснимы достаточно объемным арсеналом прыжковых элементов и особенно группы «сальто». Мастерство построения композиции прыжков состоит в умении подобрать и соединить отдельные разрозненные элементы из одних и тех же и разнородных структурных групп упражнений в единое целое. Естественно, что понятию композиции могут соответствовать так называемые, «марафонные» комбинации и реже упражнения средней протяженности, хотя некоторые признаки композиции присущи и коротким трюковым упражнениям. При создании соревновательных программ следует учитывать основные закономерности композиции: законы единства, нарастания, контраста.

Закон единства предполагает целостность всего состава упражнения, соподчиненность его частей единому стилю. Этот закон предусматривает деление всего упражнения на отдельные основные части: начало, середину, завершение. По спортивно-техническому признаку ими могут быть отдельные элементы и соединения. Важнейшая роль при этом отводится связующим элементам. По биомеханическому признаку композиция прыжков характеризуется частями энергообеспечения, энергопреобразования, энергопотребления и энергогашения. Причем один и тот же элемент или соединение могут выполнять сразу две функции. Частями энергообеспечения являются, как правило, разбег, рондат, фляки, темповые сальто, а также более сложные прыжки. Составляющими энергопреобразования служат вышеназванные акробатические элементы, преобразующие частично энергию

поступательного движения, приобретенную в разбеге, в энергию вращения. Энергопотребление, а также энергопреобразование осуществляется в процессе отталкивания на сложные сальто в середине комбинации и, особенно в ее конце. Частью гашения энергии является, как правило, приземление спортсмена, где нейтрализуется действие динамического удара тела при контакте с опорой.

Закон нарастания характеризуется постепенным и последовательным увеличением амплитуды движений, их скорости, степени мышечного напряжения от начала комбинации к ее завершению. Элементарным примером может быть упражнение, состоящее из сальто вперед в переход, рондата, фляка, полупируэта, рондата, темпового сальто, двух фляков и двойного сальто в группировке. Этот закон может проявляться двукратно и более в одной композиции, где сальто высшей сложности включается в срединную часть упражнения и выполняется в переход с завершением упражнения также сложнейшим элементом. Классическое же проявление закона нарастания заключается в кульминационном завершении комбинации сложным, высоким прыжком.

Закон нарастания в акробатической прыжковой композиции заключается не только в нарастании сложности или ее чередовании, но и в нарастании энергии движения и эффективной ее реализации в заключительном сальто.

Закон контраста может проявляться в неоднородном темповом рисунке комбинации, применением разных связующих элементов (фляков, темповых сальто, полупируэтов и полуторных пируэтов), выполнением двойных сальто в переход, использованием темповых сальто как связующих после двойных сальто в середине комбинации и др. Выражением этой закономерности является так называемое контртемповое выполнение упражнений. Оно может заключаться в выполнении в контртемпе, то есть в противоположном основному направлении упражнения типа сальто, после, казалось бы, завершающего сложного прыжка, выполняемого в направлении спиной вперед. К примеру, выполнение в конце комбинации двойного сальто с пируэтом в первом и в темпе сальто вперед. Другим вариантом, но более легким является выполнение в завершении комбинации двух сальто в темпе, из которых первое чаще бывает значительно более сложным. Например, рондат, фляк, двойное сальто согнувшись, темповое сальто, два фляка, двойное прогнувшись и в темпе двойное сальто в группировке или сальто прогнувшись. Предпочтительны те композиционные построения, в которых одновременно проявляются законы нарастания и контраста, когда, например, в конце комбинации выполняется два двойных сальто в темпе, причем последнее сальто сложнее предыдущего. Закон контраста ярко проявляется в выполнении прыжковой комбинации и в двух противоположных направлениях после выполнения в конце дорожки сальто в контртемпе с последующим продолжением комбинации в противоположном направлении. Примером может быть комбинация, состоящая из сальто вперед с полупируэтом, темпового сальто, фляка, двойного сальто согнувшись в переход, темпового сальто, фляка, пируэта, сальто вперед в темпе, рондата, фляка, темпового сальто, фляка, двойного сальто с пируэтом в первом, второе в группировке.

Важным композиционным признаком является или отсутствие разбега непосредственно по дорожке, или минимальное задействование снаряда с этой целью. Следует считать композиционным недостатком осуществление разбега по большей части дорожки и выполнение в конце ее трюка.

Творческий подход к решению вопросов создания композиций прыжков на дорожке связан с осмыслением возможных функций каждого из элементов, входящих в комбинацию, определением его роли в проявлении законов композиции.

Выразительность как признак композиции также характерна для прыжков на дорожке. Она проявляется в стилизации движений, что присуще высокому уровню мастерства. Например, полупируэт в переход можно выполнять традиционно, прижав руки к груди, и стилизованно – руки перед грудью, руки в стороны или руки вдоль туловища. Двойное сальто прогнувшись в стилизованном виде «ножницы», с разведением ног в

передне-заднем направлении, в двигательном плане более выразительно, чем при выполнении с сомкнутыми ногами. Выразительность очень важна при завершении комбинации, признаком чего является устойчивое приземление и принятие классической позы приземления» принятой в спортивной гимнастике, с умеренными управляемым выражением чувств посредством мимики лица и жестов.

Выразительность и стиль в определенной степени и претензия на композиционное построение упражнения, проявляются в красоте беговых действий при разбеге, на что тренеры – преподаватели и прыгуны часто не обращают внимания. Выразительность – это составляющая композиционности упражнений спортсменов, обладающих зрелым мастерством, высокой двигательной и общей культурой. Но основы ее должны формироваться с самого начала спортивной карьеры прыгуна.

Тактическая подготовка предполагает изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений находить верные решения в экстремальных ситуациях, предстоящих соревнованиях возникающих при выполнении прыжков (примером может быть отклонение от прямолинейного выполнения комбинации и способность относительно удачно продолжить комбинацию, как и подобное решение в случае утраты необходимого темпа или ритма упражнения), моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Она заключается в умении спортсмена учитывать условия и регламент конкретных соревнований, что в акробатических прыжках весьма изменчиво.

Рациональное построение соревновательной программы, содержание каждого упражнения, способствующих достижению спортивной цели, исходя из собственной подготовленности, состояния спортивной формы, силы соперников, складывающихся особенностей соревнований, лежит в основе тактической подготовки прыгунов.

Особую важность имеет наличие у тренера-преподавателя и спортсмена данных о месте и условиях предстоящих соревнований, составе и подготовленности основных соперников, специальных требований к содержанию соревновательных программ, тенденциях в судействе.

Особенно важна тактическая подготовленность прыгунов-мастеров, что заключается в верном построении, содержании и уровне сложности произвольных и финальных программ. К примеру, спортсмен может в произвольной программе выполнять упражнения максимальной для себя сложности на высоком исполнительском уровне, обеспечить тем самым определенный отрыв от соперников и закрепить его выполнением в финальных соревнованиях тех же упражнений, или меньшей, достаточной для победы сложности. Возможны и другие тактические решения, например, традиционное увеличение сложности финальных программ, относительно произвольных. В современных соревнованиях высока роль тактической подготовленности и ее проявление в финальных соревнованиях, где ситуация в итоговой таблице меняется после выполнения каждым финалистом своего упражнения, и возможность победы определяется часто тактическими коррекциями содержания программы. Тактическая зрелость прыгуна проявляется и в таком построении произвольной программы и ведении борьбы, которые обеспечивали бы ему наиболее благоприятные условия участия в финальных соревнованиях, то есть порядковый номер, очередность выполнения упражнения.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее, что достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением элементов комбинации через простой прыжок, замены элемента в комбинации более простым.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

Психологическая подготовка - это система психолого- педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а также позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять *общую и соревновательную психологическую подготовку*.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств обучающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В специальной психологической подготовке к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Специфика психологической подготовки прыгунов:

Психологическая подготовка предполагает воспитание у прыгунов способности к преодолению объективных и субъективных трудностей, появляющихся в тренировочном и соревновательном процессах, формирование осознанной смелости и решительности, тонкого расчета действий, самообладания, выдержки.

Важнейшей задачей психологической подготовки являются: во-первых, обучение прыгуна умению управлять собственными психическими процессами и в целом состоянием

и, во-вторых, формирование личной модели поведения на тренировке и соревнованиях.

К интенсивным психическим процессам, требующим формирования, развития и управления ими в спортивной деятельности прыгунов, относят восприятие времени и пространства, оказывающих определяющее влияние на точность выполнения акробатических прыжков и на перспективность овладения упражнениями высшей и рекордной сложности.

Восприятие времени и пространства у прыгунов на дорожке характеризуется точностью двигательных действий и тонкостью восприятия параметров движения. Точность восприятия времени и пространства заключается в наличии правильно сформированной их модели в сознании прыгуна применительно ко всему арсеналу освоенных упражнений. Это способность размещать тренировочное или соревновательное упражнение в диапазоне батута, акробатической дорожки, минитрампа, сообразуя это пространство с разбегом. Его еще и способность точно рассчитывать время выполнения сложных вращений и поворотов в сальто и «размещать» их на параболической траектории полета.

Тонкость восприятия времени и пространства у акробатов - прыгунов, как психическое свойство, требует активного развития и проявляется в умении различать микроинтервалы времени двигательных действий в различных по содержанию прыжках. От степени управления этим психическим процессом зависит своевременность завершения основных действий в сальто, с запасом времени и пространства для успешного приземления. Прыгуны, владеющие тонкостью восприятия времени и пространства, отличаются способностью утонченной коррекции своих движений, помехоустойчивой техникой упражнений. На результаты спортивной деятельности прыгунов на дорожке большое влияние оказывают такие психические процессы, как сосредоточение внимания, а также идеомоторные представления. Одной из задач психологической подготовки является формирование определенной, свойственной конкретному прыгуну длительности сосредоточения внимания.

Акробатические прыжки как тренировочный процесс отличаются прогрессирующей из года в год сложностью овладеваемых упражнений, постоянным повышением требований к точности двигательных действий. Этим обуславливается становление и совершенствование у прыгунов мышечно-двигательных представлений об изучаемых упражнениях, что возможно с применением идеомоторной тренировки. Основным ее содержанием является целенаправленное развитие у прыгуна способности точно представлять (проигрывать) в мышечно-двигательных ощущениях предстоящее или предполагаемое упражнение.

Идеомоторное представление - это субъективный образ - модель прыжка или его части, сформировавшийся в процессе овладения ими. Возможно идеомоторное представление как всей комбинации, так и соединения или отдельного элемента. Для прыгуна особо важно идеомоторное представление целостной соревновательной комбинации от старта в разбеге до приземления включительно. Имеется прямая связь между временем идеомоторного представления и реальным временем выполнения комбинации в условиях тренировки и соревнований. Чем ближе время идеомоторного представления комбинации к реальному времени ее выполнения, тем больше предпосылок прочности владения ею и помехоустойчивости в условиях соревнований. По соответствию времени идеомоторного представления и реального выполнения можно предсказать качество выполнения упражнения на соревнованиях и предвосхитить возможные помехи. Неоднократное идеомоторное представление комбинации с замером времени и сверкой с контрольным является эффективным средством настроя на прыжок.

Процесс овладения и последующей демонстрации акробатических прыжков в условиях соревнований связан с проявлением максимальных индивидуальных и общих двигательных возможностей. Это постоянно связано с преодолением психоэмоционального барьера, то есть с подавлением отрицательных эмоций, что влечет напряжение нервной

системы. Особо ярко проявляются эти процессы в период освоения новых упражнений, связанных с риском, психоэмоциональное напряжение - необходимый фактор готовности к выполнению сложного элемента. В тоже время такое напряжение может носить характер сбивающих факторов, когда возбуждение является чрезмерно интенсивным или длительно воздействующим. Психоэмоциональное перенапряжение, как правило, выражается в чувстве усталости, нежелании тренироваться и в более серьезных психических проявлениях, например, в разрывах приобретенных ранее двигательных связей, именуемых в практике «заскоками». Психоэмоциональные перенапряжения чаще всего порождаются однообразной тренировочной работой, с ограниченным кругом средств тренировки и, в частности, большим объемом тренировочной нагрузки, выполняемой в стандартных условиях.

Процесс овладения акробатическими прыжками связан с запоминанием двигательных действий, основанный на неременном его понимании, но не механическом заучивании движений. Важным элементом запоминания прыжка является его повторение.

В прыжках на батуте, дорожке, минитрампе, как и в других сложнокоординационных видах, связанных с искусством движений, в процессе подготовки спортсменов имеют место дискоординация и деавтоматизация движений, как отмечалось ранее - «заскоки». Разрыв ранее приобретенных связей - это естественная защитная реакция спортсмена, поскольку в глубинах механизма этого явления лежат психоэмоциональные перегрузки, связанные, помимо прочего, с рассогласованием существующей двигательной подготовленности и притязаниями обучаемого и тренера. Потери координационных связей чаще всего являются следствием форсирования подготовки, неоправданным желанием выполнить сложное упражнение, не подкрепленным функциональным состоянием обучаемого уровнем физической и технической подготовленности. «Заскоки» сопровождаются появлением у спортсменов чувства страха, неуверенности, необъяснимого отказа от выполнения ранее, казалось бы, твердо усвоенных упражнений. Иногда «поражаются» целые структурные группы прыжков. Восстановление утраченных ранее координационных связей является сложным психолого- педагогическим процессом и может длиться от одного – двух дней до года и более.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка направлена на формирование системы специальных знаний по прыжкам на батуте, строению и функционировании организма человека, технической и методической стороны обеспечения спортивной подготовки спортсменов для успешной соревновательной деятельности.

Таблица.

Программный материал для практических занятий разрабатывается на основе годового тренировочного плана, представленного в таблице.

Таблица.

Группы начальной подготовки.

Тренировочные занятия проводятся обычно 3-4 раза в неделю по 2-3 часа. В программу входят общая физическая, разносторонняя базовая подготовка, начальная техническая подготовка.

Цель: создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения и в дальнейшем выявить способности детей, осуществить базовую подготовку.

! Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем и функций организма будущих прыгунов на дорожке.

! Всесторонняя физическая подготовка и формирование гимнастического стиля выполнения упражнений в ходе базовой гимнастической подготовки.

! Обучение управлению движениям и при выполнении упражнений основной гимнастики, а затем и специализированных упражнений элементарной «школы» акробатических прыжков.

! Воспитание устойчивого интереса к занятиям акробатическими прыжками, преданности виду спорта.

! Определение профессиональной пригодности юных спортсменов для дальнейшей специализированной подготовки.

В группы начальной подготовки акробатов-прыгунов следует принимать детей 7-летнего возраста. Ранняя специализация в акробатических прыжках предполагает, прежде всего, первичный набор обучающихся с учетом антропометрического фактора и последующих испытаний по специальной физической подготовке, оценки способности координировать движения, вестибулярной устойчивости и гармоничное развитие юного спортсмена, планомерное, системное воспитание прыгунов на батуте с полным раскрытием всего двигательного потенциала в относительно зрелом спортивном возрасте на уровне полной осознанности многогранной спортивной подготовки.

Исходя из содержания классификационных программ, подготовленность юных прыгунов к окончанию второго этапа начальной подготовки должна соответствовать нормативам III и II юношеского разряда.

Основным содержанием тренировочных занятий на этапе начальной подготовки являются средства акробатических прыжков, спортивной гимнастики (упражнения на снарядах), прыжков на батуте, общей специальной физической подготовки.

Средствами спортивной гимнастики решаются оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи, обеспечивается всестороннее физическое развитие и работоспособность функциональное состояние организма юного спортсмена, складываются основы классического гимнастического стиля движений, формируется гимнастическая осанка, повышается общая, а затем и специальная физическая подготовленность, совершенствуются координация движений и вестибулярная функция. Особенно высок удельный вес основ гимнастики на первом году этапа начальной подготовки, в дальнейшем ее средства постоянно используются в спортивной тренировке.

Этап начальной подготовки характерен использованием разнообразных общеразвивающих упражнений, выполняемых различными способами с особым вниманием к игровым формам их проведения. Одним из эффективных средств формирования интереса к виду спорта, привития чувств любви, а затем и преданности прыжкам на дорожке является подбор содержания занятий, их построение в форме игр обеспечивающей высокий эмоциональный фон.

В ходе первого года обучения юные прыгуны должны овладеть тремя классическими формами динамической осанки (группировка, согнувшись, прогнувшись), положением полугруппировки как этапной формой и рациональной рабочей формой «выпрямившись» в различных статических положениях и в элементарной динамике. Материалом овладения могут быть различные перекаты, кувырки вперед, назад, в сторону, стойки на лопатках, голове и руках, поперечные и продольные шпагаты, мост опусканием назад из стойки, перевороты боком (колеса), комбинации из перечисленных элементов.

На втором году обучения возрастают роль и значение специальной и физической подготовки, основными средствами которые являются, прежде всего, сами акробатические прыжки на дорожке, батуте, двойном мини трампе и в тренажерных условиях, упражнения, спортивной гимнастики, а также специально-подготовительные упражнения преимущественно скоростно-силового характера. Основными из них являются различные упражнения, развивающие специальную прыгучесть, силу и

эластичность определенных групп мышц, подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, в позвоночнике, упражнения в лазании, беге на короткие дистанции особенно упражнения спортивной гимнастики.

Программный материал

1-й год обучения

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядом (батут). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами.

2 и 3-й год обучения

Прыжки на батуте. Повторить программу 1-го года обучения.

Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Годовой план для групп НП-1 на 52 недели (из расчета 6 ч/неделю)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1			1		1		1			6
Общая физическая подготовка	10	12	10	13	9	10	12	12	9	10	-	8	115
Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	2	5	5	5	5	5	-	2	51
Техническая подготовка	11	15	10	15	9	12	15	12	10	12	-	10	131
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях			1					1					2
Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольно-переводные нормативы									4				4
Восстановительные мероприятия	1		1					1					3
Всего:	28	34	28	34	20	28	32	32	28	28	-	20	312

Годовой план для групп НП-2 на 52 недели (из расчета 9 ч/неделю)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1		1	1	1		1	9
Общая физическая подготовка	18	17	17	20	11	14	18	15	15	18	-	10	173
Специальная физическая подготовка	7	8	7	9	4	7	8	6	7	7	-	4	74
Техническая подготовка	19	20	18	20	14	18	19	18	17	19	-	15	197
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях			1	1			1	1					4

Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольно-переводные нормативы									6				6
Восстановительные мероприятия	1		2					2					5
Всего:	46	46	46	50	30	40	46	43	46	45	-	30	468

Годовой план для групп НП-3 на 52 недели (из расчета 9 ч/неделю)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
Общая физическая подготовка	14	14	12	15	12	11	15	14	12	15	-	11	145
Специальная физическая подготовка	8	8	8	9	5	8	7	7	7	8	-	5	80
Техническая подготовка	21	23	20	25	13	20	23	17	20	21	-	13	216
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях			3					2					5
Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольно-переводные нормативы									6				6
Восстановительные мероприятия	2		2					2					6
Всего:	46	46	46	50	30	40	46	43	46	45	-	30	468

Тренировочные группы

На данном этапе развитие организма идет достаточно равномерно, равномерно должны повышаться тренировочные нагрузки. Тренировочные занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 2-4 часа. Увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Тренировочное занятие в группах приобретает индивидуализированный характер в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, формировании личностных особенностей спортсменов. Большее значение приобретает самостоятельная работа. Количество часов на общую и физическую подготовку постепенно сокращается, увеличивается время на техническую подготовку.

Цель – создать надежную базу двигательных умений и навыков.

! Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка с развитием специальных физических и двигательных качеств скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, прыгучести.

! Совершенствование технической, базовой и прыжковой подготовки, закрепление гимнастического стиля движения.

! Овладение нормативными требованиями I юношеского, III, II и I взрослого разряда.

! Психологическая подготовка, воспитание свойств личности целеустремленности, выдержки, самообладания в условиях соревнований, способности противостоять сбивающим факторам, смелости и решительности в ходе подготовки и

выполнения новых сложных упражнений, настойчивости и упорства в сложных условиях современной интенсивной и объемной тренировки).

! Повышение функциональных возможностей обучающихся.

! Формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп.

! Подготовка к обучению и обучения сложным прыжковым элементам и соединениям.

Тренировочный этап предполагает освоение большого объема акробатических элементов, соединений, упражнений специальной акробатической подготовки, гимнастических упражнений и в целом фундаментальную техническую подготовку.

Элементы прыжковой «школы», базовые прыжки объединяются в учебные комбинации с конкретной перспективной направленностью. На данном этапе подготовки юные прыгуны должны овладеть программами I юношеского, III, II и I спортивных разрядов с высоким классом исполнения соревновательных программ. Помимо овладения упражнениями разрядных требований, техническая подготовленность прыгунов на этом этапе предполагает совершенное владение упражнениями специальной акробатической подготовки. При этом, особо важно овладение прыгунами профилирующими прыжками различных структурных групп упражнений на дорожке, что в дальнейшем дает безусловный эффект положительного переноса навыка при изучении большого числа других элементов и соединений.

Подготовка прыгунов на этом этапе заключается в увеличении удельного веса упражнений избирательного характера на снарядах с направленностью специальной физической подготовки, расширения диапазона применения навыков, приобретенных в акробатических прыжках, совершенствования гимнастического стиля движений выполнением более сложных упражнений относительно периода начальной подготовки и решения других частных задач, в целом, применением комплекса средств создается основа физической подготовленности, с одной стороны, необходима для успешного решения текущих задач технической подготовки, с другой - приобретения опережающего «запаса прочности» физической подготовленности прыгуна как базы его спортивного совершенствования. Причем основными средствами решения этой задачи должны быть упражнения скоростно-силового характера в соответствии со спецификой режима двигательной деятельности в прыжках на дорожке. Удельный вес тренажерной подготовки на этом этапе существенно возрастает как за счет увеличения количества применяемых тренажеров, так и увеличения объема учебных заданий.

Программный материал

1-й год обучения

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Изучение и совершенствование II и III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из двух – трёх прыжков.

2-й год обучения

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек едина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Выполнение норматива I юношеского и III спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

3-й год обучения

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек едина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Выполнение норматива III и II спортивного разрядов. Изучение и совершенствование программы I спортивного разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4-5-й год обучения

Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Приобретение соревновательного опыта.

Дальнейшее изучение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

Годовой план для групп ТГ-1 на 52 недели (из расчета 12 ч/неделю)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
Общая физическая подготовка	6	6	7	7	5	7	6	6	7	6	-	6	69
Специальная физическая подготовка	14	15	15	15	12	15	14	12	14	12	-	12	150
Техническая подготовка	31	32	28	32	27	30	32	30	28	29	-	25	324
Тактическая подготовка	2	-	1	-	-	1	-	1	2	-	-	-	7
Психологическая подготовка	-	2	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	8
Участие в соревнованиях	6	2	6	4		4	4	6		6			38
Тренерская и судейская практика	-	2	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	6
Контрольно-переводные нормативы									6				6
Восстановительные мероприятия					2		2					2	6
Всего:	60	60	58	61	46	58	61	58	58	58	-	46	624

Годовой план для групп ТГ-2 на 52 недели (из расчета 12 ч/неделю)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1		1	13
Общая физическая подготовка	6	6	7	7	5	7	6	6	7	6	-	6	69
Специальная физическая подготовка	15	15	15	14	12	15	14	12	14	12	-	12	150
Техническая подготовка	30	30	28	30	26	29	29	30	28	29	-	25	314
Тактическая подготовка	2	-	1	-	-	2	-	1	2	-	-	-	8
Психологическая подготовка	-	3	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	9

Участие в соревнованиях	6	3	6	6		4	4	6		6			41
Тренерская и судейская практика	-	2	-	-	-	-	2	2	-	2	-	-	8
Контрольно-переводные нормативы									6				6
Восстановительные мероприятия					2		2					2	6
Всего:	60	60	58	61	46	58	61	58	58	58	-	46	624

Годовой план для групп ТГ-3 на 52 недели (из расчета 14 ч/неделю)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	-	1	13
Общая физическая подготовка	7	7	8	8	6	8	7	7	8	7	-	7	80
Специальная физическая подготовка	16	17	16	17	16	16	16	15	15	15	-	16	175
Техническая подготовка	35	35	33	36	31	35	35	36	34	35	-	30	375
Тактическая подготовка	2	-	2	-	-	2	-	1	2	-	-	-	9
Психологическая подготовка	-	3	-	2	-	-	3	-	-	2	-	-	10
Участие в соревнованиях	6	2	6	4		4	4	6		6			38
Тренерская и судейская практика	-	2	2	-	-	2	2	2	-	2	-	-	12
Контрольно-переводные нормативы									8				8
Восстановительные мероприятия				2	2		2					2	8
Всего:	67	67	68	71	56	68	71	68	68	68	-	56	728

Годовой план для групп ТГ-4 на 52 недели (из расчета 16 ч/неделю)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	-	1	13
Общая физическая подготовка	8	8	9	9	7	9	8	8	9	8	-	8	91
Специальная физическая подготовка	18	17	18	20	16	20	19	18	20	19	-	15	200
Техническая подготовка	42	40	38	40	33	40	41	40	38	39	-	32	423
Тактическая подготовка	2	-	2	-	-	2	-	2	2	-	-	1	11
Психологическая подготовка	-	3	-	3	-	-	3	-	-	3	-	-	12
Участие в соревнованиях	6	6	6	5		4	4	6		6			43
Тренерская и судейская практика	-	2	4	-	-	2	2	3	-	2	-	-	15
Контрольно-переводные нормативы									8				8
Восстановительные мероприятия				2	4		2					4	12
Всего:	77	77	78	81	61	78	81	78	78	78	-	61	828

Годовой план для групп ТГ-5 на 52 недели (из расчета 18 ч/неделю)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	-	1	13
Общая физическая подготовка	9	9	10	10	9	10	9	9	10	9	-	9	103
Специальная физическая подготовка	20	19	20	22	19	22	20	20	22	22	-	19	225
Техническая подготовка	45	47	45	42	37	46	44	46	44	44	-	37	477
Тактическая подготовка	2	-	2	1	-	2	-	3	3	-	-	-	13
Психологическая подготовка	-	3	-	4	-	-	4	-	-	3	-	-	14
Участие в соревнованиях	6	6	6	6		5	6	6		6			47
Тренерская и судейская практика	4	2	4	-	-	2	2	3	-	3	-	-	20
Контрольно-переводные нормативы									8				8
Восстановительные мероприятия				4	4		4					4	16
Всего:	87	87	88	91	70	88	91	88	88	88	-	70	936

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Данный этап, как правило, совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой органов и систем организма. На этом этапе целесообразно тренироваться 8-9 раз в неделю, т.е. иметь 2-3 дня при двухразовых тренировках. Частыми являются тренировочные сборы.

Соревновательная практика увеличивается до 4-6 значительных соревнований в год.

Цель – выполнение высоких нормативов, достижение высоких стабильных результатов.

! Продолжение специализированной подготовки, максимальное развитие индивидуальных способностей, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

! Высокое развитие всех сторон подготовленности.

! Достижение высокого уровня спортивного мастерства.

! Овладение элементами и соединениями высших групп трудности.

! Создание оригинальных финальных композиций.

! Углубленная психологическая подготовка.

Этап совершенствования спортивного мастерства предусматривает овладение нормативом кандидата в мастера спорта с 12 лет. Достижение мастерского рубежа осуществляется с 14 лет.

Занятия целесообразно проводить 2 раза в день, из которых утреннее направлено преимущественно на тренажерную подготовку или развитие скоростно – силовых качеств, а вечернее занятие содержит непосредственно прыжки на дорожке, общую и специальную физическую подготовку. На этом этапе прыгуны осваивают и доводят до совершенства большое количество прыжков, соединений, упражнений специальной акробатической подготовки, гимнастических упражнений, совершенствуют свою тренажерную подготовленность, что обеспечивает завершение формирования фундаментальной

технической основы, а в совокупности с другими видами подготовки – достижение уровня мастерства.

Наилучшим средством эффективного решения задач технической и физической подготовки является сочетание прыжков на дорожке, упражнений, выполняемых в различных тренажерных условиях с реализацией так называемых принципов опережающей сложности и усложненных условий выполнения учебных заданий (подробно в следующих разделах), а также упражнений специальной физической подготовки.

На данном этапе осуществляется дифференцированная специальная физическая подготовка с решением ряда задач. Первая связана с моделированием в подобранных упражнениях скоростно-силового режима прыжковых комбинаций (отдельных прыжков), длящихся в среднем 5 - 7 секунд, с проявлением в отталкиваниях усилий взрывного характера, что имеет место практически при выполнении всех разновидностей сальто. Решение второй задачи связано с развитием качеств скоростной выносливости, необходимой для многократного повторения длинных комбинаций в условиях тренировки. Третья задача схожа со второй, но направлена на достижение специальной соревновательной выносливости, проявляемой в условиях многодневных соревнований. На этом этапе значительно увеличивается удельный вес целенаправленной тренажерной подготовки, упражнений спортивной гимнастики как средства достижения и поддержания высокого уровня физической подготовленности, пополнения ее «запаса прочности». Планирование тренировки прыгуна приобретает на этом этапе индивидуальный характер, зависит от уровня подготовленности спортсмена и проявляемых способностей. Циклы подготовки подчинены преимущественно календарю важнейших соревнований, в которых планируется выступление прыгуна.

Программный материал

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и изучение произвольной программы по программе КМС в синхронных прыжках. Изучение и совершенствование обязательной, произвольной программы мастеров спорта.

Годовой план для группы на 52 недели (из расчета 24 ч/неделю.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	11
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	10	11	10	-	10	112
Специальная физическая подготовка	23	22	23	25	22	22	21	23	27	25	-	22	255
Техническая подготовка	60	64	66	63	48	61	63	62	67	60	-	48	662
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	22
Психологическая подготовка	3	4	-	4	4	-	4	-	2	4	-	4	29
Участие в соревнованиях	12	12	12	12		16	12	16		12			104
Тренерская и судейская практика	6	2	4	-	-	6	3	4	-	-	-	-	25
Контрольно-переводные нормативы									8				8
Восстановительные мероприятия				4	4		4			4		4	20

Всего:	117	117	118	121	91	118	121	118	118	118	-	91	1248
---------------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	------------	----------	-----------	-------------

Годовой план для группы на 52 недели (из расчета 26 ч/неделю)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	11
Общая физическая подготовка	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	-	11	122
Специальная физическая подготовка	24	24	25	26	24	24	22	25	28	25	-	24	271
Техническая подготовка	63	69	69	68	52	67	66	69	74	69	-	50	716
Тактическая подготовка	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	-	2	25
Психологическая подготовка	4	4	-	4	4	-	4	-	4	4	-	4	32
Участие в соревнованиях	16	12	15	12		16	15	16		12			114
Тренерская и судейская практика	6	4	4	-	-	6	3	4	-	-	-	-	27
Контрольно-переводные нормативы									8				8
Восстановительные мероприятия				6	4		6			4		6	26
Всего:	127	127	128	131	98	128	131	128	128	128	-	98	1352

Годовой план для группы на 52 недели (из расчета 28 ч/неделю)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	11
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	11	131
Специальная физическая подготовка	27	27	30	25	25	27	25	32	32	29	-	26	305
Техническая подготовка	68	71	72	77	55	73	69	69	77	72	-	55	758
Тактическая подготовка	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	-	2	27
Психологическая подготовка	4	4	-	4	4	-	5	-	5	5	-	4	35
Участие в соревнованиях	16	16	16	14		16	16	16		12			122
Тренерская и судейская практика	6	4	4	-	-	6	4	6	-	-	-	-	30
Контрольно-переводные нормативы									8				8
Восстановительные мероприятия				6	6		6			5		6	29
Всего:	137	137	138	141	105	138	141	138	138	138	-	105	1456

Группы высшего спортивного мастерства.

Для данного этапа характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому можно ожидать интеллектуальную зрелость.

Тренировочные занятия проводятся 6-12 раз в неделю по 5-6 часов, выполняя объем работы при ее высокой интенсивности. Соревновательная практика расширяется до 13

соревнований в год. Большое количество значимых соревнований и необходимость стабильных выступлений требуют специальной психологической подготовки и реабилитационно - восстановительных мероприятий.

Программный материал

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный учебный материал рекомендуется использовать при составлении произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы МС классификационной программы и усложненной произвольной программы. Дальнейшее совершенствование и изучение новых элементов и соединений, составление и совершенствование произвольной программы, а также действующей обязательной программы Мастеров спорта.

Годовой план для группы на 52 недели (из расчета 32 ч/неделю)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	-	9
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	13	14	13	14	13	-	13	150
Специальная физическая подготовка	30	30	31	30	30	30	30	31	31	30	-	30	333
Техническая подготовка	86	86	90	92	63	90	81	87	92	84	-	64	915
Тактическая подготовка	2	-	-	2	-	-	2	2	-	2	-	-	10
Психологическая подготовка	2	-	-	2	2	-	2	-	2	2	-	2	14
Участие в соревнованиях	16	20	16	20		18	16	18		16			140
Тренерская и судейская практика	6	6	6	-	-	6	5	6	-	-	-	-	35
Контрольно-переводные нормативы									8				8
Восстановительные мероприятия					10		10		10	10		10	50
Всего:	157	157	158	161	119	158	161	158	158	158	-	119	1664

3.7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в тренировочных группах решает задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать педагогов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Педагог-психолог совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну на батуте использовать их наиболее эффективно. Распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка батутистов в годовом цикле тренировок может выглядеть следующим образом.

План-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.

	Овладение приемами саморегуляции Психических состояний: • изменение мыслей по желанию; • подчинение самоприказу; • успокаивающая и активизирующая разминка; • дыхательные упражнения; • идеомоторная тренировка; • психорегулирующая тренировка; • успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки, корректировать по мере необходимости.
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.
	Формирование соревновательной Устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки

Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.

3.8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Восстановление – это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Успешное решение задач в тренировочном процессе подготовки спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно - профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико – биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят всем известные гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий, организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём,

дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.9. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Антидопинговое обеспечение - проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

№ п/п	Наименование тем
1.	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.
2.	Профилактика применения допинга среди спортсменов: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; ! о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; ! об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
3.	Антидопинговая политика и ее реализация: • всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг - контроля; • руководство для спортсменов.

3.10. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими прыгунами и проведению соревнований.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Занятия по инструкторской и судейской практике следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность прыгунов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить спортсменов с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения тренировочных занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у прыгунов соответствующих двигательных навыков, овладеть приемами страховки и помощи при выполнении упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться в процессе обучения.

При овладении судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании и личного спортивного мастерства.

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из трех человек (или 5) в индивидуальных прыжках и 6 человек – в синхронных прыжках, которыми руководит арбитр;
- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);
- упражнения оценивают из 10 баллов; за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:
 - мелкие сбавки - 0,1 балла;
 - значительные - сбавка 0,2 балла;
 - грубые - сбавка 0,3 балла;
 - максимальные, граничащие с невыполнением или невыполнения сбавка - 0,5 балла.

Кроме того, прыгуны с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Все спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

В процессе обучения тренер-преподаватель привлекает батутистов для судейства соревнований более юных прыгунов из предыдущих этапов и годов обучения. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание «Юный судья по спорту», т.е. по прыжкам на батуте.

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки		
		ТГ-1,2	ТГ-3,4,5	ГССМ и ВСМ
1.	Овладение принятой терминологией.	+	+	+
2.	Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, гимнастике и акробатике.	+	+	
3.	Дать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований.		+	+
4.	Оказывать помощь прыгунам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе.	+	+	+
5.	Овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений.	+	+	+
6.	Знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.		+	+
7.	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря.			+
8.	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований.		+	+
9.	Участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов.	+	+	
10.	Умение регистрировать спортивные результаты тестирования.		+	+
11.	Выполнение требований название «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту»			+

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, через весоростовые данные, так и косвенно – через проявление двигательных качеств. Морфологические особенности генетически обусловлены, являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания и т.д. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому в целом оправдана ориентация тренеров на особенности телосложения.

Одаренные спортсмены выявляются по следующим критериям: морфологические, физические качества, технические навыки, индивидуальные (психические) особенности личности.

Критерии отбора прыгунов: выбирать детей низкого роста, плотного (худощавые) массы не было пропорциональной фигуры телосложения, обладающих хорошей гибкостью, прыгучестью, координацией и равновесием.

Сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес					+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Быстрота								+	+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+						+	+	+
Скоростная выносливость								+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Показатели влияния физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Учитывая данные таблицы, можно сказать, что существует определенная зависимость уровней влияния развития физических качеств, телосложения на результативность, включающие три основные градации: незначительное (1), среднее (2) и значительное (3) влияние. Следовательно, на результативность влияют в большей степени тип телосложения, физические качества (скоростные способности, координация, гибкость, равновесие (вестибулярная устойчивость)).

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

4.2.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на батуте;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на батуте.

4.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на батуте;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.2.4.1. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.2.5. Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

виды контроля	содержание	сроки
Входящий контроль	тестирование по ОФП и СФП	сентябрь
Тематический контроль	психодиагностика	январь-февраль
Текущий контроль	тестирование по ОФП и СФП тестирование ТП	январь во время соревнований
Периодический контроль	медосмотр плановый перед соревнованиями	каждые 6 месяцев перед каждым соревнованиями
Итоговый контроль	тестирование по ОФП и СФП	апрель – май
Самоконтроль	самодиагностика физического состояния, уровня тренированности	постоянно

4.3.1. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы спортивной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лиц на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и приведены в таблицах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание в висе лежа на перекладине (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)

Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек.)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек.)
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)***

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 15 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках ноги на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	-
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек.)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек.)
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства***

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз (не более 70 сек.)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз (не более 70 сек.)
	Прыжок в длину с места (не менее 170см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек.)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек.)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая Программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 13,0 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 10 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз (не более 65 сек.)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз (не более 65 сек.)
	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Гибкость	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая Программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

4.4. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Возраст 7-10 лет

Общая физическая подготовка

1. Бег 30 м
2. Бег челночный 3*10 м
3. Бег на месте 10 сек
4. Прыжок в длину
5. Прыжок вверх

Специальная физическая подготовка

1. Наклон в глубину
2. Прыжки на скакалке

Переводной балл: 21

Возраст 11-15 лет и старше

Общая физическая подготовка

1. Бег 30 м
2. Бег челночный 3*10 м
3. Прыжок в длину
4. Подтягивание
5. Отжимание

Техническая и специальная физическая подготовка

1. Наклон в глубину
2. Скоростной угол
3. Напрыгивание на возвышенность
4. Прыжок с вращением
5. Сальто назад в группировке

Переводной балл: 30

За некачественное выполнение упражнения производить сбавки:
незначительные нарушения – 0,5 баллов,
значительные (грубые) - 1 балл.

Описание упражнений:

- **бег на 30 м** испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- **челночный бег 3х10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- **бег на месте 10 сек.** выполняется в максимальном темпе бег с высоким подниманием бедра (колени поднимаются до прямого угла).

- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает перед линией, ноги параллельно, принимает и.п., махом руки толчок двумя ногами, совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление.

Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в см.

- **прыжок вверх (выпрыгивание)** выполняется толчком двух ног от пола. На стену заранее нанести шкалу по высоте в см. Каждый спортсмен перед выполнением прыжка подходит к стене с вытянутой рукой вверх, с мелом в руках, отмечает высоту. Затем выполняет прыжок с двух ног с вытянутой вверх рукой, отмечает новую высоту. Разница высот и будет оцениваться по бальной шкале.

- **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки прямые. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.
- **отжимание от пола** выполняется из и.п. упор лежа, руки на ширине плеч, тело прямое без прогибов, сгибая руки в локтях;
- **наклон** выполняется на скамейке из положения основной стойки, руки вверх, необходимо опустить руки ниже уровня скамейки и измерить расстояние в см;
- **прыжки на скакалке** выполняются через сложенную вдвое скакалку вперед-назад без остановки;
- **скоростной угол** выполняется из и.п. лежа на спине, ноги вверх, принять сед углом ноги врозь;
- **напрыгивание на возвышенность высотой 50 см** – скоростные прыжки вверх на тумбу и обратно на пол;
- **прыжок с вращением** выполняется на месте вокруг своей оси на 360, 540, 720 градусов;
- **сальто назад в группировке** выполняется с места назад в квадрат 50*50 без падения и выхода за квадрат.

Нормативы по общей физической подготовке

оценка	бег на месте за 10 сек		Наклон (см)	прыжки на скакалке
	мальчики	девочки		
5	68	66	16 см и больше	вперед-назад без остановки – 3 раза
4	58	56	10-15	2,5
3	48	46	5-9	2
2	38	36	1-4	1
1	36	34	0	0-0,5

Нормативы по общей физической подготовке для мальчиков и девочек (см. таблицы)

Нормативы по технической и специальной физической подготовке (см. таблицу)

Нормативы по технической и специальной физической подготовке

Упражнения	Оценка	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
САЛЬТО НАЗАД в группировке с места в квадрат 50 * 50 см	5	Приземление на ноги в «доскок»		
	4	Выход одной ноги из квадрата		
	3	Приземление на линию в пол стопы		
	2	Приземление на линию квадрата больше пол стопы, выход из квадрата		
	1	Падение		
ПРЫЖОК ВВЕРХ на месте с вращением вокруг своей оси		Выкрут в «доскок»		
	5	360 град.	540 град.	720 град.
	4	Выкрут +1 – 3 шага		
	3	Недокрут меньше 90 градусов		
	2	Недокрут больше 90 градусов		
СКОРОСТНОЙ УГОЛ за 10 сек.	1	Падение (выкрут, недокрут)		
	5	10 и больше	12 и больше	13 и больше
	4	8	10	12
	3	7	9	11

(кол-во раз)	2	6		8		10	
	1	5 и меньше		7 и меньше		9 и меньше	
НАПРЫГИВАНИЕ на возвышенность 30 см (для У.Т.Э.) 50 см (для С.С.) за 20 сек. (кол-во раз)	5	20 и больше		22 и больше		24 и больше	
	4	15		17		19	
	3	13		15		17	
	2	11		13		15	
	1	10 и меньше		12 и меньше		13 и меньше	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
ОТЖИМАНИЕ от пола за 10 сек. (кол-во раз)	5	10	12	12	14	13	15
	4	8	10	10	12	11	13
	3	6	8	8	10	9	11
	2	4	6	6	8	7	9
	1	2	4	4	6	5	7

4.4.1. Методические рекомендации по организации тестирования

Для организации педагогического контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы спортсмены могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. На каждой стадии судья оценивает по 5 – ти бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности батутистов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

- 1) контрольные упражнения должны быть доступны для всех спортсменов одного возраста;
- 2) контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;
- 3) контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;
- 4) в связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно – силовых качеств; в) координация; г) сила.

5) если спортсменов много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с прыгуном и самостоятельной подготовки спортсмена.

4.4.2. Методические рекомендации по организации медико-биологического обследования.

Все поступающие в школу дети представляют справку от врача- педиатра территориальной поликлиники о допуске к тренировочным занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно- физкультурного диспансера.

! 1 раз в год - группы начальной подготовки 2 и 3 годов обучения;

- ! 2 раза в год – тренировочные группы начиная с 1-го года обучения;
 - ! повторные этапные обследования (ЭО) проводятся до начала и в конце тренировочных сборов и перед соревнованиями;
 - ! особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.
- С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Формы медико-биологического обследования

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы
Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием спортсменов, оценка переносимости нагрузки, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Экспресс – контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый спортивным врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курысь В.Н., Спортивная акробатика Теория и методика обучения прыжкам на дорожке первый том, Ставрополь 1994 г.
2. Курысь В.Н., Спортивная акробатика Теория и методика обучения прыжкам на дорожке второй том, Ставрополь 1994 г.

3. Скакун В.А., Акробатические прыжки. Обучение движениям в условиях повышенного риска, Ставрополь, 1990 г.
4. Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А. И., Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), Москва, 2012 г.
5. В.Ю.Сосина. Хореография в гимнастике, учебное пособие, Киев, 2009 г.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002г.
7. Правила соревнований по виду спорта прыжки на батуте с 01.01.2009 г.
8. Классификационная программа по прыжкам на батуте, действительна с 01.01.2013 г.
9. Рогозкин В.А., Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988 г.
10. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004 г.

5.2. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ВИДА СПОРТА

1. Плужник Е. DVD. Тренировка сердечно - сосудистой системы. Аэробная тренировка умеренной интенсивности.
2. Алексеев В.М. CD. ПИК-ТЕСТ. Тестирование физической Работоспособности в спортзале, на футбольном поле, теннисном корте или любой ровной открытой площадке.

5.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России. <http://www.trampoline.ru/>
3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru>
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
5. Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс. URL: <http://www.audit-it.ru>
6. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс. URL: <http://www.dissercat.com>
7. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. URL: <http://psysports.ru>
8. Организация физической культуры и спорта. Чикуров А.И. <http://www.magma-team.ru/chikurov-aleksandr/trenery/chikurov-aleksandr>
9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/2148/sp..>
10. Общие правила профилактики спортивного травматизма. Электронный ресурс. URL: <http://www.sportmedicine.ru/genruls.php>