

показали, що у обстежуваних гравців, не зважаючи на їх досить високий рівень спортивної кваліфікації спостерігається досить висока варіація між показниками ігрової результативності і рівнем індивідуальних біоритмів.

2. Для підвищення тренуваності організму спортсменів режим навантаження необхідно об'єднувати за часом з оптимальним функціональним станом спортсмена, а при підготовці до конкретних змагань (якщо час змагань не співпадає із часом тренування) за 2—3 тижні перебудовуватись на відповідний час проведення змагань.

3. У подальших дослідженнях ми плануємо розглянути, як впливають біоритми на ігрову результативність спортсменів, які належать до різних біоритмологічних типів та визначити додаткові фактори, які впливають на динаміку ігрової результативності баскетболістів високого класу.

### Література

1. Агаджанян Н.А., Башкиров А. А., Власова И. Г. О физиологических механизмах биологических ритмов. «Успехи физиол. наук». — 1987. — Т. 18. — № 4.
2. Багмет К.В. Исследование суточной динамики психофизиологических функций у баскетболисток // Сборник научных трудов ВНИИФК 2000 г. — М., 2001. — С. 347—349
3. Баскетбол: Учеб. для вузов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и туризму / Ред. Портнов Ю.М. — М.: АО Астра семь, 1997.
4. Бундзен П.В. Результаты и перспективы использования технологии квантовой биофизики в подготовке высококвалифицированных спортсменов / Бундзен П.В., Коротков К.Г., Макаренко О.И. // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 3. — С. 26, 39—43.
5. Вовк С.И. Проблема соотношения нагрузки и отдыха в мезоциклах тренировки квалифицированных спортсменов // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. — М., 1998. — Т. 5. — С.12—15
6. Матвеев Л. П. Сравнительный анализ динамики спортивных результатов и тренировочных нагрузок как метод исследования в области спортивной тренировки. — Теор. и практ. физич. культ. — Т. XXII. — 1959, — № 5.
7. Современные подходы к организации научно-методического и медицинского обеспечения подготовки спортсменов высокого класса / Байдыченко Т.В., Калинин Л.А., Моченов В.П., Разумовский Е.А. // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): (Материалы конф.). — М., 1999. — С. 256—260.

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ПІДВОДНОГО ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ, СПОРТИВНИХ КЛУБІВ, КЛУБІВ ЮНИХ МОРЯКІВ

**А.М. Ляшенко, І.О. Дєлова, Є.О. Поступний, С.М. Клімакова**

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

Розвиток уявлення про систему підготовки юних спортсменів та неодноразова перебудова системи багаторічного навчання в спортивних школах у різних видах спорту стимулювали видання певних програмних документів, щодо забезпечення якісного навчально-тренувального процесу в відповідних закладах.

Зміст та ефективність застосування навчальних програм будується на фундаментальних дослідженнях вітчизняних фахівців (Булгакова Н., Войцеховський С., Набатникова М., Платонов В., Сахновський К., та інш.). Однак, на нашу думку, головною проблемою їх реалізації, зокрема невідповідності організаційних основ багаторічної підготовки вимогам сучасної методики (Сахновський К. П., 1995), є застосування змісту без урахування умов та властивостей певних видів спорту, навіть якщо вони схожі між собою (циклічні, ігрові, водні, тощо).

Тому, запропонована навчальна програма для ДЮСШ, КЮМ-ів та спортивних клубів, що займаються підготовкою спортивних резервів

для підводного плавання (швидкісне плавання в ластах, підводне орієнтування, плавання в ластах на довгі дистанції) має бути наповнена матеріалами, характерними саме для нього, та сприяти побудові процесу багаторічного навчання юних плавців-підводників, розвитку подальшого інтересу до обраного виду та теоретично-базовому вдосконаленню, як вагомої складової процесу навчання в цьому виді спорту. Бо найяскравішою рисою цих водних видів спорту є застосування додаткового обладнання (аквалангу, ласт, плавальних та гідро костюмів, тощо), яке неможливо використовувати без додаткової підготовки.

Запропонований матеріал містить, у відповідності до змісту таких документів:

1. Навчальний план груп початкової підготовки з плавання в ластах:

- а — головна спрямованість занять по етапам на I-му році початкового навчання;
- б — головна спрямованість занять по етапам на II-му році початкового навчання;

## Основи спортивного тренування

с — головна спрямованість занять по етапам на III-му році початкового навчання.

2. Навчальний план для навчально-тренувальних груп та груп спортивного вдосконалення з плавання в ластах:

а — головна спрямованість занять навчально-тренувальних груп та груп спортивного вдосконалення.

3. Додаток 1.

4. Додаток 2.

Навчальний план груп початкової підготовки з плавання в ластах

№	Рік навчання	I	II	III
	Кількість учбових тижнів	46	46	46
	Кількість учбових годин на тиждень	6	6	8
	<i>Теорія</i>			
1	Історичні відомості про виникнення та розвиток підводного спорту	2	—	—
2	Українські спортсмени — герої міжнародних змагань	2	2	2
3	Структура Федерації підводного спорту	—	—	2
4	Фізичні та фізіологічні основи підводного спорту	—	—	2
5	Знаряддя та обладнання	2	2	2
6	Техніка безпеки під час занять	2	2	2
7	Правила змагань з плавання в ластах	—	2	2
8	Техніка плавання	4	4	4
	Усього годин	12	12	16
	<i>Практика</i>			
1	Формування базових навичок плавання. Вивчення техніки плавання кролем на грудях, на спині, стартів і учбових поворотів	54	—	—
2	Вивчення техніки плавання в гумових ластах із трубочкою в координації, стартів і поворотів у ластах	54	—	—
3	Вивчення техніки плавання в моноласті з трубочкою, стартів і поворотів у моноласті	28	100	120
4	Вивчення техніки пірнання в моноласті	—	36	40
5	Прикладне плавання	—	—	20
6	Ігри на воді, учбові стрибки, елементи водного поло	48	48	60
7	ЗФП	65	65	92
8	Контрольні іспити (на суші та в воді)	15	15	20
	Усього практика	264	264	352
	Усього годин	276	276	368

Головна спрямованість занять по етапам на I-му році початкового навчання

Етап навчання	Основні задачі навчання	Підсумкові контрольні вправи
1—16 тиждень	Освоєння з водою, формування базових навичок, вивчення техніки плавання на грудях та на спині, стартів, учбових поворотів.	1. Пропливти 20—25 м кролем на грудях або на спині. 2. Виконати старт з низького бортику. 3. Виконати стрибок у воду з висоти 1 м.
17—31 тиждень	Вивчення техніки плавання в гумових ластах із трубочкою (підготовчі вправи), стартів та поворотів. Вивчення техніки плавання в гумових ластах із трубочкою в координації рухів.	1. Пропливти (із оцінкою техніки плавання) у гумових ластах у координації рухів 50 м з виконанням повороту (для басейну 25 м). 2. Виконати старт у воду в ластах з тубочки.
32—46 тиждень	Вивчення елементів техніки плавання в моноласті (або біластах для малюків) із трубочкою.	1. Пропливти на час 25 або 50 м у координації рухів у гумових ластах із трубочкою зі старту.

## Основи спортивного тренування

### Головна спрямованість занять по етапам на II-му році початкового навчання

Етапи навчання	Основні задачі навчання	Підсумкові контрольні нормативи
1—16 тиждень	Повторення матеріалу I-го року навчання. Вивчення техніки плавання в моноласті з трубкою, стартів і поворотів.	1. Пропливи з оцінкою техніки плавання, старту та повороту 50 м у координації рухів (для басейну 25 м). 2. Пропливи без урахування часу 100 м у координації рухів.
17—31 тиждень	Удосконалення техніки плавання в моноласті з трубкою в координації рухів, стартів і поворотів. Вивчення техніки пірнання (підготовчі вправи).	1. Пропливи з оцінкою техніки плавання, старту та повороту 100 м. 2. Пропливи без урахування часу 200 м у координації рухів. 3. Пірнати до 15 м з відштовхування (низького старту)*.
32—46 тиждень	Удосконалення техніки плавання в моноласті з трубкою в координації рухів, стартів, поворотів. Вивчення техніки пірнання в моноласті зі старту. Початкове спортивне тренування.	1. Пірнати зі старту в моноласті з оцінкою техніки плавання 25 м*. 2. Взяти участь у змаганнях на першість спортивної школи — 50, 100 м у координації рухів у моноласті, 25 м пірнання*.

\* за правилами змагань з плавання в ластах, пірнати дозволяється лише особам, які досягли 12-ти річного віку, так як цей вид програми пов'язаний з гіпоксичною роботою (затримкою дихання)

### Головна спрямованість занять по етапам на III-му році початкового навчання

Етапи навчання	Основні задачі навчання	Підсумкові контрольні нормативи
1—16 тиждень	Повторення матеріалу II-го року навчання. Удосконалення техніки плавання в моноласті з трубкою, стартів, поворотів, пірнання.	1. Пропливи з оцінкою техніки плавання, стартів і поворотів 200 м в координації, 25 м пірнання*. 2. Пропливи без урахування часу дистанцію 400 м у координації рухів.
17—31 тиждень	Поглиблене вивчення раціональних варіантів техніки плавання в моноласті, пірнання, стартів, поворотів. Вивчення техніки прикладного плавання. Початкове спортивне тренування.	1. Пропливи без урахування часу 800 м у координації. 2. Пірнати зі старту 50 м*. 3. Пропливи з урахуванням часу дистанцію 400 м у координації рухів.
32—46 тиждень	Удосконалення техніки плавання в моноласті, пірнання, стартів, поворотів, прикладного плавання. Початкове спортивне тренування.	1. Взяти участь у змаганнях на Першість області — 50, 100, 200, 400 у координації, 50 м пірнання*. 2. Виконати спортивний норматив — юнацький розряд.

\* за правилами змагань з плавання в ластах, пірнати дозволяється лише особам, які досягли 12-ти річного віку, так як цей вид програми пов'язаний з гіпоксичною роботою (затримкою дихання)

#### Головна спрямованість занять учбово-тренувальних груп та груп спортивного вдосконалення

Аналіз теоретичної літератури, практичних надбань в спорті вищих досягнень за минулі роки, методичних напрацювань, тощо, дозволив досить чітко визначитися з головними напрямками роботи з юними спортсменами, які вдосконалюються в циклічних видах спорту, зокрема в підводному спорті.

Перш за все, це відповідність навантаження, що пропонується юним плавцям-підводникам, задачам та змісту етапів багаторічної підготовки з обов'язковим урахуванням спеціалізації.

По-друге, це властивості підводного спорту та безпосередньо швидкісного плавання в ластах, марафону та підводного орієнтування, видів

спорту, самотність яких додає суттєвих змін до змісту навчально-тренувального процесу плавців-підводників.

При цьому, зовнішня схожість, наприклад, спортивного плавання зі швидкісним плаванням в ластах не є гарантією можливості стовідсоткового застосування методики роботи з плавцями в умовах підготовки підводників. Тому, на наш погляд, важливим є те, що в процесі навчання та тренування плавців-підводників досить розповсюджена практика, як на погляд фахівця зі спортивного плавання, може здаватися додатковою, поширена теоретична та практична підготовка, щодо застосування технічних засобів. Бо, насправді, деякі з них є головними, а не додатковими, як то:

- моноласти,
- маски для пірнання,

## Основи спортивного тренування

Навчальний план для учбово-тренувальних груп та груп спортивного вдосконалення

Зміст	Учбово-тренувальні групи				Групи спортивного вдосконалення		
	I	II	III	IV	I	II	III
Рік навчання							
Вік	10	11	12	13	14	15	16
Учбових тижнів	46	46	46	46	46	46	46
Учбових годин на тиждень	12	16	18	20	22	24	28
Усього учбових годин	552	730	882	920	1012	1104	1288
Учбових годин у воді	340	464	502	574	646	771	855
Загальний обсяг плавання (км)	400	740	950	1200	1400	1650	2050
Напруженість (км в учбову годину)	1,2	1,6	1,9	2,1	2,2	2,3	2,4
За законами навантаження в % від загального обсягу плавання в км							
I	26,5	21	19,5	18,8	17,5	17	16
II	60	60	56	52,5	49,5	47,5	45,6
III	10	14	18	22	24	26	28
IV	2	3	4	5	6	6,5	7
V	1,5	2	2,5	2,5	3	3	3,5
Учбових годин на суші	190	246	300	320	340	360	400
із них ЗФП	40	74	120	180	200	230	280
СФП	150	172	180	140	140	130	120
Теорія	22	26	26	26	26	29	33

Примітка: обсяг плавальної напруги, співвідношення навантаження в наданому учбовому плані усереднені.

При складанні конкретних планів на групу, тренер може вносити власні корективи (у межах 10–15 %) в залежності від статі, біологічного віку, фізичного розвитку, спеціалізації та обсягу тренувального навантаження за минулі роки.

- трубочки для дихання,
- кисневі балони.

Крім того, важливим є також наявність природних обмежень застосування цього обладнання, пов'язаних з можливостями організму юного плавця (надмірне використання може призводити до травм кінцівок), що значно обмежує саме спеціальну підготовку плавця підводника в умовах порівнянних до змагальних у цих видах спорту.

Все це потребує значної перебудови не тільки змісту навчального та виховного процесу, методики та навіть змін в організації роботи закладів, що розвивають ці види спорту (введення додаткової штатної одиниці, в обов'язки якої входить створення та лагода обладнання для плавців).

### Література

1. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. — Минск: Экоперспектива, 1998. — 256 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 144 с.
3. Книга для подводных пловцов. SCUBA — diving / Под общ. ред. А.Ю. Утевского. — Х.: Торсинг, 2001. — 312 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 280 с.
5. Петряшина О. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста. — М: Физкультура и спорт, 1979. — 223 с.
6. Плавание/ Под ред. В.Н. Платонова. — К.: Олимпийская литература, 2000. — 495 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. — К: Вища школа. 1984. — 352 с.
9. Сахновський К.П. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. — К.: Молодь, 1995. — 193 с.
10. Тихвинский С.Б. Детская спортивная медицина. — М: Физкультура и спорт, 1992. — 608 с.
11. Фирсов З.П. Плавание. Справочник. — М: Физкультура и спорт, 1976. — 383 с.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 175 с.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М: Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.

Додаток 1

Структура та цільова спрямованість різних типів спортивних шкіл

Організація	Група	Контингент	Цільова спрямованість
ДЮСШ (дитячо-юнацька спортивна школа)	Начальної підготовки Навчально-тренувальні Спортивного вдосконалення	Від новачків 10—11 лет до 20 років	Підготовка спортсменів високої кваліфікації для збірних команд міста, області, ДСТ, країни
СДЮШОР (спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа)	Начальної підготовки Навчально-тренувальні Спортивного вдосконалення Вищої спорт. майстерності	Від новачків 10—11 лет до 20 років	Підготовка резерву для збірних команд міста, області, ДСТ, країни від першорядників до МС
ШІСП (школа інтернат спортивного профілю) УОР (училище олімпійського резерву)	Групи спортсменів: юн. розрядів 10—12 років — III—II розряду 13—14 років — I-го розряду 15—16 років — КМС, МС 16—17 років	Учні 7—10-х класів	Рішення задач загальнонавчальної школи та підготовка олімпійського резерву

Додаток 2

Вимоги до комплектування груп на початок навчального року

Групи	рік навч.	Вимоги щодо спортивної підготовки		Вимоги з СФП та ЗФП
		дівчата	хлопці	
Початкового навчання	1			Зараховуються всі бажуючі. Виконується програма попереднього року навчання
	2			
Навчально-тренувальні	1	юнацькі розряди	юнацькі розряди	Обов'язкове виконання нормативів часу на визначених дистанціях, виконання стартів та поворотів
	2	50 % II розряду	III розряд	
	3	50 % I розряду	50 % II розряду	
	4	I розряду	50 % I розряду	
Спортивного вдосконалення	1	КМС	50 % КМС	Обов'язкове виконання нормативів з ОФП та СФП
	2	50 % МС	КМС	
	3	МС	50 % МС	
Вищої спортивної майстерності	1	МС підтвердить	50 % МС	Відповідність вимогам до кандидатів у збірну команду області, держави
	2	50 % МСМК	МС	
	3	МСМК и т. д.	50 % МСМК	
	4		МСМК	