

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ГІМНАСТИКИ



# СПОРТИВНА АКРОБАТИКА

Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ГІМНАСТИКИ

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Заступник Міністра  
молоді та спорту України  
Матвій БІДНИЙ

# СПОРТИВНА АКРОБАТИКА

**Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл**



СЕД Megapolis.DocNet  
Міністерство молоді та спорту України  
№1-5.2.23 від 16.03.2023  
кЕН: Бідний М. В. 16.03.2023 14:50  
58F2D9E7F900307B046000002D202300AD56A400

**Укладачі:**

**А. І. Сениця** – старший викладач кафедри гімнастики ЛДУФК ім. Івана Боберського, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, відмінник освіти України, суддя національної категорії зі спортивної акробатики; тренер-викладач I категорії зі спортивної акробатики, член технічного комітету зі спортивної акробатики ЛОФГ;

**М. М. Сениця** – старший викладач кафедри гімнастики ЛДУФК ім. Івана Боберського, суддя національної категорії зі спортивної акробатики; тренер-викладач I категорії зі спортивної акробатики, член технічного комітету зі спортивної акробатики ЛОФГ;

**К. М. Кукурудз** – тренер-викладач вищої категорії зі спортивної акробатики, заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії зі спортивної акробатики, член технічного комітету зі спортивної акробатики Української федерації гімнастики, викладач кафедри гімнастики ЛДУФК ім. Івана Боберського;

**Ю. Л. Голяк** – головний тренер національної збірної команди України зі спортивної акробатики, тренер-викладач вищої категорії, заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії зі спортивної акробатики, голова колегії суддів України, член технічного комітету зі спортивної акробатики Міжнародної федерації гімнастики

**Консультант:**

**А. В. Передерій** – професор кафедри теорії спорту та фізичної культури ЛДУФК ім. Івана Боберського, доктор наук з фізичного виховання та спорту; майстер спорту України з художньої гімнастики

**У навчальній програмі використано:**

- наукові праці доктора педагогічних наук, професора, заслуженого діяча науки і техніки України, лауреата Державної премії України в галузі науки і техніки В. М. Платонова;
- методичні матеріали заслуженого тренера СРСР, ЗМС А. В. Тишлера;
- лекційні та методичні матеріали доктора наук з фізичного виховання та спорту, професора, завідувача кафедри теорії спорту та фізичної культури ЛДУФК ім. Івана Боберського Ю. А. Бріскіна

*Програму обговорили та ухвалили*

*Технічний комітет і тренерська рада зі спортивної акробатики*

*Української федерації гімнастики*

*5 травня 2021 р., протокол № 3.*

*Навчальна програма отримала експертну оцінку фахівців Мінмолодьспорту України.*

*Рекомендувала до друку вчена рада*

*Львівського державного університету фізичної культури*

*імені Івана Боберського*

*(протокол № 6 від 22 червня 2021 року)*

С73

**Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Уклад.: А. І. Сениця, М. М. Сениця, К. М. Кукурудз, Ю. Л. Голяк. – Київ, Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. – 144 с.**

Навчальну програму зі спортивної акробатики розроблено для користування у навчально-тренувальному процесі ДЮСШ.

Для тренерів-викладачів, інструкторів, управлінців, спортивних суддів, спортсменів, які беруть участь у змаганнях зі спортивної акробатики, викладачів і студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю.

УДК 796.417(083.97)

Навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної акробатики (далі – Навчальна програма) складено на виконання постанови Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 «Про затвердження положення про дитячо-юнацьку спортивну школу», наказу центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту від 18.05.2009 № 1624 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл», доповнено змінами відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 30.03.2016 № 248 «Про внесення змін до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу», наказу Міністерства молоді та спорту України № 67 від 17.01.2015 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл», наказу Міністерства молоді та спорту України від 10.11.2017 № 4706 «Порядок наповнюваності груп відділень з видів спорту», а також з урахуванням системи знань про багаторічну підготовку вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – ДЮСШ), насамперед на перших її етапах, які сприяють розвиткові потрібних навичок, зміцненню здоров'я та різнобічному розвиткові вихованців, а на наступних етапах – максимальній реалізації їхніх можливостей. Ці знання ґрунтуються на аналізі світової спортивної практики, результатах теоретичних та експериментальних досліджень фахівців України та інших країн.

Навчальна програма охоплює комплекс параметрів підготовки вихованців на весь багаторічний період навчання та тренування – від початкової підготовки до вищої спортивної майстерності. Передбачено послідовність і безперервність багаторічного процесу становлення майстерності акробатів, поступовість у виконанні завдань для зміцнення здоров'я вихованців, формування стійкої зацікавленості в заняттях спортом, створення передумов для досягнення високих спортивних результатів.

Навчальний матеріал викладено відповідно до норм затвердженого режиму та наповнюваності груп за етапами підготовки й вимог до спортивної підготовленості вихованців.

У Навчальній програмі розкрито в загальному аспекті зміст і планування навчально-тренувальної роботи, організацію та методику відбору, змагальну практику та систему контролю і нормативи на кожному етапі підготовки, загальну характеристику спортивної підготовки та вікові особливості багаторічної підготовки, структуру навчально-тренувального заняття, подано річний орієнтовний навчальний план та основний програмний матеріал на етапах підготовки.

## РОЗДІЛ 1

# РЕЖИМ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ ГРУП ЗА ЕТАПАМИ ПІДГОТОВКИ І ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИХОВАНЦІВ

### 1.1. Режим та наповнюваність груп за етапами підготовки

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

Розподіл контингенту вихованців на групи початкової підготовки, базової підготовки, спеціалізованої підготовки і підготовки до вищої спортивної майстерності передбачає виконання чітких завдань на кожному етапі багаторічної спортивної підготовки, спортивну орієнтацію та відбір перспективних спортсменів.

Тривалість одного навчально-тренувального заняття у групах початкової підготовки не має перевищувати двох навчальних годин, у групах базової підготовки (1–3 роки навчання) – трьох навчальних годин. У групах базової підготовки (понад 3 роки навчання), у групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності – чотирьох навчальних годин. Кількість годин навчально-викладацької роботи, наповнюваність навчальних груп та орієнтовний вік вихованців для зарахування у групу наведено в таблиці 1.1.

### 1.2. Вимоги до спортивної підготовленості вихованців на етапах підготовки

Терміни здавання контрольних нормативів із видів спорту затверджує наказом директор ДЮСШ з урахуванням кліматичних умов для літніх та зимових видів спорту.

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

Рік навчання	Орієнтовний вік учнів для зарахування у групу (роки)	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості учнів для зарахування у групу
		учнів у групі	годин на тиждень	
<b>Групи початкової підготовки</b> До груп початкової підготовки відбирають дітей, які мають розвиток здібностей, здатних виконати певні вправи для подальшого удосконалення спеціалізації в обраному виді спорту, та з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я				
1 рік	6–9	12	6	Виконання вступних нормативів
більше 1 року	7–10	12	8	Виступати за програмою III, II юнацького розряду
<b>Групи базової підготовки</b> До груп базової підготовки переводять (зараховують) вихованців, які виконали контрольні нормативи із загальнофізичної і спеціальної підготовки, та з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я				
1 рік	8–11	10	12	Виступати за програмою I юнацького, III, II розряду
2 роки	9–12	10	14	50 % вихованців групи з розрядом не нижче I юнацького
3 роки	10–13	8	18	50 % вихованців групи з розрядом не нижче II розряду
більше 3 років	від 11 років	8	20	50 % вихованців групи з розрядом не нижче I розряду
<b>Групи спеціалізованої підготовки</b> До груп спеціалізованої підготовки переводять (зараховують) вихованців, які пройшли підготовку на етапі попередньої підготовки та виконали контрольні нормативи із загальнофізичної, спеціальної та технічної підготовки та/або підтвердили в минулому році спортивний розряд «Кандидат у майстри спорту України»				
1 рік	від 12 років	6	24	50 % вихованців групи з розрядом не нижче КМСУ
2 роки	від 13 років	6	26	100 % вихованців групи з розрядом не нижче КМСУ
більше 2 років	від 14 років	4	28	100 % вихованців групи з розрядом не нижче КМСУ
<b>Групи підготовки до вищої спортивної майстерності</b> До груп підготовки до вищої спортивної майстерності переводять (зараховують) вихованців, які мають спортивне звання «Майстер спорту України»				
Увесь строк	від 15 років і старші	4	32	100 % вихованців групи зі званням не нижче МСУ

Вихованці, які не виконали вимоги зі спортивної підготовки та контрольні нормативи для переведення на наступний рік навчання або етап підготовки, можуть продовжити повторно навчання в групі того самого року (етапі) не більше ніж один рік.

Зарахування (переведення) вихованців ДЮСШ до групи відповідно до років навчання або наступного етапу (групи) здійснює наказом директор ДЮСШ на підставі виконаних ними контрольних нормативів із загальнофізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я, а також після виконання ними встановлених вимог, зазначених у Навчальній програмі з виду спорту та відповідно до українських і міжнародних правил змагань.

У таблиці 1.1 орієнтовний вік для зарахування вихованців у групу подано, зважаючи на особливості комплектації складів (пар, груп), вимоги до виконання змагальних вправ, ґрунтуючись на анатомо-фізіологічних особливостях організму вихованців кожної вікової групи, з дотриманням правил безпеки проведення навчально-тренувальних занять та відповідно до українських і міжнародних правил змагань.

Вимоги до умов переведення вихованців до груп наступного року навчання подано відповідно до «Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу».

Вимоги щодо виконання контрольних нормативів і розрядних вимог розробив та затвердив Технічний комітет зі спортивної акробатики Української федерації гімнастики відповідно до обов'язкової класифікаційної програми, правил змагань та ЄСКУ.

Під час переведення вихованців на наступний рік навчання у разі недокомплектованої групи дозволено доповнювати її одним-двома вихованцями зі спортивним розрядом та/або спортивним званням на один нижче (крім груп початкової підготовки).

### **Примітки:**

Зважаючи на особливості та специфіку виду спорту, можливості кожної спортивної школи, кількість вихованців у групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності може бути збільшено на 1–5 осіб в обсягах, передбачених відповідними нормами. У групах базової підготовки, спеціалізованої підготовки, підготовки до вищої спортивної майстерності можуть бути вихованці за віком згідно з міжнародними правилами змагань, за згодою дирекції школи та тренерської ради (різниця у віці 6 років) (ЄСКУ).

До груп початкової підготовки та базової підготовки першого – третього року навчання в окремих випадках за рішенням тренерської ради можна зараховувати вихованців на 1–2 роки молодших, які мають здібності,

за наявності медичної довідки про стан здоров'я з визначенням рекомендацій щодо занять будь-яким видом спорту.

До груп базової підготовки четвертого – п'ятого року навчання, груп спеціальної підготовки та груп підготовки до вищої спортивної майстерності можна зараховувати вихованців на 1–2 роки молодших за умови виконання ними вимог, визначених Навчальною програмою з виду спорту, за наявності медичної довідки про стан здоров'я та рішення тренерської ради.

До груп відділень з виду спорту в окремих випадках за рішенням тренерської ради можна зараховувати дітей за віком, що перевищує мінімальний, якщо вони мають відповідні фізичні дані, здібності та рівень фізичної підготовленості, з урахуванням виконання контрольних нормативів загальної та спеціальної фізичної підготовки, визначених для групи (етапу) підготовки.

У разі об'єднання в одну групу вихованців, різних за віком і спортивною підготовленістю, різниця в рівні їхньої спортивної майстерності не може перебільшувати одного спортивного розряду та/або спортивного звання з урахуванням специфіки виду спорту.

За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин. У цьому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим для неї тижневим навантаженням, а з вихованцями, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо допрацьовує години, кількість яких додатково визначає керівництво ДЮСШ. Залежно від рівня спортивної підготовленості інших вихованців цієї групи також можна залучати до навчально-тренувальної роботи із збільшенням тижневого навантаження з дозволу лікаря та у разі відсутності медичних протипоказань.

У видах спорту залежно від складності та особливості організації навчально-тренувальної роботи, крім основного тренера-викладача, до одночасної роботи з вихованцями навчальної групи можна залучати тренерів-викладачів із суміжних видів спорту та хореографії в межах кількості годин тижневого режиму навчально-тренувальної роботи для навчальних груп.

Розмір тижневого навантаження не може перевищувати 100 % встановленого навантаження основного тренера-викладача.

Розподіл годин визначають рішенням тренерської ради відділення та дирекцією ДЮСШ.



# ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

На сучасному етапі розвитку спортивної акробатики багаторічний навчально-тренувальний процес необхідно вважати єдиною системою підготовки. Це зумовлює особливості побудови зазначеного процесу з урахуванням вікових особливостей вихованців.

## 2.1. Морфофункціональні особливості дітей

### 2.1.1. Морфофункціональні особливості дітей віком 6–9 років

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

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

Одночасно з формуванням основних рухових навичок у роботі з дітьми молодшого шкільного віку необхідно приділяти багато уваги також від-

працюванню дрібних рухів, для виконання яких потрібна велика точність, оскільки в цьому віці їх складно відтворювати.

Для дітей молодшого шкільного віку притаманне наслідування, тому точний показ та імітацію вважають найбільш ефективними. Діти цього віку схильні до ігор і фантазування. Саме тому ігровий метод навчання буде особливо продуктивний. Ефективність цього методу прямо залежить від засобів, які відповідають цьому вікові, та ретельної і продуманої підготовки тренера-викладача до кожного заняття.

### **2.1.2. Морфофункціональні особливості дітей віком 10–15 років**

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

У цей час стабілізується форма хребта. Закінчується окостеніння фаланг пальців руки, зап'ястка і п'ястка. Однак окостеніння епіфізарних хрящів ще не закінчене і продовжується ріст тіла в довжину. Високого ступеня розвитку у цей час досягають рухові функції, оптимальних, а часто і максимальних величин – гнучкість.

Важливо пам'ятати, що у цьому віці в організмі вихованців приховано відбувається інволюція двох залоз внутрішньої секреції: спочатку шишкоподібної, а потім і щитоподібної. Із цього починається процес статевого дозрівання.

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

У роботі з підлітками найчастіше припускають помилку, що обмежує їм шлях у великий спорт: збільшивши навантаження, тренер-викладач може поліпшити спортивний результат вихованця, але він надто вразливий, оскільки швидкий ріст підлітка – це вже стрес, а тренування – подвійний стрес. Малодосвідчені тренери-викладачі вбачають у стрімкому прогресі вихованця підтвердження правильності обраного шляху, далі змінюють обсяг та інтенсивність навчально-тренувальної роботи. Унаслідок цього через певний час буде завдано шкоди здоров'ю підлітка та неминуче припиниться стрімке зростання спортивних результатів.

### **2.1.3. Морфофункціональні особливості дітей віком 16–19 років**

Юнацький вік (16–19 років): закінчується формування організму, більшість його функцій досягають максимуму розвитку, з'являється можливість проводи-

ти навчально-тренувальний процес з використанням усього арсеналу засобів і методів, спрямованих на підвищення спеціальної підготовленості акробата.

У цей період закінчується окостеніння основних частин скелета. Спостерігають деяку перевагу зростання тіла в ширину та інтенсивне збільшення м'язової маси. М'язова система досягає достатньої досконалості.

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

## **2.2. Вікові особливості планування багаторічної підготовки**

Раціональне планування багаторічної підготовки пов'язане з точним установленням оптимальних вікових меж, у яких зазвичай демонстровано найвищі спортивні результати. У процесі багаторічної підготовки виокремлюють три вікові зони: перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримки високих результатів.

Такий поділ дає змогу ліпше систематизувати навчально-тренувальний процес, найточніше визначити період напруженої навчально-тренувальної роботи, спрямованої на досягнення найвищих результатів.

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

Є також значні відмінності в необхідному для досягнення високих спортивних результатів обсязі навчально-тренувальної роботи.

Оптимальні вікові межі для найвищих досягнень у більшості видів спорту достатньо стабільні. Водночас певні чинники, зокрема генетичні, зумовлені приналежністю вихованців до певної етнічної групи, здатні істотно змістити зону оптимальних можливостей у бік молодшого віку.

Слід прагнути планувати найвищий результат вихованця на оптимальний вік, що, як було вказано, неоднаковий у чоловіків і жінок, а також у вихованців, що спеціалізуються в різних видах спорту. Це мають враховувати тренери-викладачі, які працюють із дітьми, оскільки вони мають закладати у вихованців фундамент для подальшої цілеспрямованої підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Особливо обережно слід планувати процес підготовки підлітків, що перебувають у пубертатному періоді, який супроводжується диспропорцією в розвитку різних органів і систем, перебудовою ендокринного апарату, що

призводить до погіршення перебігу адаптаційних процесів, зниження працездатності, уповільнення відновних реакцій після навчально-тренувальних і змагальних навантажень.

Значним резервом для збереження високоефективної змагальної діяльності впродовж певних років у практичній діяльності є вміння побудувати навчально-тренувальний процес в різні роки виступів вихованців на вищому рівні так, щоб найуспішніше використовувати адаптаційні резерви, що збереглися, і одночасно не ставити граничних вимог до функціональних систем і механізмів, адаптаційний ресурс яких вичерпаний у попередні роки.

Індивідуальні особливості вихованців і методика навчально-тренувальної роботи накладають яскравий відбиток на показники тривалості тренування, необхідні обсяги навчально-тренувальної роботи, тривалість підтримки рівня адаптації, який відповідає вищим спортивним досягненням. Стосовно тривалості виступів вихованців на вищому рівні було б неправильно все зводити тільки до методики підготовки, специфіки виду спорту, індивідуальних психологічних і біологічних можливостей конкретного вихованця. Величезну роль тут відіграють соціальні чинники, рівень медичного забезпечення, ставлення до спортсменів старшого віку з боку тренерів-викладачів і керівників.

### **2.3. Характеристика етапів багаторічної підготовки**

У системі багаторічної підготовки виокремлюють низку етапів, тривалість кожного з яких залежить від специфіки виду спорту, статевих та індивідуальних особливостей вихованців, а також системи підготовки.

#### **Етап початкової підготовки**

Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я вихованців, усебічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніки обраного виду спорту і техніки різних допоміжних і спеціальних підготовчих вправ.

На етапі початкової підготовки не потрібно планувати навчально-тренувальні заняття зі значними фізичними і психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу. Належить застосовувати різноманітні засоби і методи, матеріал різних видів спорту і рухливих ігор, ігровий метод.

У сфері технічного вдосконалення слід орієнтуватися на потребу освоювати різноманітні підготовчі вправи. У процесі технічного вдосконалення в жодному разі не можна намагатися стабілізувати техніку рухів, дома-

гатися стійкого рухового навичку, що дає змогу досягти певних спортивних результатів. У цей час у вихованця закладається різностороння технічна база, що сприяє оволодінню широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід є основою для подальшого технічного вдосконалення. Це положення поширено і на подальші два етапи багаторічної підготовки, проте варто враховувати його і в період початкової підготовки.

Навчально-тренувальні заняття на цьому етапі зазвичай потрібно проводити не частіше ніж 2–3 рази на тиждень, тривалість кожного з них – до 60 хв. Ці заняття необхідно органічно поєднувати зі заняттями фізичною культурою в школі, вони мають бути переважно ігровими.

Річний обсяг роботи вихованців на етапі початкової підготовки є невеликим – зазвичай у межах 100–150 годин. Річний обсяг роботи значною мірою залежить від тривалості етапу початкової підготовки, яка, передусім, пов'язана з початком занять спортом. Якщо, наприклад, дитина займається спортом із 6–7 років, то тривалість етапу може становити 3 роки, з відносно невеликим обсягом роботи упродовж кожного з них (наприклад, перший рік – 80 год, другий – 100, третій, – 120 год). Якщо ж майбутній спортсмен розпочав заняття пізніше, наприклад у 9–10 років, то етап початкової підготовки часто скорочується до 1,5–2 років, а обсяг роботи з урахуванням ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі може відразу досягти 200–250 годин протягом року.

### **Етап базової підготовки**

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

Усебічна підготовка на цьому етапі в разі невеликого обсягу спеціальних вправ є більш сприятливою для подальшого спортивного вдосконалення, ніж спеціалізована навчально-тренувальна робота. На цьому етапі вже більшою мірою, ніж на попередньому, технічне вдосконалення полягає у вивченні різноманітного матеріалу виду спорту, вибраного для спеціалізації. У результаті роботи на цьому і подальшому етапах багаторічної підготовки вихованець має добре освоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід у результаті формує у нього здатність до швидкого освоєння техніки обраного виду спорту, яка відповідає його морфофункціональним можливостям, надалі забезпечує вихо-

ванцю уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану на різних стадіях змагальної діяльності.

Особливу увагу необхідно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості. У разі високого природного темпу приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі такі навчально-тренувальні засоби: комплекси вправ високої інтенсивності і з нетривалими паузами, відповідальні змагання, навчально-тренувальні заняття з великими навантаженнями тощо.

### **Етап спеціалізованої підготовки**

На початку цього етапу основне місце займають загальна і допоміжна підготовка, широко застосовують вправи із суміжних видів спорту, удосконалюють їхню техніку. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут переважно визначають предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому вихованці часто приходять до неї через навчально-тренувальну роботу в суміжних номерах програми.

На цьому етапі широко використовують засоби, що допомагають підвищити функціональний потенціал організму вихованця без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап підготовки до вищої спортивної майстерності.

### **Етап підготовки до вищої спортивної майстерності**

На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюють всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але і забезпечують достатньо високий рівень спортивної майстерності. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі навчально-тренувальної роботи, різко зростає практика змагання; передбачається досягнення максимальних результатів.

Основним завданням етапу є максимальне використання засобів, здатних зумовити активне проходження адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності навчально-тренувальної роботи досягають максимуму, широко планують заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягти 15–20 і більше, різко зростають практика змагань і обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності вихованця до досягнення найвищих результатів

(підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень у результаті багаторічного тренування) збігається з періодом найінтенсивніших і складних координаційно навчально-тренувальних навантажень. За такого збігу вихованцю вдається досягти максимально можливих результатів, інакше вони виявляються значно нижчими. Тривалість і особливості підготовки до вищої спортивної майстерності багато в чому залежать від специфічних особливостей формування майстерності не тільки в різних видах спорту, але і в певних видах змагань одного виду. Стать вихованця значною мірою визначає темпи зростання досягнень.

### **Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей**

На цьому етапі є можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Основна особливість підготовки вихованців – підвищення результативності завдяки якісним сторонам системи спортивної підготовки. Обсяги навчально-тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи (5–10%) підвищені або знижені. Основним завданням етапу є можливість знайти приховані резерви організму вихованця в різних сторонах його підготовленості (фізичній, техніко-тактичній, психологічній) та забезпечити їх прояв у навчально-тренувальній і змагальній діяльності. Особливу увагу належить спрямувати на знаходження резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто у тих сторонах майстерності, результативність в яких залежить від досвіду вихованця, знань сильних і слабких сторін основних суперників.

### **Етап збереження вищої спортивної майстерності**

Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом. По-перше, великий стаж підготовки конкретного вихованця допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи й засоби підготовки, варіанти планування навчально-тренувального навантаження, що дає змогу підвищити ефективність і якість навчально-тренувального процесу і завдяки цьому підтримати рівень спортивних досягнень. По-друге, неминуче зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, зумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічної навчально-тренувальної роботи, а нерідко і наслідками травм, не тільки не дає змоги збільшити навантаження, але й ускладнює утримання їх на раніше доступному рівні. Це вимагає виявлення індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати дію вказаних негативних чинників.

Для етапу збереження досягнень характерне прагнення зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму за колишнього або навіть меншого обсягу навчально-тренувальної роботи. Одночасно велику увагу приділяють удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню особистих недоліків у рівні фізичної підготовленості. Одним із найважливіших чинників підтримки спортивних досягнень є тактична зрілість, яка прямо залежить від змагального досвіду вихованця.

Слід урахувати, що вихованці, які перебувають на цьому етапі багаторічної підготовки, добре адаптовані до найрізноманітніших засобів навчально-тренувальної дії. Зазвичай тими варіантами планування навчально-тренувального процесу, методами і засобами, що застосовували раніше, не вдається досягти не тільки прогресу, але й утримати спортивні результати на попередньому рівні. Тож на цьому етапі слід прагнути до зміни засобів і методів навчально-тренувальної роботи, застосування комплексів вправ на тренажерних пристроях, які ще не використовували, тощо.

### **Етап поступового зниження досягнень**

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

На цьому етапі багаторічного вдосконалення може відбутися перехід на систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів (із двоциклової – на одноциклової, із три – чотирициклової – на двоциклової).

Збільшенню тривалості завершального етапу сприяє якісне медичне забезпечення підготовки вихованця. Ефективна профілактика захворювань і травм – проблема, яку мають розв'язувати не тільки лікарі, але й тренери-викладачі. Водночас головними чинниками ризику слід вважати надмірні навантаження і прорахунки в різних аспектах підготовки вихованця, нераціональну змагальну діяльність.

Для вихованця, що перебуває на завершальному етапі багаторічної підготовки, особливе значення має ефективне використання позатренувальних і позазмагальних чинників. Не менш важливими є також раціональне харчування та ефективне відновлення вихованців, ефективне науково-методичне забезпечення їхньої підготовки і, зокрема, такий важливий його напрям, як контроль функціонального стану і підготовленості, що потрібно для виявлення невикористаних резервів і профілактики захворювань і травм. Велике значення має і добре матеріально-технічне забезпечення



підготовки – застосування нових технічних засобів, тренажерів, інвентарю, що має також і сприятливий психологічний ефект.

У практиці багаторічної підготовки видатних спортсменів нерідко виокремлюють ще один (іноді два) етап – різкого зниження і подальшого відновлення вищої спортивної майстерності. Цей етап переважно настає або після етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, або після етапу збереження вищої майстерності. Раціональна побудова підготовки в таких випадках нерідко приводить до яскравих успіхів спортсменів, які вже мали б покинути великий спорт.

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

### **Етап відходу зі спорту вищих досягнень**

Специфіка кожного з видів спорту зумовлює потребу специфічних програм фізичних навантажень, медико-біологічного контролю та керування проходженням реакцій деадаптації на цьому етапі. У разі його раціональної побудови можливий ефективний перехід вихованця до подальшого життя, у якому або нейтралізуються негативні відносно його здоров'я наслідки спорту вищих досягнень, або навіть реалізуються сильні сторони спортивної підготовки, що забезпечують високу якість подальшого життя. Якщо вихованець різко кидає спорт і переходить до пасивного способу життя, переважно у віддаленому періоді неминучі негативні наслідки занять спортом, що виявляються в нераціональному проходженні процесів деадаптації і негативно позначаються на здоров'ї, якості і тривалості життя.

Цілком природно, що побудова й реалізація цього етапу в житті вихованців, які йдуть зі спорту, – проблема не тільки спортивна, а й медична і соціальна. Водночас основну роль у її розв'язанні через цілком зрозумілі причини, що стосуються технології переходу на інший рівень можливостей і функціонування найважливіших органів і систем організму, має брати на себе система спорту вищих досягнень.

## **2.4. Медичний контроль на етапах підготовки**

Зв'язок медицини і фізичної культури бере початок із глибокої давнини. Упродовж багатьох століть лікарі раціонально використовують різні види фізичної культури. Потреба ретельного вивчення впливу фізичних вправ на організм, забезпечення медичного спостереження за тими, що займа-

ються фізичною культурою і спортом, зумовила створення спеціальної науки – спортивної медицини.

Основний розділ спортивної медицини – лікарський контроль, який означає відбір і постійне медичне спостереження за тими, що займаються фізичною культурою і спортом, щоб визначати вплив цих занять на організм.

В Україні медичне забезпечення є обов'язковим для тих, що займаються фізичною культурою і спортом. Заняття фізичною культурою і спортом слід проводити під постійним лікарським спостереженням, зокрема педіатра, який знає особливості вікових періодів. До занять спортом слід допускати лише абсолютно здорових дітей на основі висновку педіатра, а до занять фізичними вправами – тільки на основі висновку педіатра щодо норм фізичного навантаження.

Завдання лікарського контролю:

- 1) визначення рівня фізичного розвитку, стану здоров'я та функціонального стану осіб, які залучені до занять фізичною культурою і спортом, щоб допускати до занять спортом або рекомендувати той чи той вид фізичних вправ та їх раціональне дозування;
- 2) систематичне спостереження за змінами у фізичному розвитку осіб, станом їхнього здоров'я і функціональними змінами, які відбуваються під впливом фізичних вправ, для забезпечення оздоровчого ефекту;
- 3) вияв, лікування і профілактика передпатологічних станів і патологічних змін, які виникають у разі нераціонального використання фізичних вправ.

Зміст роботи лікарського контролю складається з таких розділів:

- лікарське обстеження і спостереження за станом здоров'я, фізичним розвитком і функціональними можливостями тих, що займаються фізичною культурою і спортом;
- лікарсько-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять і змагань;
- диспансерне обслуговування провідних груп вихованців;
- медичне забезпечення спортивних змагань;
- профілактика спортивного травматизму;
- попереджувальний і поточний санітарний нагляд за місцями й умовами проведення занять із фізичної культури, спорту та змаганнями;
- лікарсько-спортивна консультація та участь у методичній роботі з фізичної культури і спорту;
- санітарно-освітня робота з вихованцями і пропагування фізичної культури і спорту серед населення;
- методична та науково-дослідна робота з лікарського контролю.

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

Лікарські спостереження здійснюють у такій послідовності:

- 1) первинні, які проводять перед початком занять фізичною культурою і спортом у секції, спортивній школі і т.п. Метою цих обстежень є установлення можливості допуску до занять фізичною культурою і спортом;
- 2) повторні, які проводять щорічно, щоб визначити вплив регулярних занять фізичною культурою і спортом на стан здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості; під час цих обстежень визначають ступінь наростання тренуваності, який відображається в динаміці різних показників життєдіяльності організму;
- 3) додаткові, мета яких – розв'язання питань допуску до участі у змаганнях, а також навчально-тренувальній діяльності після перенесених захворювань або травм, тривалих перерв у заняттях, у разі виявлення перевтоми, за рекомендацією тренерів тощо. Ці обстеження можна проводити під час лікарсько-педагогічного спостереження та спеціального вивчення впливу на організм окремих навчально-тренувальних занять, спортивних змагань і т.д.

Поглиблене медичне обстеження потрібно повторювати не рідше ніж два рази на рік, лікарсько-педагогічні спостереження – систематично.

## **2.5. Організація медичного супроводження вихованців ДЮСШ**

Лікар або середній медичний персонал ДЮСШ здійснює безпосередній медичний контроль за проведенням навчально-тренувальної та спортивної роботи, а також у разі потреби надає першу медичну допомогу вихованцям.

Щоб запобігти погіршенню здоров'я вихованців ДЮСШ, лікар або середній медичний персонал здійснює таке:

- контроль за диспансерним обстеженням вихованців (не менше ніж двічі на рік);
- додатковий медичний огляд перед участю у змаганнях, після захворювання або травми;
- контроль за використанням вихованцями медико-відновлювальних та заборонених засобів;

- відсторонення вихованців від занять за станом здоров'я; контроль за дотриманням строків поновлення занять після захворювання або травми;
- контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм у місцях проведення навчально-тренувальних занять та змагань, а також під час їх проведення;
- облік та аналіз нещасних випадків і травм учнів під час занять.

Робота медичних працівників ДЮСШ має бути організована відповідно до вимог законодавства.

# ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 3.1. Структурні елементи системи підготовки спортсмена

У системі підготовки вихованців ДЮСШ слід виокремлювати такі структурні елементи:

- багаторічну підготовку вихованця як сукупність самостійних і водночас взаємозв'язаних етапів;
- річну підготовку;
- середні цикли (мезоцикли);
- малі цикли (мікроцикли);
- навчально-тренувальні заняття.

Удосконалення наукових основ спортивної підготовки, досягнення передової практики зумовили істотне збільшення тривалості виступу спортсменів на рівні вищих досягнень. Можна навести багато прикладів виступу спортсменів на світовому рівні впродовж 8–16 років і більше. Через збільшення спортивного довголіття відбулося виокремлення у структурі підготовки спортсменів олімпійських (чотирирічних) циклів – макроциклів.

Мезоцикл – відносно цілісний етап навчально-тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів. Найбільш популярними є чотиритижневі мезоцикли.

Побудова навчально-тренувального процесу на основі мезоциклів дає змогу систематизувати навчально-тренувальний процес відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність між чинниками педагогічної дії і відновними заходами, спадкоємність у розвитку різних якостей і здібностей.

Типи мезоциклів:

- втягувальні;
- базові;
- контрольно-підготовчі;
- передзмагальні;
- змагальні.

Основним завданням втягувальних мезоциклів є поступове підведення вихованців до ефективного виконання специфічної навчально-тренувальної роботи. Це забезпечують застосуванням вправ, спрямованих на виконання завдань загальної і допоміжної фізичної підготовки. У певному обсязі використовують спеціальні підготовчі вправи для підвищення можливостей систем і механізмів, що визначають рівень різних видів витривалості; вибіркового вдосконалення швидко-силових якостей і гнучкості; становлення рухових навичок і умінь, що зумовлюють ефективність подальшої роботи.

У базових мезоциклах проводять основну роботу, спрямовану на підвищення функціональних можливостей основних систем організму вихованця, розвиток фізичних якостей, становлення технічної, тактичної і психологічної підготовленості. Навчально-тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великою за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять із великими навантаженнями.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються (стосовно специфіки змагальної діяльності) можливості вихованця, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю навчально-тренувального процесу в цей час є широке застосування спеціальних підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних, а також власне змагальних вправ.

Передзмагальні мезоцикли призначено для усунення дрібних недоліків, виявлених у ході підготовки вихованця, удосконалення його технічних можливостей. Особливого місця в цих мезоциклах набуває цілеспрямована психологічна і тактична підготовка. Залежно від стану, у якому вихованець був до початку передзмагального мезоциклу, навчально-тренувальна робота може бути побудована переважно на основі навантажувальних мікроциклів, які сприяють подальшому підвищенню рівня спеціальної підготовленості, або розвантажувальних, які сприяють прискоренню процесів відновлення, запобіганню перевтомі, ефективному проходженню адаптаційних процесів.

Кількість і структуру змагальних мезоциклів у навчально-тренувальному процесі вихованців визначають відповідно до специфіки виду спорту, особливостей спортивного календаря, кваліфікації і ступеня підготовленості.

З огляду на завдання, поставлені в мезоциклі, у навчально-тренувальній роботі вихованців можна застосовувати мікроцикли.

Мікроциклом називають серію занять, що проводять упродовж декількох днів і які забезпечують комплексне виконання завдань цього етапу підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3–4 до 10–14 днів. Найбільш поширеними є семиденні мікроцикли, які, збігаючись за тривалістю з календарним тижнем, добре узгоджуються із загальним режимом життя вихованців. Мікроцикли іншої тривалості планують у змагальному періоді. Вони зазвичай пов'язані з потребою зміни режиму діяльності, формування специфічного ритму працездатності через конкретні умови майбутніх відповідальних змагань.

Режим роботи, коли навантаження одного мікроциклу нашаровується на виражену післядію попереднього, прийнятний лише у разі тренування висококваліфікованих і добре тренуваних спортсменів на етапі максимального використання індивідуальних можливостей або збереження досягнень. У навчально-тренувальній діяльності вихованців на попередніх етапах багаторічної підготовки слід так чергувати мікроцикли з різним сумарним навантаженням, щоб черговий мікроцикл із великим або значним сумарним навантаженням проводили в умовах відновлення функціональних можливостей вихованця після попереднього.

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

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягувальні; ударні; підвідні; змагальні; відновні.

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

Ударні мікроцикли характеризуються більшим сумарним обсягом роботи, високими навантаженнями. Їхнім основним завданням є стимуляція

адаптаційних процесів в організмі вихованців, виконання основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Отож ударні мікроцикли становлять основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовують ударні мікроцикли й у змагальному періоді.

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

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку вихованця до змагань. Зміст цих мікроциклів може бути різноманітним і залежить від системи підведення вихованця до змагань, його індивідуальних особливостей і особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих причин у підвідних мікроциклах можна відтворювати режим майбутніх змагань, розв'язувати питання повноцінного відновлення й психологічного налаштування.

Підвідні мікроцикли зазвичай становлять зміст 2–3-тижневого мезоциклу, безпосередньо перед головними змаганнями. Програми підвідних мікроциклів, які передують головним стартам, багато в чому є індивідуальними. Вихованці, які володіють підвищеними здатностями до відновлення, високими адаптаційними можливостями, можуть витримувати більш напружений режим роботи в мікроциклах, аніж вихованці, які не вирізняються щодо цього.

Змагальні мікроцикли будуються відповідно до програми змагань. Структуру й тривалість цих мікроциклів визначають відповідно до специфіки змагань у різних видах спорту, номерів програми, у яких бере участь конкретний вихованець, загальної кількості стартів і пауз між ними. Залежно від цього змагальні мікроцикли може бути обмежено стартами й безпосереднім підведенням до них, відновними процедурами, вони також можуть містити й спеціальні навчально-тренувальні заняття. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань. Залежно від кількості змагальних стартів вони можуть бути однопікові, двопікові або багатопікові.

Якщо змагання тривалі, а старты планують у заключні дні, то в перші дні змагального мікроциклу вихованці тренуються за програмою, максимально наближеною до програми підвідного мікроциклу, який безпосередньо передує змаганням. Якщо старты проводять у перші дні змагань, то в наступні дні вихованці відпочивають або проводять навчально-тренувальні заняття з малими навантаженнями відновного характеру.



У змагальних мікроциклах насамперед увагу слід звернути на повноцінне відновлення й забезпечення умов для піку працездатності вихованців у дні основних стартів. Це вимагає організації спеціального режиму змагальних стартів, відпочинку й навчально-тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного налаштування, застосування засобів відновлення.

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

Структура процесу підготовки базується на об'єктивних закономірностях становлення спортивної майстерності. Ці закономірності зумовлено чинниками, які визначають ефективність змагальної діяльності та оптимальну структуру підготовленості, особливості адаптації до характерних для цього виду спорту засобів і методів, індивідуальні особливості вихованців, терміни основних змагань і їхню відповідність оптимальному для досягнення найвищих результатів віку вихованця, етапу багаторічного спортивного вдосконалення.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від таких чинників:

- індивідуальних і статевих особливостей вихованців, темпів їхнього біологічного дозрівання і багато в чому пов'язаних із ними темпів зростання спортивної майстерності;
- віку, у якому вихованець почав займатися, а також віку, від якого він спеціально тренується;
- структури змагальної діяльності і підготовленості вихованців, які забезпечують високі спортивні результати;
- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у провідних для цього виду спорту функціональних системах;
- змісту навчально-тренувального процесу – складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень навчально-тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціального харчування, тренажерів, засобів відновлення і стимулювання працездатності тощо).

Вказані чинники визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, час, потрібний для досягнення вищих спортивних результатів, вікові зони, у яких ці результати зазвичай помітні.

Підготовка вихованця – усебічний процес доцільного використання сукупності чинників (засобів, методів і умов), що дають змогу спрямовано

впливати на розвиток вихованця і забезпечити необхідний рівень його готовності до спортивних досягнень.

Як багатокомпонентна система підготовка вихованця повністю або частково містить такі компоненти:

1. Спортивне тренування – основний компонент і основна форма (спосіб здійснення) підготовки вихованця; це підготовка, яка системно побудована за допомогою методів вправ і є педагогічно організованим процесом керування розвитком вихованця (його спортивним удосконаленням).

Спортивне тренування охоплює певною мірою всі розділи підготовки вихованця, хоч і не вичерпує їх.

Найбільш повно в ній представлена фізична підготовка, а також практичні розділи спортивно-технічної, тактичної, вольової, психологічної підготовки вихованця.

2. Змагання (тією мірою, у якій вони служать засобами підготовки). Система змагань містить низку офіційних і неофіційних змагань, організованих як відносно самостійні форми спортивної діяльності.
3. Використання позатренувальних та позазмагальних чинників, які доповнюють навчально-тренувальну роботу та змагання, підсилюють ефект або прискорюють відновні процеси після навантажень.

### 3.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

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

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

До загальнопідготовчих належать вправи, які сприяють усебічному функціональному розвитку організму вихованця. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і бути його протилежністю.

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

Спеціальні підготовчі вправи посідають вагоме місце в системі тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, які містять елементи змагальної діяльності і дії, що наближені до них за формою,

структурою, а також за характером якостей, що проявляються, та діяльності функціональних систем організму.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до правил змагань. Змагальним вправам притаманна низка особливостей.

По-перше, під час їх виконання досягають високих і рекордних результатів; визначають граничний рівень адаптаційних можливостей вихованця, якого він досягає в результаті застосування у своїй підготовці загальнопідготовчих, допоміжних і спеціальних підготовчих вправ.

По-друге, змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні й об'єктивні наочні моделі резервних можливостей вихованця.

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

Під методами спортивної підготовки необхідно розуміти способи роботи тренера-викладача і вихованця, за допомогою яких досягають оволодіння знаннями, уміннями й навичками, розвивають необхідні якості, формують світогляд. Усі методи умовно ділять на три групи: словесні, наочні, практичні.

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

Наочні методи – це методично правильний показ певних вправ та їхніх елементів, демонстрація кінофільмів, відеофільмів тощо. Ці методи значно підвищують ефективність навчально-тренувального процесу.

Методи практичних вправ умовно поділяють на дві основні групи: методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок; методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Окрім того, самостійними методами є ігровий та змагальний.

Успішне виконання навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання спеціальних та загальнодидактичних принципів спортивної підготовки:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблена спеціалізація;
- єдність загальної (фундаментальної, базової) і спеціальної підготовки;
- безперервність навчально-тренувального процесу;
- єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність навантажень;

- варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості;
- єдність і взаємозв'язок навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності з позатренувальними чинниками;
- взаємозв'язок процесу підготовки з профілактикою перетренованості, травматизму та захворювань.

У сучасній спортивній практиці використовують дидактичні положення, які всебічно відображають загальнодидактичні принципи, а також вагомі для практики спорту закономірності, урахування яких важливе в роботі над складними руховими навичками. Зокрема, принципи: доцільності і практичності; готовності; керованості і підконтрольності; позитивної мотивації; систематичності; смислової і перцептивної «наочності»; планованості і поступовості; методичного динамізму і прогресування; функціональної надмірності і надійності; міцності і пластичності; доступності і стимулювальної важкості; індивідуалізованого навчання в колективі.

### **3.4. Зміст різних сторін підготовки у спортивній акробатиці**

#### **3.4.1. Технічна підготовка**

Технічна підготовка – процес навчання техніки рухів і дій, які служать засобами ведення спортивної боротьби або засобами тренування і доведення їх до потрібного рівня досконалості. Технічна підготовка – це процес керування формуванням знань, умінь і навичок (у цьому разі – знань, умінь і навичок, які належать до техніки рухових дій).

У процесі спеціальної технічної підготовки вихованець оволодіває технікою обраного виду спорту – пізнає біомеханічні закономірності рухів і дій, які належать до предмета спортивної спеціалізації, і практично оволодіває відповідними руховими вміннями і навичками, доводячи їх до найбільш можливого ступеня досконалості. Водночас у процесі спортивного тренування проводять загальну технічну підготовку. Її основне призначення – доповнювати фонд рухових умінь і навичок, які корисні в повсякденному житті і спортивній практиці.

Спортивна техніка – система доцільних рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил для найбільш повного використання їх для досягнення кінцевого результату. У кожному періоді розвитку спортивної акробатики існує так звана «сучасна» техніка – най-

більш ефективна система рухів, що складалася в результаті пошуку, відбору та затвердження практикою способів виконання акробатичних вправ. Ця техніка залишається сучасною доти, доки не почне суперечити новим вимогам до виконання більш складних за технікою акробатичних вправ.

Технічна підготовка формується відповідно до стандарту з урахуванням вимог акробатики та індивідуальних особливостей і здібностей тих, хто займається. Технічна підготовка має найважливіше значення у спортивній підготовці акробатів. Зміст технічної підготовки зумовлений формуванням конкретних рухових навичок, навчанням конкретних рухових дій.

Засвоєння найскладніших акробатичних і хореографічних вправ парної та групової акробатики проходитиме ефективніше в акробатів із високим рівнем розвитку функцій та систем організму, що зумовлюють високу якість балансування. Змістом технічної підготовки є елементи індивідуальної та парно-групової акробатики.

#### **Базові рухові дії:**

- збереження раціональної динамічної постави в умовах виконання складнокоординаційних рухів;
- володіння технікою статико-динамічних рівноваг і силових переміщень (завдання виконують за допомогою засобів технічної, спеціальної та спеціально-рухової підготовки);
- володіння технікою кидкових рухів і ловінь (завдання виконують за допомогою засобів технічної та спеціально-рухової підготовки);
- володіння безопорними обертаннями різної складності;
- володіння технікою стійкого приземлення;
- володіння технікою раціональної взаємодії партнерів.

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

#### **Профільні елементи**

Профільні елементи, що мають структурну схожість, дають змогу здійснювати позитивне перенесення навички на максимально можливу кількість інших елементів у разі зниження терміну навчання без зниження його якості.

Засвоєння максимально великої кількості профільних елементів різних структурних груп рухів є важливою умовою для технічного прогресу акробатів. Важливе місце у змісті технічної підготовки відведено хореографії.

Технічну підготовленість слід оцінювати за провідними руховими навичками (швидкістю, прямолінійністю, висотою стрибків; узгодженістю балансування, кидків, ловінь; точністю поворотів, обертів, приземлень).

У практиці підготовки акробатів технічну підготовленість оцінюють візуально на тренуваннях і змаганнях, а також за допомогою аналізу відеозапису окремих елементів і вправ.

### **3.4.2. Спеціально-рухова підготовка**

Спеціально-рухова підготовка має сприяти розвитку та удосконаленню функцій і систем організму завдяки спеціальній програмі таких фізичних вправ:

- вправи, спрямовані на формування правильної постави та вдосконалення механізмів регуляції пози;
- вправи для розвитку і вдосконалення просторової орієнтації та точності м'язових зусиль, розвитку функції балансування;
- спеціальні парні вправи, спрямовані на мінімізацію взаємодії між партнерами;
- вправи для підвищення вестибулярної стійкості.

Зміст та обсяг спеціально-рухової підготовки мають узгоджуватися з періодами навчально-тренувального процесу.

Найбільший відсоток часу (30–40 хв) для спеціально-рухової підготовки рекомендують виокремлювати в підготовчому та перехідному періодах. У змагальному періоді акцентувати потрібно на підвищенні рівня функцій балансування і мінімізації взаємодії між партнерами, плануючи для цього від 10 до 25 хв.

### **3.4.3. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка**

Хореографічна підготовка – важлива частина технічної підготовки, яку здійснюють за допомогою засобів класичного, народного, історико-побутового, сучасного танцю та інших напрямів танцювального мистецтва.

У сучасній навчально-тренувальній практиці хореографію використовують не тільки на заняттях з акробатками, а й на заняттях з акробатами. Здебільшого у практиці використовують класичний екзерсис, який сприяє формуванню правильної постави, гарних жестів, рухливості у суглобах, зворотної стоп та інших якостей і навичок. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка – суттєві засоби розвитку відчуття ритму, музикальності, виразності, плавності, емоційності рухів.

Хореографічна підготовка виконує завдання початкової технічної підготовки. Вона передусім спрямована на високоякісне засвоєння елементів «школи». Водночас навички та якості, які дає хореографічна підготовка, потрібно постійного підкріплювати й удосконалювати, тому хореографія – постійний елемент підготовки не тільки початківців, але і досвідчених акробатів.

Завдання хореографічного виховання:

- невинне підвищення хореографічної культури;
- знайомство з найкращими зразками танцювального мистецтва, з життям і діяльністю провідних хореографів і композиторів, які працювали в галузі балетної музики;
- вивчення основ танцювального мистецтва;
- набуття потрібних знань, навичок;
- засвоєння танцювальної техніки з урахуванням вікових особливостей вихованців.

Музично-ритмічне та хореографічне виховання має велике значення у роботі з вихованцями різних вікових груп.

Музика і танець збагачують духовний світ людини, прикрашають життя.

Зміст музики – це враження від життя, думки і почуття, виражені у звуках. Позитивний вплив музики проявляється в поліпшенні рухової реакції, розвитку музичних здібностей, накопиченні знань. Музика активізує волю зусилля, зумовлює сильні емоційні переживання і прагнення до творчості.

Завдання музично-ритмічного виховання:

- точно і правильно відтворювати характер музики за допомогою рухів;
- починати й закінчувати рухи відповідно до музики;
- уміти розпізнавати музичний і руховий такт, розмір такту;
- відтворювати за допомогою рухів зміну ритму, темпу і динаміки музичного твору;
- вирізняти і передавати в рухах музичні контрасти;
- тонко реагувати на музичні відтінки;
- знати основи музичної грамоти.

Для розвитку у вихованців музикальності й ритмічності, для ознайомлення їх із засобами музичної виразності та побудовою музичної мови в заняття доцільно вводити відповідні ритмічні вправи, ігри та ігрові завдання.

Засоби музично-ритмічної підготовки:

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

#### **3.4.4. Фізична підготовка**

Фізична підготовка – спеціально організований педагогічний процес фізичного виховання, спрямований на поліпшення фізичної підготовленості особистості.

Фізична підготовленість – стан вегетативних функцій організму, рівень розвитку фізичних якостей і форм тіла, а також рухових навичок, якими володіє людина.

Фізичну підготовленість поділяють на загальну та спеціальну. Деякі фахівці рекомендують також виокремлювати допоміжну підготовку.

Загальна підготовленість – усебічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їхніх проявів у процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна підготовленість пов'язана, на відміну від колишніх уявлень, не з усебічною досконалістю взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, що мають опосередкований вплив на спортивні досягнення в конкретному виді спорту.

Спеціальна підготовленість характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, можливостей органів і функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення у вибраному виді спорту.

Характеризуючи різні сторони фізичної підготовленості, особливо спеціальної, фахівці вказують на те, що потрібно враховувати не тільки абсолютний рівень функціональних можливостей основних систем організму вихованця і розвитку фізичних якостей, але і його здатність реалізувати наявний функціональний потенціал у процесі змагальної діяльності.

Фізична підготовка акробатів характеризується вихованням рухових якостей, що забезпечують ефективність технічної підготовки – це головне завдання фізичної підготовки. Друге, не менш важливе завдання – сприяти всебічному гармонійному розвитку акробатів, зміцненню їхнього здоров'я. Залежно від завдань, які виконують, фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка має забезпечити розвивальний вплив на всі органи та системи організму, побудувати базу, яка забезпечить рухову діяльність акробата. Завдання загальної фізичної підготовки розв'язують за допомогою вправ із широким спектром дій.

Спеціальну фізичну підготовку спрямовано на розвиток фізичних якостей стосовно специфіки обраного виду спорту. Вона пов'язана з процесом безпосередньої підготовки вихованця до змагань. Засобами її є насамперед спеціальні вправи або їхні елементи, а також спеціальні підготовчі вправи.

### **Розвиток фізичних якостей**

Завдання щодо виховання фізичних якостей мають різний характер: у підготовчому періоді – розвиток потрібних рухових якостей, у змагальному – утримання досягнутого рівня фізичних якостей; відновлення фізичних якостей до необхідного рівня відбувається в перехідному періоді.



В акробатиці вихованці мають володіти високими координаційними можливостями, високим рівнем розвитку функції балансування, а також функції рівноваги.

Засоби СФП: нескладні акробатичні вправи, пов'язані з розвитком гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності, балансування (шпагати, мости, курбети, перевороти, перекидання, стійки, рівноваги та ін.), а також велика група вправ з інших видів спорту та мистецтва (художня гімнастика, стрибки на батуті, хореографія, танці, вправи зі штангою).

Фізичні якості – розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Сила як рухова якість людини – здатність долати певний опір або протидіяти йому завдяки роботі м'язів. Опором може бути сила земного тяжіння, яка дорівнює масі тіла людини; реакції опори під час взаємодії з нею; опір довкілля; маса обтяжень предметів, спортивного знаряддя; сила інерції власного тіла або його ланок та інших тіл; опір партнера тощо.

Сила є інтегральною руховою якістю, від якої значною мірою залежить прояв усіх інших рухових якостей (прудкості, витривалості тощо).

Основними якісно специфічними для різних рухових дій видами прояву сили є максимальна сила, швидкісна сила і силова витривалість.

Слід зауважити, що виокремлення трьох різновидів силових якостей людини є умовним. У чистому вигляді вони проявляються вкрай рідко. Часто вони є компонентами більшості рухових дій людини.

Під максимальною силою розуміють найвищі можливості, які вихованець здатний проявити в разі максимального довільного скорочення м'язів. Рівень максимальної сили проявляється величиною зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи.

Швидкісна сила – здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Швидкісну силу слід диференціювати залежно від величини її прояву в рухових діях, що ставлять різноманітні вимоги до швидкісно-силових можливостей вихованця. Швидкісну силу, що проявляється за умови досить великих опорів, що долаються за мінімальний час, прийнято визначати як вибухову, а силу, що проявляється під час протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, як стартову. Вибухова сила може виявлятися вирішальним чинником у разі виконання ефективного старту в спринтерському бігу чи плаванні, кидків у боротьбі, а стартова сила – у разі виконання ударів у бадмінтоні, боксі тощо.

Силова витривалість – здатність організму людини довго підтримувати високі силові показники. Рівень силової витривалості проявляється у здатності вихованця переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість належить до найважливіших якостей, що зумовлюють результат у більшості дисциплін циклічних видів спорту. Велике значення має ця якість у гімнастиці, різних видах боротьби тощо.

В акробатичних вправах м'язові напруження проявляються у статичному режимі без зміни довжини м'язів (упорах, стійках, рівновагах, пірамідах), у протидійному режимі в разі зменшення довжини м'язів (стійка силою, стрибки, кидки), у поступальному режимі, коли збільшується довжина м'язів (приземлення, ловіння, сходи). Засоби розвитку сили – вправи з обтяженням (з гантелями, штангою, тренажерами, партнером).

Максимальну силу потрібно розвивати, виконуючи вправи 2–3 рази з граничною вагою. Вибираючи засоби для розвитку статичної та динамічної сили в акробатів, перевагу потрібно надавати вправам з власною вагою та партнером – це поліпшує рухові взаємодії.

Враховуючи різноманітність видів акробатики та функціональних обов'язків акробатів («верхні», «середні», «нижні»), потрібно зазначити щодо потреби переважного розвитку вибухової сили у стрибунів, статично-динамічної сили та силової витривалості в «нижнього» і «середнього» та сполучення усіх вказаних раніше характеристик у «верхнього» акробата.

Основний метод розвитку сили в акробатів – повторний, який характеризується виконанням значної кількості силових вправ в одному підході. Кількість підходів залежить від віку, статі і підготовленості акробатів. Контроль за розвитком сили здійснюють за кількістю можливих повторень, часом фіксації статичних положень, а також за допомогою динамометрів.

Прудкість – здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконують за відсутності значного зовнішнього опору (Б. М. Шиян, 2008, М. М. Линець, 2021). Прудкість – комплексна рухова якість. Відносно елементарними видами її прояву є швидкість рухових реакцій, швидкість виконання окремого необтяженого руху (рукою, ногою, головою тощо) і частота необтяжених рухів.

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

Прудкість – якість, значення якої в акробатиці дуже велике: неможливо надійно засвоїти стійки, перевороти, сальто, піраміди, темпові та інші вправи, якщо рівень прудкості низький. Компонентами прудкості є координація рухів, просторово-часова орієнтація, швидкість, сила і гнучкість. Отже, прудкість треба уважати комплексною фізичною якістю.

Основні засоби розвитку прудкості – акробатичні вправи, ігри, стрибки на батуті, опорні стрибки, гімнастичні вправи, спеціальні вправи для тренування вестибулярного аналізатора, вправи на координацію.

Методи розвитку прудкості – повторний, ігровий, змагальний. Контроль за розвитком спритності можна здійснювати в різних напрямках: оцінювання в нестандартних ситуаціях балансування, рухової реакції, поворотів тощо.

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Вона є однією з найважливіших фізичних якостей людини. Ця якість характеризується розвитком рухливості в суглобах.

Слід розрізнити поняття «гнучкість» і «рухливість», оскільки вони не ідентичні і між ними є істотні відмінності. Рухливість у суглобах є необхідною основою ефективного технічного вдосконалення. У разі недостатньої гнучкості різко ускладнюється і сповільнюється процес засвоєння рухових навичок, а деякі з них (часто вузлові компоненти – техніка виконання змагальних вправ) не можуть взагалі бути освоєні. Недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, гнучкості.

Терміном «гнучкість» доцільніше користуватися тоді, коли йдеться про сумарну рухливість у суглобах усього тіла. Стосовно ж певних суглобів, на думку багатьох фахівців, правильно говорити рухливість, а не гнучкість, наприклад рухливість у плечових, кульшових або гомілковостопних суглобах. Добра гнучкість забезпечує свободу, швидкість і економічність рухів, збільшує шлях ефективного додатку зусиль під час виконання фізичних вправ.

Розвиток гнучкості потрібно починати обережно вже в молодшому шкільному віці, і не тільки тому, що в цей період м'язи особливо піддатливі до розтягування, але й для того, щоб запобігти пов'язаному з віком скороченню рухливості в суглобах, яке особливо помітне в 13–14 років.

Розрізняють активну та пасивну гнучкість.

Рухи, що здійснюються завдяки м'язовим зусиллям, сприяють розвитку активної гнучкості. Якщо в такому русі використовують будь-яку зовнішню силу, наприклад зусилля партнера, виявлену гнучкість називають пасивною.

У спортивній акробатиці оволодіння технікою деяких вправ взагалі неможливе, якщо вихованець не здатний виконувати рухи з великою амплітудою. У практиці спортивного тренування давно відомо, що однією з причин травматичних ушкоджень є недостатня гнучкість.

Гнучкість змінюється під впливом температури довкілля, стану нерво-м'язового апарату, добових ритмів і психічного стану вихованця.

Основний спосіб розвитку гнучкості – виконання фізичних вправ із максимальною амплітудою. Водночас обов'язково враховують вікові та статеві особливості вихованців. Гнучкість розвивається поступово, з раннього дитинства до 13–15 років, а потім поступово зменшується.

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

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

Другий етап (розвиток спеціальної гнучкості) спрямований на досягнення необхідної амплітуди рухів у суглобах, що забезпечує високе технічне виконання вправ. Тривалість цього процесу залежить від досягнутого рівня гнучкості, здібностей вихованця і мети (від 6 місяців до 2 років).

Після цього починається третій етап – збереження досягнутого рівня гнучкості.

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

Витривалість – здатність протистояти втомі у будь-якій діяльності.

Загальна витривалість – здатність довго виконувати роботу помірної інтенсивності з використанням більшості м'язів. Загальна витривалість не залежить від специфіки роботи. Вона однаково проявляє себе в будь-яких видах м'язової діяльності, набута в одному виді роботи за законами «теорії перенесення» добре проявляє себе в інших видах. У її фізіологічній основі лежать аеробні процеси. Чим вищі потужність та координаційна складність роботи, тим більша спеціалізованість витривалості.

Засоби: тривалий біг і стрибки, ігри, футбол, баскетбол, біг на лижах, плавання тощо.

Розвиток загальної витривалості підвищує функціональний стан організму, працездатність. Вона є базою для удосконалення спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість – витривалість, яка належить до певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації.

Спеціальна витривалість характеризується умінням виконувати змагальні програми від початку до кінця без порушень техніки.

Засобом розвитку спеціальної витривалості є багаторазове повторення елементів, вправ, композицій.

Основні методи розвитку витривалості акробатів – повторний та інтервальний.

Контроль спеціальної витривалості здійснюють за допомогою оцінювання якості техніки виконання акробатичних вправ у різних частинах змагальних програм, частотою пульсу (не має перевищувати 160 уд./хв), часом рухової реакції.

#### **3.4.5. Психологічна підготовка**

Психологічна підготовка є багатогранним педагогічним процесом. Це система засобів, методів та впливів, які використовують для вдосконалення психологічних здібностей, необхідних для ефективної навчально-тренувальної діяльності, підготовки до змагань та успішного виступу за жорсткої конкуренції між спортсменами.

Психологічна підготовка – одна з провідних форм психологічного забезпечення, що охоплює період з моменту приходу дитини в той чи той вид спорту і деякий час після закінчення вихованцем регулярних занять спортом.

У системі психологічної підготовки спортсменів В.М. Платонов виокремлює такі напрями:

- 1) формування мотивації занять спортом;
- 2) вольову підготовку;
- 3) ідеомоторне тренування;
- 4) удосконалення реагування;
- 5) регулювання психічного напруження;
- 6) удосконалення витривалості до емоційного стресу;
- 7) керування стартовими станами.

Частиною психологічної підготовки вихованця, мета якої – формування духовно багатой і морально чистої особистості, є морально-вольова підготовка.

Морально-вольова підготовка вихованця – процес виховання у нього якостей, що є конкретними проявами волі: цілеспрямованості, наполегливості та завзяття, самостійності та ініціативності, рішучості та сміливості, витримки та самовладання.

Раціональну морально-вольову підготовку спрямовано на формування психічної готовності вихованця до змагань, тобто поєднання його психічного стану та діяльності.

Психічна готовність вихованця – його стан, набутий у результаті підготовки (також психологічної), який дає змогу досягти певних результатів у змагальній діяльності. Психічна готовність до змагань характеризується впевненістю вихованця у своїх силах, прагненням до кінця боротися за досягнення поставленої мети, оптимальним рівнем емоційного збудження,

високим ступенем стійкості до різних несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатністю довільно керувати своїми діями, почуттями, усією поведінкою згідно зі змінами умов спортивної боротьби.

Психологічну підготовленість акробата зумовлюють його особисті якості та специфічні особливості рухової структури акробатики. У спортивній акробатиці психологічна підготовка має важливе значення: кожний рух вихованця у змаганнях оцінюють і контролюють судді, глядачі та суперники; виконання багатьох вправ пов'язане з ризиком; доводиться переборювати значні навчально-тренувальні навантаження, больові відчуття.

Психологічну підготовку здійснюють у такому напрямі: формування стійкого інтересу до занять акробатикою; розвиток необхідних вольових якостей; регулювання психічного напруження в процесі тренувань і змагань; досягнення взаєморозуміння в колективі та між партнерами.

Вузлові питання у вихованні волі акробатів:

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

Психологічна стійкість акробатів створюється великою фізичною та технічною підготовкою до кожного елемента, який вивчають, продуманою системою підготовчих вправ, надійним страхуванням та безпечними умовами. Якість виконання найважливішого завдання психологічної підготовки акробатів – формування мотивації для досягнення високої майстерності – зумовлена педагогічною майстерністю тренера-викладача.

#### **3.4.6. Тактична підготовка**

Весь процес тактичної підготовки залежить від специфіки виду спорту.

Важливим завданням тактичної підготовки вихованців є вивчення загальних положень тактики спорту, тактики вибраного виду спорту, правил суддівства і положення про змагання у вибраному виді спорту, особливостей тактики у споріднених видах спорту, тактичного досвіду сильних спортсменів, способів розроблення тактичної концепції. Спортивну тактику можна коротко визначити як мистецтво ведення спортивної боротьби.

Форми тактики і її значення є відмінними у різних видах спорту. Однак у всіх випадках тактика є за певних однакових умов провідним чинником перемоги.

Завдання тактичної підготовки в акробатиці – використання інформації щодо своєї діяльності і діяльності суперників для ефективної змагальної боротьби з урахуванням можливостей усіх партнерів і змагальної ситуації, що переважно зводиться до правильного розподілу хореографічних, акробатичних, стрибкових і парно-групових елементів у композиції.

Тактичні дії передбачають показ вихованцем найліпших сторін підготовки (демонстрація новинок, стабільності, висоти польоту, елементів хореографії), щоб подобатися глядачам і суддям.

### **3.4.7. Теоретична підготовка**

Теоретична підготовка вихованця означає оволодіння знаннями, що стосуються спортивної діяльності (з історії, теорії і методики спорту, фізіології, гігієни, лікарського контролю, організації і суддівства змагань та ін.).

Теоретичну підготовку можна здійснювати як у процесі практичних занять у зв'язку з виконанням завдань фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової підготовки, так і в спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших акробатів із подальшим аналізом їхньої технічної майстерності, артистизму, тактики змагальної діяльності, а також самостійної роботи вихованців зі спеціальною літературою.

До розділу теоретичної підготовки також входять питання історії розвитку акробатики, правила, класифікація техніки і тактики, організація і проведення змагань тощо. Достатній рівень теоретичної підготовки дає вихованцю змогу розуміти суть навчально-тренувального процесу, проявляти активність і допомагати тренерові-викладачу виконувати спільні завдання.

Отже, метою теоретичної підготовки є підвищення освіченості вихованця.

Особливе значення в роботі з кваліфікованими спортсменами мають формування вміння самостійно і плідно працювати над спеціальними джерелами, правильне і своєчасне проведення обговорень вивченого теоретичного матеріалу.

Теоретичну підготовку проводять у зручний для тренера-викладача та вихованця час, але з урахуванням конкретних завдань, що стоять перед ними на відповідних етапах спортивного тренування.

## РІЧНИЙ ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Річний навчальний план для кожної групи розраховують на 52 тижні. У межах зазначеного плану передбачено проведення впродовж шести тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору та за індивідуальними планами вихованців на період їхнього активного відпочинку.

Основними формами навчально-тренувальної роботи є:

- групові навчально-тренувальні заняття,
- тренування за індивідуальними планами,
- виховні заходи,
- медико-відновні заходи,
- навчально-тренувальні збори,
- практика суддівства спортивних змагань.

Основною формою спортивної роботи є участь вихованців у спортивних змаганнях різного рівня.

У таблиці 4.1 подано річний орієнтовний навчальний план розподілу годин для основного тренера-викладача, який працює на групі певного року навчання та етапу підготовки.

Якщо на цій самій групі паралельно працює другий тренер-викладач із загальної фізичної підготовки (далі – ЗФП), спеціальної фізичної підготовки (далі – СФП) або тренер-хореограф, навантаження для нього планують так само, як для основного тренера-викладача, і оплату проводять паралельно, згідно з виконаним навантаженням.

Навантаження другого тренера-викладача із ЗФП, СФП або тренера-хореографа не має перевищувати місячного навантаження на цю групу згідно з режимом навчально-тренувальної роботи (див. табл. 4.1).



## Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки

Таблиця 4.1

Зміст заняття	Групи									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1 рік	2 роки	1 рік	2 роки	3 роки	4 роки	1 рік	2 роки	3 роки	Увесь строк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Теоретичні заняття										
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Стан та перспективи розвитку акробатики в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив фізичних вправ	–	–	–	1	1	2	2	2	2	2
Гігієна, загартування. Режим і харчування спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога. Спортивний масаж	–	–	–	1	2	2	2	2	2	3
Стислі відомості про фізіологічні основи спортивного тренування	–	–	–	–	–	–	1	2	2	2
Планування спортивного тренування	–	–	–	–	1	1	1	2	2	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка акробатів. Технічна підготовка	–	–	1	1	1	1	1	1	1	1
Загальні основи методики навчання та тренування акробатів	–	–	–	–	1	1	2	2	2	2

1	2	3
Основи тактики у спортивній акробатиці	–	–
Психологічна підготовка акробатів	–	–
Термінологія акробатики, хореографії	–	1
Основи музичної грамоти	–	–
Правила змагань. Підготовка та проведення змагань. Участь у змаганнях	1	1
Обладнання та інвентар для занять з акробатики	1	1
Залік	–	–
Разом	5	6
Практичні заняття		
Загальна фізична підготовка	108	87
Спеціальна фізична підготовка	91	105
Технічна підготовка:		
– вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ	51	80
– вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики	–	62
– хореографічна та музично-ритмічна підготовка	51	72
Участь у змаганнях		
Інструкторська та суддівська практика	–	–
Виконання контрольних нормативів (вступні та перевідні іспити)	6	4
Разом	307	410
Усього	312	416

4	5	6	7	8	9	10	11
-	-	-	-	1	2	2	3
1	1	1	1	2	2	2	2
1	1	1	1	1	-	-	-
1	1	1	-	1	-	-	-
1	1	1	1	3	3	3	3
1	1	1	1	1	-	-	-
-	1	1	1	1	1	1	2
9	12	15	15	22	22	22	26
95	84	91	135	81	96	117	62
135	154	179	185	260	283	301	306
97	134	170	193	205	240	269	248
198	248	367	389	538	567	601	862
86	90	106	113	128	130	132	136
Згідно з календарним планом спортивних заходів							
-	2	4	6	10	10	10	20
4	4	4	4	4	4	4	4
615	716	921	1025	1226	1330	1434	1638
624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

# СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Навчально-тренувальне заняття є самостійною структурною одиницею процесу підготовки.

В окремому занятті можна застосовувати різні засоби, спрямовані на виконання завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної й інтегральної підготовки, створювати передумови для ефективного проходження адаптаційних і відновних процесів в організмі вихованців.

Структуру занять визначають за багатьма чинниками, до яких належать мета й завдання цього заняття, закономірні коливання функціональної активності організму вихованців у процесі більш-менш тривалої м'язової діяльності, величина навантаження заняття, особливості добору й сполучення навчально-тренувальних вправ, режим роботи й відпочинку тощо.

Залежно від характеру поставлених завдань виокремлюють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновні, модельні й контрольні.

Особливості структури спортивно-тренувальних занять визначають передусім за їхньою спрямованістю на досягнення максимального тренувального ефекту в обраному виді спорту. Цілком очевидною є залежність структури занять від особливостей спортивної спеціалізації. Структура тренувальних занять у спортивних багатоборствах зазвичай складніша, ніж у видах спорту з вузьким складом змагальних вправ. Залежно від спеціалізації суттєво відрізняються співвідношення частин заняття, тривалість фаз навантаження і відпочинку та інші моменти його побудови. Ураховуючи основні зони зміни працездатності в межах певного заняття і особливості послідовної організації діяльності тих, що займаються, у процесі побудови заняття виокремлюють насамперед три його частини: підготовчу, основну і заключну. Кожна з них складається з підрозділів, кількість яких залежить передусім від особливостей змісту занять. Так, наприклад, першу – підго-

товчу – частину заняття у спеціальній літературі деколи подають у вигляді двох відносно самостійних частин – вступної і власне підготовчої. Інколи це виправдано з організаційно-педагогічних міркувань, але загалом це нічим не відрізняється від виокремлення відповідних підрозділів усередині підготовчої частини.

У підготовчій частині проводять організаційні заходи і безпосередню підготовку вихованців до виконання програми основної частини заняття. Засоби і форми її проведення можуть бути різноманітними. Це повідомлення певних теоретичних положень щодо тренування, поточна інформація, шиккування групи, показ відео або кінофільму, які знято на минулому занятті чи змаганнях, тощо.

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

За формою розминка може бути груповою та індивідуальною.

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

Основна частина занять є найбільш тривалою. У ній виконують головні завдання, які стоять перед акробатами в цей період тренування. Структура, зміст, форми організації основної частини повністю залежать від суті цих завдань. Найбільше значення, безумовно, відводять засвоєнню техніки вправ, програми змагань. Отож найбільш поширеною формою проведення основної частини заняття є організовані в різноманітних варіантах вправи виду спорту.

Виконувана робота може бути найрізноманітнішою і має забезпечувати підвищення різних сторін спеціальної фізичної й психологічної підготовленості, удосконалювання оптимальної техніки, тактики й т. д. Тривалість

основної частини заняття залежить від характеру й методики застосовуваних вправ, величини тренувального навантаження. Добір вправ, їхня кількість визначають спрямованість занять і його навантаження.

Заключна частина завершує заняття. Вона є найкоротшою (10–15 хв). Після силових напружень, навантажень роблять пасивні висипи на руках і ногах, у вертикальному і нахиленому положеннях (до 1 хв), застосовують вправи на розслаблення.

Заключну частину заняття потрібно вважати однією з важливих ланок системи відновлювальних заходів, що передбачають приведення організму акробата в стан, що якомога ближчий до передробочого, створення умов, які сприяють інтенсивному проходженню відновних процесів, поступовому зниженню напруженості роботи.

Після заключної частини рекомендують проводити гігієнічні і відновлювальні процедури.

Заняття потрібно розрізняти за:

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

# ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

## 6.1. Організація навчально-тренувальної роботи

Навчально-тренувальний процес у відділеннях акробатики всіх типів ДЮСШ будують на основі «Положення про ДЮСШ», навчальної програми і проводять цілорічно.

Навчальні групи комплектують тренери-викладачі у спортивній акробатиці з урахуванням віку та рівня спортивної і фізичної підготовленості тих, що займаються.

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

Для зарахування в ДЮСШ вихованці виконують вступні контрольні нормативи із ЗФП та СФП (див. табл. 6.1 (дівчата); табл. 6.2 (хлопці)); надають дозвіл лікаря. До груп початкової підготовки відбирають дітей, які мають розвиток здібностей, здатних виконати певні вправи для подальшого удосконалення спеціалізації в обраному виді спорту, та з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я. Крім того, для переведення вихованців з групи у групу відповідно до етапу підготовки передбачено виконання контрольних нормативів з виду акробатики та виконання вимог класифікаційної програми, урахування медико-біологічних показників дитини, наявність виконаного спортивного розряду і спортивних досягнень; згода тренерської ради та дозвіл лікаря. Найбільш підготовлені і здібні вихованці можуть бути допущені до занять у старшій віковій групі на початку або в середині навчального року на пропозицію тренера-викладача та за рішенням тренерської ради і дозволом лікаря. Мінімальна сума балів для зарахування до групи початкової підготовки 1-го року навчання – 50.

**Контрольні нормативи**  
**для зарахування до групи початкової підготовки 1-го року навчання (6–9 років)**  
**Дівчата**

Оцінка	Вік Бал	Вправи ЗФП та СФП																																							
		підтягування у висі (рази)				згинання – розгинання рук в упорі лежачи (рази)				стрибок у довжину з місця (см)				піднімання в сід за 1 хв (рази)				біг 10 м (с)				човниковий біг 4 x 9 м (с)				нахил з в.п. сидячи, ноги нарізно (см)				міст з положення лежачи (знижки, бали)				стрибок на підвищення заввишки 30 см за 30 с (рази)				піднімання ніг у висі до кута 90° (рази)			
		або вис на зігнутих руках (с)	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9			
відмінно	10,0	2	3	3	3	8	10	11	12	120	128	135	143	26	30	33	36	2,4	2,3	2,3	2,3	12,5	12,3	12,2	12,0	10	12	14	16	0,00	0,00	0,00	0,00	16	16	17	18	15	16	17	18
	9,5	–	–	–	–	7	9	10	11	117	125	132	140	25	29	32	35	2,6	2,4	2,4	2,4	12,7	12,5	12,3	12,1	9	11	13	15	0,1	0,1	0,1	0,1	15	15	16	17	14	15	16	17
	9,0	–	–	–	–	–	8	9	10	113	121	128	136	24	28	30	34	2,8	2,6	2,6	2,5	12,9	12,7	12,5	12,3	8	10	12	14	0,2	0,2	0,2	0,2	14	14	15	16	13	14	15	16
дуже добре	8,5	1	2	2	2	6	7	8	9	109	117	124	131	22	26	29	31	3,0	2,8	2,8	2,6	13,2	13,0	12,8	12,6	7	9	11	13	0,3	0,3	0,3	0,3	13	13	14	15	12	13	14	15
	8,0	–	–	–	–	–	6	7	8	107	115	122	130	21	25	28	32	3,2	3,0	3,0	2,8	13,4	13,2	13,0	12,8	6	8	10	12	0,4	0,4	0,4	0,4	12	12	13	14	11	12	13	14
	7,5	–	–	–	–	–	–	–	–	103	111	118	126	20	23	26	29	3,4	3,2	3,2	3,0	13,7	13,5	13,3	13,0	5	6	9	11	0,5	0,5	0,5	0,5	11	11	12	13	10	11	12	13
добре	7,0	3/4	1	1	1	5	5	6	7	99	107	114	122	18	21	23	26	3,6	3,4	3,4	3,2	14,0	13,8	13,6	13,3	4	5	7	9	0,6	0,6	0,6	0,6	10	10	11	12	9	10	11	12
	6,5	–	–	–	–	4	4	5	6	96	104	111	119	17	20	22	25	3,8	3,6	3,6	3,4	14,2	14,0	13,8	13,5	3	4	6	8	0,7	0,7	0,7	0,7	9	9	10	11	8	9	10	11
	6,0	–	–	–	–	–	–	4	5	93	101	108	116	16	19	21	23	4,0	3,8	3,8	3,6	14,4	14,2	14,0	13,7	2,5	3,5	5	6	0,8	0,8	0,8	0,8	8	8	9	10	7	8	9	10
задовільно	5,5	1/2	3/4	3/4	3/4	3	3	3	4	90	98	105	113	14	17	19	20	4,2	4,0	4,0	3,8	14,6	14,4	14,2	13,9	2	3	4	5	0,9	0,9	0,9	0,9	7	7	8	9	6	7	8	9
	5,0	–	–	–	–	2	2	2	3	87	95	102	110	13	16	18	19	4,4	4,2	4,2	4,0	14,8	14,6	14,4	14,2	1	2	3	4	1,0	1,0	1,0	1,0	6	6	7	8	5	6	7	8
	4,5	–	–	–	–	–	–	–	–	83	91	98	106	12	14	16	18	4,6	4,4	4,4	4,2	15,0	14,8	14,6	14,4	0,5	1,5	2	3	–	–	–	–	5	5	6	7	4	5	6	7
зараховано	4,0	1/3	1/2	1/2	1/2	1	1	1	2	80	86	93	101	10	12	14	16	4,7	4,6	4,6	4,4	15,2	15,2	14,9	14,6	0	1	1	2	–	–	–	–	4	4	5	6	3	4	5	6





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

У спортивній акробатиці, як і в інших видах спорту, є система поетапного переходу вихованців від початкового до більш високих ступенів майстерності.

Детально кожен етап підготовки розглянуто у відповідних розділах програми.

Етапові початкової спортивної підготовки відповідає комплектація груп початкової підготовки першого (6–9 років) та другого (7–10 років) років навчання.

Цей етап передбачає виконання таких завдань:

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток органів і функцій організму вихованців. Прищеплення зацікавленості до занять акробатикою. Формування навичок, звичок, схильностей, які відповідають здоровому способу життя. Виховання дисциплінованості, охайності та старанності.
2. Закладення основ загальнорухової та спеціально-рухової підготовленості.
3. Розвиток музикальних здібностей, умінь і навичок виконання вправ хореографії, музичних ігор і простих музичних композицій.
4. Формування правильної постави та акробатичного стилю («школи») рухів й виконання вправ.
5. Навчання вправ «малої» акробатики (юнацькі розряди).
6. Вивчення співвідношення зросту й ваги, здібностей, інтересу до парних і групових акробатичних вправ, можливостей (бажання) багаторічних сумісних тренувань та комплектації акробатичних пар і груп.

Програма:

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

Організаційні форми: дитячі дошкільні установи, секції ЗОШ, СК, ДЮСШ.

Етапові попередньої базової підготовки відповідає комплектація груп базової підготовки першого (8–11 років), другого (9–12 років), третього (10–13 років) та четвертого (від 11 років) років навчання.

Цей етап передбачає виконання таких завдань:

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

Програма:

1. Загальна і спеціальна рухова підготовка. Початкова функціональна підготовка – засвоєння середніх навчально-тренувальних навантажень.
2. Робота на тренажерах.
3. Хореографія. Формування вміння розуміти музику, знати засоби музичної виразності (характер, ритм, темп, тихо – гучно, зливо – уривисто, форма і фразування) та узгоджувати свої рухи з музикою.
4. Вправи на батуті.
5. Музично-акробатичні композиції.
6. Рухова і психологічна взаємодія партнерів. Комплектування пар і груп – провідні чинники, що визначають його ефективність.
7. Початкова теоретична і тактична підготовка.
8. Регулярна участь у дитячих змаганнях, показових виступах.
9. Виконання контрольних нормативів, вимог класифікаційної програми.

Організаційні форми: спеціальні класи; спортивні клуби; ДЮСШ.

Етапові спеціалізованої базової підготовки відповідає комплектація груп спеціалізованої підготовки першого (від 12 років), другого (від 13 років) та третього (від 14 років) року навчання.

Цей етап передбачає виконання таких завдань:

1. Удосконалення етичних, естетичних основ діяльності акробатів.
2. Формування навичок творчої пошукової роботи як на тренуваннях, так і в навчанні, побуті.
3. Нарощування рухового й спеціального рухового потенціалу акробатів.
4. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо активної гнучкості та швидко-силових якостей.
5. Удосконалення техніки індивідуальних акробатичних стрибків, парних і групових вправ, які відповідають вимогам класифікаційної програми; підвищення надійності (стабільності) виконання базових елементів; засвоєння найскладніших ризикованих елементів і з'єднань.
6. Удосконалення індивідуальної акробатичної, хореографічної, музичної підготовленості акробатів, пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей.
7. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості – плано-мірне засвоєння зростаючих навчально-тренувальних навантажень, удвічі більших за змагальні.
8. Створення музично-акробатичних композицій, які відповідають високим суддівським і глядацьким вимогам.
9. Удосконалення базової психологічної підготовки, здобуття досвіду формування стану бойової готовності до змагань, самоналаштування, саморегуляції, зосередження та мобілізації.
10. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.
11. Активна змагальна практика з уведенням модельних тренувань і контрольних підготовчих змагань (до 6–8 на рік).

Програма:

1. Загальна і спеціальна рухова підготовка.
2. Тренажерна підготовка.
3. Теоретична, функціональна, тактична, психологічна підготовка.
4. Класифікаційна програма, міжнародні правила змагань, спеціальні вимоги.
5. Музично-акробатичні композиції.
6. Спортивна селекція, комплектування команд.
7. Виконання контрольних нормативів, вимог класифікаційної програми.

Організаційні форми: збірні команди міст, областей.

Етапові підготовки до вищої спортивної майстерності відповідає комплектація груп підготовки до вищої спортивної майстерності (на увесь строк навчання, від 15 років і старші).

Цей етап передбачає виконання таких завдань:

1. Розширення психологічних знань та умінь, досягнення високого рівня психологічної готовності до тренувань і змагань, виховання здібності до саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах, за допомогою спеціальних занять із психологом.
2. Формування вмінь і навичок тренера на громадських засадах, судді зі спорту.
3. Удосконалення інтегральної підготовки акробатів.
4. Досягнення високого рівня соціально-психологічної, рухової сумісності в парах і групах.
5. Продовження загальної рухової і спеціальної рухової підготовки за допомогою виконання спеціальних комплексів загальнонорових вправ, програм спеціального рухового характеру, зокрема на тренажерах.
6. Удосконалення базової технічної підготовленості з урахуванням функціональних обов'язків, досягнення високого рівня надійності виступів, постійний пошук і засвоєння нових оригінальних елементів. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей. Досягнення вищого рівня виконавчої майстерності музично-акробатичних композицій (віртуозності, артистизму).
7. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
8. Періодичне досягнення високого рівня тренуваності, засвоєння максимальних навчально-тренувальних навантажень, надмірні змагальні навантаження.
9. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовленості.
10. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної підготовленості (8–10 змагань на рік).

Програма:

1. Загальна і спеціальна рухова підготовка.
2. Тренажерна підготовка.
3. Удосконалення складнокоординаційних, ризикованих елементів.
4. Створення яскравих музично-ритмічних композицій засобами акробатики, музики, пластики, пантоміми та ін.
5. Інтегральна підготовка.
6. Громадська робота в галузі фізичної культури і спорту, спортивної акробатики.
7. Виконання контрольних нормативів, вимог класифікаційної програми.

Організаційні форми: збірні команди областей, країни.

# ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 7.1. Організація та методика відбору

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

Спортивна орієнтація – визначення перспективних напрямів досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей вихованців, їхніх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності.

Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах певного виду спорту, визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів зростання досягнень, встановлення провідних чинників підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів.

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

Одним із основних чинників, які визначають спортивні успіхи, є певний вік початку занять спортом. Саме з такого віку почали займатися спортом найсильніші українські та закордонні спортсмени. Однак інколи не можна відмовляти у прийманні в спортивну секцію тим, чий вік перевищує вказані межі.

Загалом ранне прогнозування спортивних здібностей малоімовірне. Особливості сучасного спортивного тренування ставлять дуже високі вимоги до організму вихованця. Тож діти, які рано почали займатися спортом, найчастіше припиняють заняття у віці 12–14 років, тобто до оптимального віку для досягнення найвищих результатів.

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

Необхідною умовою відбору дітей у ДЮСШ є обов'язкове попереднє навчання дітей різних видів спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінювання перспективності вихованців. Уже під час першого оцінювання перспективності вихованців потрібно ґрунтуватися на тих якостях і здібностях, які зумовлюють успіх у спорті. Передусім треба орієнтуватися на стабільні чинники, мало змінні в ході розвитку. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки. Саме з вимірювань тотальних розмірів тіла в поєднанні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини потрібно починати визначення її перспективності.

У процесі початкового відбору слід застосовувати педагогічні тести для оцінювання рухових здібностей дітей. Причому перевагу слід віддавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, зумовлені природженими задатками, а особливо тим, які дають змогу оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість під час аеробної та анаеробної роботи. Наприклад, рівень координаційних здібностей можна визначити з огляду на якість виконання складних вправ у процесі їх вивчення. Оцінку ставлять залежно від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного малюнка вправи, уміння швидко змінювати темп рухів відповідно до завдання.

Велике значення для відбору дітей має оцінювання стану їхнього здоров'я.

Важливим компонентом огляду дітей під час відбору для занять спортом є визначення їхнього біологічного віку.

Відомо, що від темпів статевого розвитку залежить різниця в рівні розвитку дітей однакового паспортного віку. Досвід відбору дітей у ДЮСШ свідчить, що дуже часто відбирають дітей із прискореним біологічним розвитком, які згодом інколи втрачають перевагу. Більших успіхів на наступних етапах спортивного удосконалення домагаються вихованці з нормальним ходом біологічного розвитку. У цих дітей у віці 16–17 років помічають різке зростання морфофункціональних можливостей організму. Натомість у акселератів вони стабілізуються або й знижуються.

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

Необхідно зазначити, що показники фізичної працездатності для первинного відбору є малоприматними, оскільки вони більше залежать від

навчально-тренувальних впливів. Майже зовсім неінформативними є неспецифічні для того чи того виду спорту тести, хоч їх дуже часто використовують недостатньо кваліфіковані тренери-викладачі.

Для початкового відбору не є критерієм перспективності і спортивний результат. Багаторічні спостереження тренерів-викладачів і спеціальні дослідження засвідчили, що вихованці навіть із найнижчими під час початкового тестування результатами через рік занять можуть стати найсильнішими.

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

Спортивну орієнтацію в акробатиці проводять на початковому етапі підготовки, щоб вивчити задатки і здібності вихованців відповідно до вимог з акробатики.

Спортивна орієнтація припускає вивчення задатків і здібностей, виявлення елементів обдарованості й таланту за стабільними ознаками, що мають спадкове підґрунтя (наприклад, зріст, постава, координаційні та пов'язані з ними інші здібності: балансування, спритність, швидкість).

Спортивна орієнтація має достовірно відповідати на запитання про те, чи може дитина займатися акробатикою і на які результати тренер-викладач може її орієнтувати в процесі навчально-тренувальної діяльності.

## 7.2. Зміст і планування підготовки

Навчально-тренувальні та змагальні навантаження на першому етапі багаторічної підготовки:

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

Планування навчально-тренувального процесу здійснюють відповідно до навчального плану та річного графіку розподілу навчальних годин (див. табл. 7.1).

У групах початкової підготовки діти виступають на офіційних змаганнях ще не регулярно, тому навчальний процес будується без поділу на періоди.

У цих групах навчальний процес має бути наповнений великою кількістю внутрішніх змагань із контрольних нормативів різних розділів загальної і спеціальної фізичної підготовки, змагань на першість навчальної групи, відділення з технічної підготовки.



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

Місяці Зміст занять		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього	
		1 рік навчання													
I	Теоретичні заняття	-	1	-	1	-	1	-	1	1	-	-	-	5	
II	Практичні заняття														
1	Загальна фізична підготовка	8	8	9	8	10	6	10	5	5	7	16	16	108	
2	Спеціальна фізична підготовка	8	7	7	7	8	7	8	6	6	7	10	10	91	
3	Технічна підготовка														
	а) вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ;	3	5	5	5	5	5	5	6	6	6	-	-	51	
	б) хореографічна та музично-ритмічна підготовка	3	5	5	5	5	5	5	6	6	6	-	-	51	
4	Вступні та перевідні іспити	4	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	6	
5	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних заходів													
	Усього	26	26	26	26	28	24	28	24	24	28	26	26	312	
		2 роки навчання													
I	Теоретичні заняття	-	1	1	1	1	-	1	1	-	-	-	-	6	
II	Практичні заняття														
1	Загальна фізична підготовка	8	7	7	6	9	6	5	4	5	8	12	10	87	
2	Спеціальна фізична підготовка	9	9	10	9	11	9	9	8	9	7	7	8	105	
3	Технічна підготовка														
	а) вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ;	8	8	8	8	8	8	8	7	7	6	4	-	80	
	б) вивчення та удосконалення техніки обраного виду акробатики;	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	-	-	62	
	в) хореографічна та музично-ритмічна підготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	4	72	
4	Вступні та перевідні іспити	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	4	
5	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних заходів													
	Усього	38	37	38	36	41	35	35	34	35	36	29	22	416	

Якщо в групі початкової підготовки паралельно працює другий тренер-викладач із ЗФП, СФП або тренер-хореограф, навантаження для нього планують так само, як для основного тренера-викладача, і оплату проводять паралельно, згідно з виконаним навантаженням.

Навантаження другого тренера-викладача із ЗФП, СФП або тренера-хореографа не має перевищувати місячного навантаження на цю групу згідно з режимом навчально-тренувальної роботи (див. табл. 1.1).

### 7.3. Основний програмний матеріал

#### ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

##### Теоретичні заняття

**Фізична культура і спорт в Україні.** Поняття про фізичну культуру і спорт. Заняття з фізичного виховання в дитячих дошкільних закладах та молодших класах школи. Правила техніки безпеки на заняттях із фізичного виховання.

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

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

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

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

##### Практичні заняття

##### Загальна фізична підготовка

##### Основна гімнастика

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

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

**Перекладина.** Виси. Виси прогнувшись, зігнувшись, зігнувши ноги, кутом. Вис на одній руці (по черзі на правій і лівій); вис на зігнутих руках.

## **Технічна підготовка**

### **1. Вивчення техніки акробатичних вправ.**

Групування сидячи, лежачи. Перекати вперед, назад і в сторони. Перекиди вперед, назад, стрибок – перекид. Переворот у сторону, уперед на зігнуті та прямі ноги. Переворот з опорою на руки та голову. Міст із положення лежачи та зі стійки ноги нарізно. Стійка на лопатках, на голові та руках, на руках із підтримкою та біля опори. Рівновага «ластівка», бокова, на півпальцях, на півпальцях однієї ноги, друга нога назад.

Приклади з'єднань: перекид – стрибок угору; стрибок угору з поворотом на 180° в упор присівши, перекид назад; стрибок угору з поворотом на 180° в упор присівши, переворот із голови на зігнуті ноги; перекид уперед, встати стрибком угору прогинаючись. Переворот у сторону («колесо»), поворот на 90°, перекид – стрибок, стрибок угору, переворот у сторону («колесо»).

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

### **Примітка.**

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

### **2. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка.**

Елементи «школи» класичного танцю. Позиції рук (підготовча, перша, друга, третя), позиції ніг (I, II, III, IV, V, VI). Рухи з цих позицій.

Вправи біля опори: релеве (піднімання на півпальці); батмани (відведення ноги) уперед, у сторону, назад; батман тандю, батман тандю жете, гран батман; демі (напівприсідання) та гран пліе (присідання) у I, II, III, IV, V позиціях; соте.

Приставний крок уперед, у сторони, назад. Перемінний крок уперед, у сторони, назад. Гострий крок, м'який крок, крок із носка. Поворот переступанням на 180–360°, кроком уперед. Однойменний поворот на 90–180° – вільна нога пряма назад (зігнута вперед і притиснута до опорної), руки довільно.

Рухи руками: сплески, акцентовані рухи кистю, м'які та різкі рухи, хвилі.

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

### **Змагальна практика**

#### **Теорія**

Ознайомлення дітей із значенням змагань; правилами поведінки на змаганнях, вимогами до костюму учасників змагань.

#### **Практика**

Для етапу відбору і першого року початкової підготовки змагальний період припадає на грудень і травень. Юні акробати (1-й рік навчання) на змаганнях виконують змагальні вправи III юнацького розряду. Залежно від морфофункціональних показників та індивідуальних можливостей дитини вихованці можуть виконувати вимоги класифікаційної програми в парно-групових видах акробатики або індивідуально (вправи без партнера).

### **Система контролю, нормативи щодо переведення до групи початкової підготовки другого року навчання**

На завершення навчального року в ДЮСШ на контрольному занятті або на спеціально організованих змаганнях із ЗФП та СФП вихованці виконують контрольні нормативи для переведення до групи початкової підготовки другого року навчання. Кожному вихованцю необхідно виконати індивідуально десять контрольних нормативів, поданих у таблиці 7.2 (дівчата) та таблиці 7.3 (хлопці).

Мінімальна сума балів для переведення на наступний рік навчання – 60.

**Контрольні нормативи**  
**для переведення до групи початкової підготовки 2-го року навчання (7–10 років)**  
**Дівчата**

Оцінка	Вік Бал	Вправи ЗФП та СФП																																							
		підтягування у висі (рази)				згинання – розгинання рук в упорі лежачи (рази)				стрибок у довжину з місця (см)				піднімання в сід за 1 хв (рази)				біг 10 м (с)				човниковий біг 4 x 9 м (с)				нахил з в.п. сидячи, ноги нарізно (см)				міст з положення лежачи (знижки, бали)				стрибок на підвищення заввишки 30 см за 30 с (рази)				піднімання ніг у висі до кута 90° (рази)			
		7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10				
відмінно	10,0	3 7	3 9	3 10	3 11	10	11	12	13	128	135	143	150	30	33	36	38	2,3	2,3	2,3	2,2	12,3	12,2	12,0	11,8	12	14	16	17	0,00	0,00	0,00	0,00	16	17	18	19	16	17	18	19
	9,5	–	–	–	–	9	10	11	12	125	132	140	147	29	32	35	37	2,4	2,4	2,4	2,3	12,5	12,3	12,1	12,0	11	13	15	16	0,1	0,1	0,1	0,1	15	16	17	18	15	16	17	18
	9,0	–	–	–	–	8	9	10	11	121	128	136	143	28	30	34	35	2,6	2,6	2,5	2,4	12,7	12,5	12,3	12,2	10	12	14	15	0,2	0,2	0,2	0,2	14	15	16	17	14	15	16	17
дуже добре	8,5	2 5	2 6	2 7	2 8	7	8	9	10	117	124	131	138	26	29	31	33	2,8	2,8	2,6	2,5	13,0	12,8	12,6	12,4	9	11	13	14	0,3	0,3	0,3	0,3	13	14	15	16	13	14	15	16
	8,0	–	–	–	–	6	7	8	9	115	122	130	134	25	28	30	32	3,0	3,0	2,8	2,6	13,2	13,0	12,8	12,6	8	10	12	13	0,4	0,4	0,4	0,4	12	13	14	15	12	13	14	15
	7,5	–	–	–	–	–	–	–	8	111	118	126	131	23	26	29	30	3,2	3,2	3,0	2,8	13,5	13,3	13,0	12,8	6	9	11	12	0,5	0,5	0,5	0,5	11	12	13	14	11	12	13	14
добре	7,0	1 4	1 5	1 5	1 6	5	6	7	7	107	114	122	127	21	23	26	28	3,4	3,4	3,2	3,0	13,8	13,6	13,3	13,0	5	7	9	11	0,6	0,6	0,6	0,6	10	11	12	13	10	11	12	13
	6,5	–	–	–	–	4	5	6	6	104	111	119	124	20	22	25	27	3,6	3,6	3,4	3,2	14,0	13,8	13,5	13,2	4	6	8	10	0,7	0,7	0,7	0,7	9	10	11	12	9	10	11	12
	6,0	–	–	–	–	–	4	5	5	101	108	116	121	19	21	23	25	3,8	3,8	3,6	3,4	14,2	14,0	13,7	13,5	3,5	5	6	8	0,8	0,8	0,8	0,8	8	9	10	11	8	9	10	11
задовільно	5,5	3/4 2	3/4 3	3/4 3	3/4 4	3	3	4	4	98	105	113	117	17	19	20	23	4,0	4,0	3,8	3,6	14,4	14,2	13,9	13,7	3	4	5	6	0,9	0,9	0,9	0,9	7	8	9	10	7	8	9	10
	5,0	–	–	–	–	2	2	3	3	95	102	110	113	16	18	19	22	4,2	4,2	4,0	3,8	14,6	14,4	14,2	13,9	2	3	4	4	1,0	1,0	1,0	1,0	6	7	8	9	6	7	8	9
	4,5	–	–	–	–	–	–	–	–	91	98	106	109	14	16	18	20	4,4	4,4	4,2	4,0	14,8	14,6	14,4	14,2	1,5	2	3	3	–	–	–	–	5	6	7	8	5	6	7	8
зараховано	4,0	1/2 1	1/2 1	1/2 1	1/2 2	1	1	2	2	86	93	101	105	12	14	16	18	4,6	4,6	4,4	4,2	15,2	14,9	14,6	14,3	1	1	2	2	–	–	–	–	4	5	6	7	4	5	6	7



## **ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ**

### **Теоретичні заняття**

**Фізична культура і спорт в Україні.** Фізична культура і спорт – частина загальної культури, їхнє значення для зміцнення здоров'я, правильного фізичного розвитку.

**Розвиток акробатики в Україні.** Короткий історичний огляд. Провідні акробати України. Характеристика видів спортивної акробатики.

Техніка безпеки під час виконання елементів та вправ.

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

**Правила змагань в акробатиці.** Участь у змаганнях. Підготовка до змагань. Змагання із загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки, з технічної підготовки. Змагання за програмою II юнацького розряду.

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

**Термінологія акробатичних та хореографічних вправ.** Значення термінології. Основні терміни акробатичних індивідуальних елементів, парних і групових вправ, елементів хореографії.

### **Практичні заняття**

#### **Загальна фізична підготовка**

#### **Основна гімнастика**

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

**Ходьба.** Усі види ходьби, що вивчали раніше. Ходьба у присіді, спиною уперед, перехресним кроком уперед, у сторону.

**Біг.** Такий, як і на першому році навчання. Біг із прямими ногами вперед, назад; перехресним кроком уперед і у сторону. Біг із прискоренням.

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

**Лазіння.** На гімнастичній стінці стрибками вгору або в сторону; лазіння на канаті на швидкість.

### **Вправи на гімнастичних приладах:**

- *перекладина (або жердина):* підтягування, розмахування у висі;
- *на брусах:* розмахування в упорі, згинання та розгинання рук в упорі;
- *на кільцях:* вис зігнувшись, вис кутом;
- *стрибки через козла:* ноги нарізно, боком.

Рекомендовано такі види фізичних вправ (залежно від умов проведення занять та місцевості, під час НТЗ, спортивних таборів та у міжзмагальний період):

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

**Плавання.** Без урахування часу до 25 м.

**Лижна підготовка.** Ходьба на лижах 2 км – хлопці, 1 км – дівчата. Спуски і підйоми. (У південних регіонах заняття лижним спортом замінюються походами або кросовою підготовкою).

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

### **Спеціальна фізична підготовка**

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

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

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

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

### **Технічна підготовка**

#### **1. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ.**

Повторення навчального матеріалу першого року навчання.

Перекидка вперед на одну та дві ноги. Перекидка назад поштовхом однієї ноги та махом другої; поштовхом двох ніг.

Рівновага махом уперед із поворотом. Рівновага на одній із різноманітними положеннями і рухами рук.

Шпагати вперед і назад ковзним рухом із стійки ноги нарізно, руки вгору і встати; нахилом назад міст із стійки ноги разом (біля опори).



Підйом розгинанням із положення міст.

Стойки: стійка на руках; стійка на руках і перекид уперед.

Приклади з'єднань: рівновага («ластівка») – кроком однієї махом другої ноги – стійка на руках – перекид уперед і встати; нахилом назад міст – лягти на спину – сісти нахилом уперед – торкнутися грудьми ніг – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – шпагат ковзним рухом назад – упор лежачи з поворотом – упор присівши і встати.

## **2. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики:**

**а) індивідуальні акробатичні вправи** (хлопчики та дівчатка) на гімнастичному килимі.

Із розбігу переворот у сторону, уперед на одну, на дві ноги; рондат; переворот назад (фляк); сальто вперед, сальто назад;

**б) парні вправи** (хлопчики; дівчатка; хлопчики та дівчатка).

*Вхід на плечі ззаду з ноги.* Стійка плечима на руках «нижнього», що лежить, з опорою на його колінах. Рівновага стегнами або спиною на ногах «нижнього». Стійка на грудях обхватом. Стійка ногами на руках «нижнього», що лежить, (для змішаної та чоловічої пар – «нижнього», що стоїть). Стійка ногами на плечах, «нижній» – сісти і встати (дівчата можуть виконувати з опорою).

*Підкидні стрибки з фуса:* стрибок угору, угору з поворотом на 180°, ноги нарізно через «нижнього»; 2–3 з'єднання з 3–4 вивчених елементів;

**в) групові вправи** (хлопчики та дівчатка, для трьох акробатів).

*Стійка ногами на руках двох партнерів, які стоять у випадках, із їхньою підтримкою.* «Верхній» та «середній» – стійка на руках на підлозі з підтримкою «нижнього». «Верхній» – стійка з опорою плечима на руки та коліна «нижнього» з підтримкою «середнім» за ноги. «Верхній» – стійка ногами на стегнах «нижнього», «середній» – стійка на руках із підтримкою «верхнім» за ноги.

*Для 4 акробатів:* «нижній» лежить з піднятими ногами; перший «середній» опирається лопатками на стопи «нижнього», другий «середній» виконує стійку обхватом на грудях «нижнього»; «верхній», стоячи ногами на грудях першого «середнього», тримає другого «середнього» за ноги.

Та сама побудова, але другий «середній» виконує стійку на руках у руках «нижнього».

Та сама побудова, але другий «середній» та «верхній» виконують стійку плечовим хватом.

Кидком «нижнього» – стрибок на «решітку» до «середніх» у сід, кидком «середніх» – зіскок уперед;

**г) вправи обов'язкової класифікаційної програми.**

### **3. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка.**

Елементи школи класичного танцю (вправи виконувати під музичний супровід).

Стоячи боком до опори, тримаючись однією рукою за неї: батман-тандю (відставити ногу вперед на пальці і повернути її у вихідне положення; те саме в сторону, назад (виконувати з великим напруженням, у повільному темпі, ковзним рухом)); те саме з торканням підлоги по черзі п'ятою та пальцями.

Із різних вихідних положень рухи прямою ногою вперед, назад, у сторону (батман тандю жете, гран батман); те саме зігнутою ногою; підіймання зігнутої ноги вперед, назад, у сторони з послідовним розгинанням.

Підняти ногу вперед і притиснути стопу до опорної ноги (до гомілки чи коліна).

Стоячи обличчям до опори, мах прямою ногою в сторону (тримати); випад у сторону, повернутись у вихідне положення; те саме стоячи боком до опори, у випаді, руки вгору; махи вільною ногою вперед – назад.

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

З упору сидячи спиною до гімнастичної стінки підтягнути ноги до грудей (пальцями торкатися підлоги), одночасно та по черзі розгинати їх, ковзаючи пальцями по підлозі. З того ж вихідного положення – підіймання прямих ніг.

Зі стійки на півпальцях пружним рухом стати на півпальці однієї, другу підняти вперед, назад чи у сторону (руки підіймають довільно чи за завданням).

Поперемінний пружний рух ногами; те саме в стійці одна нога спереду; швидкі пружні рухи ногами з подальшою зупинкою на півпальцях.

## **7.4. Змагальна практика**

### **7.4.1. Теорія**

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

### **7.4.2. Практика**

Для другого року навчання на етапі початкової підготовки змагальний період припадає на січень і травень.

Юні акробати (2-й рік навчання) на змаганнях виконують змагальні вправи III юнацького розряду та II юнацького розряду.

Залежно від морфофункціональних показників та індивідуальних можливостей дитини вихованці можуть виконувати вимоги обов'язкової класифікаційної програми в парно-групових видах акробатики або індивідуально (вправи без партнера).

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

На завершення навчального року в ДЮСШ на контрольному занятті або на спеціально організованих змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованці виконують контрольні нормативи для переведення до групи базової підготовки першого року навчання. Кожному вихованцю необхідно виконати індивідуально десять контрольних нормативів, поданих у таблиці 7.4 (дівчата) та таблиці 7.5 (хлопці).

Мінімальна сума балів для переведення на наступний рік навчання – 60.

Міністерство освіти і науки України  
Діяльність фізичної культури та спорту  
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ДОСТУПНОСТІ ПІДГОТОВКИ І ГО РОКУ НАВЧАННЯ (8–11 років)

Діюча

Оцінка	Вік Бал	Вправи ЗФП та СФП																																							
		підтягування у висі (рази)				згинання – розгинання рук в упорі лежачи (рази)				шпагат (на праву, на ліву, поздовжній) середня оцінка (знижки, бали)				піднімання в сід за 1 хв (рази)				стрибки через скакалку за 1 хв (рази)				човниковий біг 4 x 9 м (с)				нахил з в.п. сидячи, ноги нарізно (см)				міст з положення стоячи (знижки, бали)				стрибок на підвищення заввишки 30 см за 30 с (рази)				піднімання ніг у висі до кута 90° (рази)			
		8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11				
відмінно	10,0	3	3	3	3	11	12	13	15	0,00	0,00	0,00	0,00	33	36	38	39	80	90	110	115	12,2	12,0	11,8	11,6	14	16	17	17	0,00	0,00	0,00	0,00	17	18	19	19	17	18	19	19
	9,5	–	–	–	–	10	11	12	14	0,1	0,1	0,1	0,1	32	35	37	38	60	70	100	110	12,3	12,1	12,0	11,8	13	15	16	16	0,1	0,1	0,1	0,1	16	17	18	18	16	17	18	18
		8	9	10	12																																				
9,0	–	–	–	–	9	10	11	13	0,2	0,2	0,2	0,2	30	34	35	36	50	55	90	95	12,5	12,3	12,2	12,0	12	14	15	15	0,2	0,2	0,2	0,2	15	16	17	17	15	16	17	17	
	7	8	9	11																																					
дуже добре	8,5	2	2	2	2	8	9	10	12	0,3	0,3	0,3	0,3	29	31	33	34	40	45	60	80	12,8	12,6	12,4	12,2	11	13	13	14	0,3	0,3	0,3	0,3	14	15	16	16	14	15	16	16
		6	7	8	10																																				
	8,0	–	–	–	–	7	8	9	10	0,4	0,4	0,4	0,4	28	30	32	33	35	40	50	70	13,0	12,8	12,6	12,4	10	12	12	13	0,4	0,4	0,4	0,4	13	14	15	15	13	14	15	15
		–	6	7	9																																				
7,5	–	–	–	–	–	–	8	9	0,5	0,5	0,5	0,5	26	29	30	32	30	35	40	60	13,3	13,0	12,8	12,6	9	11	11	12	0,5	0,5	0,5	0,5	12	13	14	14	12	13	14	14	
	–	–	–	8																																					
добре	7,0	1	1	1	1	6	7	7	8	0,6	0,6	0,6	0,6	23	26	28	29	25	30	35	50	13,6	13,3	13,0	12,8	7	9	9	10	0,6	0,6	0,6	0,6	11	12	13	13	11	12	13	13
		5	5	6	7																																				
	6,5	–	–	–	–	5	6	6	7	0,7	0,7	0,7	0,7	22	25	27	28	20	25	30	40	13,8	13,5	13,2	13,0	6	8	8	9	0,7	0,7	0,7	0,7	10	11	12	12	10	11	12	12
		4	4	5	6																																				
6,0	–	–	–	–	4	5	5	6	0,8	0,8	0,8	0,8	21	23	25	27	15	20	25	35	14,0	13,7	13,5	13,2	5	6	7	8	0,8	0,8	0,8	0,8	9	10	11	11	9	10	11	11	
	–	–	–	–																																					
задовільно	5,5	3/4	3/4	3/4	3/4	3	4	4	5	0,9	0,9	0,9	0,9	19	20	23	25	10	15	20	30	14,2	13,9	13,7	13,4	4	5	6	6	0,9	0,9	0,9	0,9	8	9	10	10	8	9	10	10
		3	3	4	5																																				
	5,0	–	–	–	–	2	3	3	4	1,0	1,0	1,0	1,0	18	19	22	23	8	10	15	25	14,4	14,2	13,9	13,6	3	4	4	5	1,0	1,0	1,0	1,0	7	8	9	9	7	8	9	9
		2	2	3	4																																				
4,5	–	–	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–	16	18	20	21	7	8	10	15	14,6	14,4	14,2	13,8	2	3	3	4	–	–	–	–	6	7	8	8	6	7	8	8	
	–	–	–	3																																					
зараховано	4,0	1/2	1/2	1/2	1/2	1	2	2	2	–	–	–	–	14	16	18	20	5	5	8	10	14,9	14,6	14,3	14,0	1	2	2	3	–	–	–	–	5	6	7	7	5	6	7	7
		1	1	2	2																																				

**Контрольні нормативи  
для переведення до групи базової підготовки 1-го року навчання (8–11 років)  
Хлопці**

Оцінка	Вік Бал	Вправи ЗФП та СФП																																							
		підтягування у висі (рази)				згинання – розгинання рук в упорі лежачи (рази)				шпагат (на праву, на ліву, поздовжній) середня оцінка (знижки, бали)				піднімання в сід за 1 хв. (рази)				стрибки через скакалку за 1 хв. (рази)				човниковий біг 4 x 9 м (с)				нахил з в.п. сидячи, ноги нарізно (см)				міст з положення стоячи (знижки, бали)				стрибки на підвищення заввишки 30 см за 30 с (рази)				піднімання ніг у висі до кута 90° (рази)			
		або вис на зігнутих руках (с)				8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11				
Відмінно	10,0	5 14	6 20	7 26	8 32	20	23	25	28	0,00	0,00	0,00	0,00	33	36	38	41	70	70	90	100	11,7	11,4	11,1	10,8	10	11	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00	18	20	22	24	18	19	20	21
	9,5	– 13,5	– 18	– 24	– 30	18	21	24	27	0,1	0,1	0,1	0,1	32	35	37	39	50	60	70	90	11,9	11,6	11,3	11,0	9,5	10,5	11,5	11,5	0,1	0,1	0,1	0,1	17	19	21	23	17	18	19	20
	9,0	– 13	– 17	– 22	– 28	17	20	22	25	0,2	0,2	0,2	0,2	30	33	35	37	40	50	60	80	12,1	11,8	11,5	11,2	9	10	11	11	0,2	0,2	0,2	0,2	16	18	20	22	16	17	18	19
Дуже добре	8,5	4 12	5 15	6 20	7 25	16	18	20	23	0,3	0,3	0,3	0,3	28	31	33	35	36	45	50	70	12,3	12	11,7	11,4	8	9	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	15	17	19	21	15	16	17	18
	8,0	– 11	– 14	– 18	– 23	14	16	18	22	0,4	0,4	0,4	0,4	26	30	32	33	33	40	45	50	12,6	12,2	11,9	11,6	7,5	8	8,5	9,5	0,4	0,4	0,4	0,4	14	16	18	20	14	15	16	17
	7,5	– 10	– 12	– 16	– 21	13	15	17	20	0,5	0,5	0,5	0,5	24	28	30	31	30	35	40	40	12,9	12,4	12,1	11,8	7	7,5	8	9	0,5	0,5	0,5	0,5	13	15	17	19	13	14	15	16
Добре	7,0	3 9	4 11	5 14	6 18	12	14	16	18	0,6	0,6	0,6	0,6	22	26	28	28	25	30	35	30	13,1	12,7	12,3	12,0	6	6	7	8	0,6	0,6	0,6	0,6	12	14	16	18	12	13	14	15
	6,5	– 7	– 10	– 11	– 16	10	13	15	17	0,7	0,7	0,7	0,7	21	24	26	27	20	25	30	25	13,3	13,0	12,5	12,2	5	5	6	7	0,7	0,7	0,7	0,7	11	13	15	17	11	12	13	14
	6,0	– 6	– 9	– 10	– 14	9	12	13	15	0,8	0,8	0,8	0,8	20	22	24	25	15	20	25	20	13,5	13,2	12,7	12,4	4	4,5	5,5	6	0,8	0,8	0,8	0,8	10	12	14	16	10	11	12	13
Задовільно	5,5	2,5 5	3,5 7	4 9	5 11	7	10	11	13	0,9	0,9	0,9	0,9	19	20	23	23	10	15	20	15	13,7	13,4	13,0	12,6	3	4	5	5	0,9	0,9	0,9	0,9	9	11	13	15	9	10	11	12
	5,0	– 4	– 6	– 8	– 9	6	9	10	12	1,0	1,0	1,0	1,0	17	18	21	22	8	10	15	12	13,9	13,6	13,2	12,8	2,5	3,5	4	4,5	1,0	1,0	1,0	1,0	8	10	12	14	8	9	10	11
	4,5	– 3	– 5	– 6	– 7	5	8	9	10	–	–	–	–	15	16	19	20	5	5	10	10	14,1	13,8	13,4	13,0	2	3	3	4	–	–	–	–	7	9	11	13	7	8	9	10
4,0	– 2	– 3	– 4	– 5	4	7	8	10	–	–	–	–	14	14	18	18	4	4	5	8	14,2	14,1	13,7	13,3	1	2	2	3	–	–	–	–	6	8	10	12	6	7	8	9	

## ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 8.1. Організація та методика відбору

На цьому етапі ставлять завдання виявити вихованців, здатних до досягнення вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки. Виконати це завдання можна лише на підставі комплексного аналізу, у якому слід ураховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості вихованців, їхні адаптаційні можливості, реакцію на високі тренувальні і змагальні навантаження, особливості тренування минулих років.

На початку другого етапу багаторічної підготовки потрібно визначити відповідність будови тіла вихованців до морфологічних особливостей майстрів високого класу, перспектив розвитку виду спорту і враховувати це під час визначення перспективності вихованця. Морфологічні відмінності між представниками різних видів спорту є результатом природного відбору, оскільки особливості будови тіла дають вихованцю перевагу в змаганнях у конкретному виді спорту.

Конституція людини дещо змінюється з віком, однак загалом вона більш-менш постійна і значною мірою визначається спадковими чинниками.

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

Важливим на цьому етапі є оцінювання техніки виконання навчально-тренувальних форм змагальних вправ. Наприклад, у складнокоординаційних видах оцінюють володіння базовими і профільними елементами, кількісну, якісну та структурну різноманітність елементів, артистизм, елегантність, виразність їх виконання.

Ефективність відбору значною мірою залежить від правильності оцінювання в новачків основних показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здібності до удосконалення спортивної техніки, економності рухів, здатності витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватися. Ці та інші показники мають бути в полі зору тренера-викладача, який працює з юними вихованцями.

Оцінювання вказаних здібностей, разом із оцінюванням динаміки спортивних результатів, займає чільне місце у відборі й орієнтації вихованців на другому і третьому етапах багаторічної підготовки. Водночас увагу слід звертати не так на абсолютні показники тренуваності й спортивних досягнень, як на темпи їхнього приросту.

Ураховуючи те, що різні види спорту висувають неоднакові вимоги до спеціальної фізичної підготовленості вихованців, у процесі відбору дуже важливо орієнтуватися на ті якості, які є важливими для цього виду спорту.

Перспективність вихованця здебільшого пов'язана з досконалістю спеціалізованих сприймань – комплексних психофізіологічних характеристик, до яких належать відчуття простору і часу, темпу, ритму, зусиль, що розвиваються.

На другому етапі багаторічного відбору підвищується значення показників особистісно-психічних якостей: мотивації, волі, прагнення до лідерства та ін.

Відомо, що спортсмени високого класу відрізняються від інших наполегливістю, цілеспрямованістю, здатністю витримувати високі фізичні й психічні навантаження.

Оцінюючи здатність вихованця виконувати вимоги, що ставляться перед спортсменами високого класу, слід особливу увагу звертати на його впевненість у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій, бажання спортивної боротьби, тренувань і змагань із сильними партнерами і суперниками. Особисті психічні якості вихованця є не тільки критеріями оцінювання його перспективності, але й додатковими критеріями для індивідуалізації засобів і методів підготовки.

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

Важливою стороною другого етапу спортивного відбору є всебічний аналіз попереднього навчально-тренувального етапу, визначення якостей, завдяки яким вихованець досяг такого рівня підготовленості.

Відомо, що багато вихованців на другому етапі багаторічної підготовки виконують великий обсяг роботи, беруть участь у змаганнях, широко застосовують заняття з великими навантаженнями, тренуються по два і більше

разів на день і тому досягають високих для свого віку спортивних результатів. Переважно спортсмени, які пройшли таку підготовку, бувають безперспективними для подальшого вдосконалення на третьому етапі багаторічної підготовки. Перевагу слід віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів завдяки навчально-тренувальній роботі з оптимальними, а не максимальними навантаженнями; всебічній фізичній і технічній підготовці.

## 8.2. Зміст і планування підготовки

Навчально-тренувальні та змагальні навантаження на другому етапі багаторічної підготовки:

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

Планування навчально-тренувального процесу у групах базової підготовки здійснюють відповідно до навчального плану та річного графіку розподілу навчальних годин (див. табл. 8.1).

Таблиця 8.1

### Орієнтовний графік розподілу навчальних годин у групах базової підготовки для основного тренера-викладача

№ з/п	Місяці Зміст занять	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
		1 рік навчання												
I	Теоретичні заняття	1	1	1	1	–	1	1	1	1	1	–	–	9
II	Практичні заняття													
III	Загальна фізична підготовка	6	6	5	5	9	7	6	8	7	6	14	16	95
IV	Спеціальна фізична підготовка	13	11	11	12	11	11	11	12	11	10	12	10	135



3	Технічна підготовка													
	а) вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ;	8	8	9	9	9	8	8	8	8	8	8	6	97
	б) вивчення та удосконалення техніки обраного виду акробатики;	16	18	18	19	18	19	19	18	18	17	10	8	198
	в) хореографічна та музично-ритмічна підготовка	8	8	8	8	6	6	8	7	7	6	8	6	86
4	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних заходів												
5	Вступні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
	Усього	52	52	52	54	53	52	53	54	52	52	52	46	624
<b>2 роки навчання</b>														
I	Теоретичні заняття	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	-	12
II	Практичні заняття													
1	Загальна фізична підготовка	5	6	5	5	5	5	5	4	4	4	18	18	84
2	Спеціальна фізична підготовка	12	13	13	13	13	13	12	12	12	12	14	15	154
3	Технічна підготовка													
	а) вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ;	12	12	12	13	13	13	13	12	13	11	5	5	134
	б) вивчення та удосконалення техніки обраного виду акробатики;	20	21	21	22	22	23	22	23	23	21	16	14	248
	в) хореографічна та музично-ритмічна підготовка	8	8	8	8	7	7	8	7	7	8	7	7	90
4	Суддівська практика	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
5	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних заходів												
6	Вступні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
	Усього	58	61	62	62	61	62	61	61	61	61	61	59	728
<b>3 роки навчання</b>														
I	Теоретичні заняття	1	2	1	2	2	2	2	1	2	-	-	-	15
II	Практичні заняття													
1	Загальна фізична підготовка	6	6	6	4	6	6	5	4	4	4	20	20	91

Продовження таблиці 8.1

2	Спеціальна фізична підготовка	14	15	13	15	15	17	16	16	14	14	15	15	179
3	Технічна підготовка													
	а) вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ;	18	16	16	15	16	14	13	16	14	14	8	10	170
	б) вивчення та удосконалення техніки обраного виду акробатики;	33	32	33	34	34	34	34	33	33	33	18	16	367
	в) хореографічна та музично-ритмічна підготовка	8	9	10	9	10	10	8	8	8	8	10	8	106
4	Суддівська практика	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
5	Вступні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
6	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних заходів												
	Усього	80	80	81	79	83	83	78	80	75	77	71	69	936
<b>4 роки навчання</b>														
I	Теоретичні заняття	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	-	-	15
II	Практичні заняття													
1	Загальна фізична підготовка	9	10	7	9	10	9	9	8	9	8	24	23	135
2	Спеціальна фізична підготовка	15	15	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15	185
3	Технічна підготовка													
	а) вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ;	16	16	17	17	17	17	17	16	16	16	14	14	193
	б) вивчення та удосконалення техніки обраного виду акробатики;	34	34	35	35	35	35	38	37	35	35	18	18	389
	в) хореографічна та музично-ритмічна підготовка	10	10	9	10	10	8	10	9	9	8	10	10	113
4	Інструкторська та суддівська практика	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	2	6
5	Вступні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
6	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних заходів												
	Усього	85	87	87	89	90	87	91	87	85	89	81	82	1040

Якщо в групі попередньої базової підготовки паралельно працює другий тренер-викладач із ЗФП, СФП або тренер-хореограф, навантаження для нього планують так само, як для основного тренера-викладача, і оплату проводять паралельно, згідно з виконаним навантаженням.

Навантаження другого тренера-викладача із ЗФП, СФП або тренера-хореографа не має перевищувати місячного навантаження на цю групу згідно з режимом навчально-тренувальної роботи.

### 8.3. Основний програмний матеріал

#### ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

##### Теоретичні заняття

**Фізична культура і спорт в Україні.** Визначення понять «фізична культура», «спорт», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізична підготовленість».

**Стан та перспективи розвитку акробатики в Україні.** Вплив акробатичних вправ на організм спортсменів. Акробатичні вправи – дієвий засіб фізичного розвитку і підвищення майстерності спортсменів в інших видах спорту. Міжнародні спортивні зустрічі українських акробатів.

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

**Правила змагань з акробатики. Підготовка та проведення змагань.** Планування змагань з акробатики. Програма змагань. Першість спортивної школи. Участь у міських та обласних змаганнях.

**Обладнання та інвентар.** Облаштування гімнастичного помосту, майданчика, килиму для занять з парної та групової акробатики.

**Термінологія акробатичних та хореографічних вправ.** Вправи індивідуальної та парно-групової акробатики. Елементи класичного, народного, бального, сучасного танцю.

**Загальна та спеціальна фізична підготовка акробатів. Технічна підготовка.** Роль і значення загальної та спеціальної фізичної підготовки в підвищенні спортивної майстерності акробата.

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Засоби технічної та спеціальної фізичної підготовки для різних груп акробатів.

**Психологічна підготовка акробатів.** Загальна характеристика психологічної підготовки. Формування мотивації до занять акробатикою. Виховання вольових якостей.

**Основи музичної грамоти.** Значення музики в заняттях акробатикою. Розмір, темп, ритм. Музична фраза, речення, період. Швидкість руху, виконання музичного твору. Музичні акробатичні композиції.

## **Практичні заняття**

### **Загальна фізична підготовка (для усіх видів акробатики)**

#### **Основна гімнастика**

**Стройові вправи.** Повторення та відпрацювання вивчених стройових вправ та прийомів. Рух в обхід, діагоналлю, колом, протихід праворуч, ліворуч. Ходьба та біг. Їх різновиди.

#### **Вправи для загального розвитку:**

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

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

#### **Лазіння канатом на швидкість.**

**Вправи на гімнастичних приладах** (перекладина, бруси, кільця, кінь з ручками, гімнастичні лави, колода, кінь). Вправи для розвитку рівноваги – ходьба рейками, гімнастичною лавою, гімнастичною колодою; вправи для розвитку сили, спритності та гнучкості.

Рекомендовано такі види фізичних вправ (залежно від умов проведення занять і місцевості, під час НТЗ, спортивних таборів та в міжзмагальний період):

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

**Плавання.** Плавання без урахування часу на 50 м.

**Лижна підготовка.** Ходьба на лижах: до 3 км – юнаки; до 2 км – дівчата. (У південних регіонах заняття лижним спортом замінюють походами або кросовою підготовкою).

**Спортивні та рухливі ігри.** Волейбол, баскетбол, футбол та інші за спрощеними правилами. Естафети з елементами акробатики, гімнастики та подоланням перешкод.

## **Спеціальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)**

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

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

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

**Вправи на брусах.** Юнаки – згинання та розгинання рук в упорі, кут в упорі; дівчата – підйом переворотом (на жердині), різноманітні види зіскоків.

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

## **Технічна підготовка**

### **1. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ (для всіх видів акробатики).**

Зі стійки ноги нарізно перекид уперед у стійку ноги нарізно. З основної стійки перекид назад зігнувшись.

Перекидка назад поштовхом однією та двома ногами.

Переворот із опорою на голову та руки.

Бокова рівновага. У рівновазі «ластівка» стрибком змінити положення ніг.

Шпагат на праву та ліву ногу.

Махом стійка на руках – міст.

Стійки: силою з прямими ногами на голові та руках; на передпліччях; стійка поштовхом двох ніг; махом однієї, поштовхом другої ноги.

З'єднання з 5–6 елементів.

### **2. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики.**

**а) акробатичні стрибки** (юнаки та дівчата). Перевороти: на одну, зі зміною ніг, рондат; стрибком; назад; назад на одну з поворотом.

Сальто (з трампліна, камери, батута): уперед; назад; темпове; назад зігнувшись (прогнувшись); боком.

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

**б) парні вправи.** Стійки ногами: «верхній» у стійці ногами на зігнутих руках «нижнього», «нижній» – сісти і лягти; «верхній» у стійці ногами на руках «нижнього», що лежить, «нижній» – встати; «верхній» у стійці ногами на руках «нижнього», що лежить.

Стійки: на руках «нижнього», що лежить, поштовхом; поштовхом на зігнутих руках «нижнього»; силою у «нижнього», що лежить; рукою на голові «нижнього» з опорою.

Вихід на плечі та руки: на плечі «нижнього» стрибком; на плечі кидком, із поворотом «верхнього»; на руки кидком; вихід на руки «нижнього» кидком, із поворотом «верхнього»; на плечі кидком із поворотом «нижнього».

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

Зіскоки: зі стійки на зігнутих руках «нижнього» переворотом убік: ноги нарізно, зі стійки на зігнутих руках «нижнього»; зі стійки переворотом, із плечей сальто назад у групуванні; із плечей сальто вперед.

З'єднання:

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

2. В. п. – «нижній» за «верхнім». «Верхній» – поштовхом стійка на зігнутих руках «нижнього» (тримати). «Верхній» – зіскок, ноги нарізно. «Нижній» та «верхній» – крок уперед, стрибок угору.

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

**в) змішані парні вправи.** Підтримки: рівновага спиною, прогнувшись на одній руці «нижнього»; рівновага спиною, прогнувшись поворотом із ластівки; ластівка зі стрибка; ластівка кидком; поворот у ластівці у горизонтальній площині; кидком із ластівки у рибку, арабеск, рівновага ногою на зігнутій руці «нижнього», що стоїть.

Стійки: стійка махом на зігнутих руках «нижнього», що лежить; із плечей поштовхом на зігнутих руках «нижнього», те саме, але поштовхом із передпліччя «нижнього».

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

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

З'єднання:

1. В. п. – обличчям один до одного. «Верхній» – кидком «нижнього» ластівка (тримати). Із опорою на руках «нижнього» перейти до нього на коліна,

«відтяжка» (позначити). «Верхній» – схід переверотом назад на одну ногу, поворот на 360°. «Верхній» із приставного кроку – стрибок із поворотом навколо шиї «нижнього» у вис животом на руці «нижнього» з його підтримкою другою рукою за ноги («рибка»).

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

**г) жіночі пари.** Підтримки: на прямих руках «нижньої» – під спину; рівновага на прямих руках «нижньої» – ластівка; поворот у ластівці у горизонтальній площині; рівновага на стегні «нижньої».

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

Вихід на руки: на плечі збоку; на зігнуті руки «нижньої» кидком із поворотом «верхньої»; те саме, але без повороту «верхньої».

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

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

**д) групі вправи («трійки»).** Піраміди: «нижня» – у напівприсіді, «середня» – на стегнах «нижньої» обличчям до неї (прогнутись), «верхня» – у стійці на руках на підлозі з підтримкою «середньої»; «нижня» і «середня» – у рівновазі, «верхня» – у стійці на підлозі у шпагаті з підтримкою партнерок; «нижня» і «середня» – у випаді, «верхня» виконує міст на одній із підтримкою «нижньої» та «середньої».

Темпові вправи: «верхня» – стрибком сід на «решітку»; із сіду зіскок – сальто назад у групуванні.

**е) групі вправи («четвірки»).** Піраміди: на стегнах двох «нижніх», які стоять у випаді, «верхній» – у стійці на голові та руці «середнього», «середній» – на стегнах «нижнього» спиною до нього, другий «середній» виконує стійку на руках на підлозі, «середній» тримає його за ноги, «верхній» – стійка плечима на стопах другого «середнього»; колона на стегнах «нижнього» із горизонтальною рівновагою «середнього» на стегнах «нижнього».

Темпові вправи: кидком «нижнього» – стрибок через нього на «решітку» до «середніх»; кидком двох «середніх» – стрибок на руки «нижнього»; те саме із просуванням уперед із плечей «нижнього» – стрибок через нього на «решітку»; кидком двох «середніх» – стрибок на руки «нижнього»;

те саме із просуванням уперед; із плечей «нижнього» – передне сальто в сід на «решітку»; лицьова стійка поштовхом із «решітки»; кидком двома – стійка (підсікання); те саме кидком «середнього»; курбет на плечі; перельоти із плечей на руки; із плечей на плечі; одночасні зіскоки сальто назад у групуванні, «верхнього» та другого «середнього» з плечей партнерів; зіскок ноги нарізно зі стійки на руках.

З'єднання:

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

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

3. Верхній кидком «середніх» – стрибок на плечі «нижнього», із плечей «нижнього» – сальто назад у групуванні на «решітку» до «середніх», зіскок із «решітки» – сальто назад прогнувшись;

**е) вивчення та удосконалення вправ класифікаційної програми I юнацького розряду, програми для вікової групи 11–16 років (згідно з правилами FIG).**

**3. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка (для всіх видів акробатики).**

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

Із положення нога на рейці на рівні пояса – нахил уперед чи у сторону (під час нахилу вперед торкнутися грудьми стегна). Із I позиції – пассе – зігнути ногу плавним рухом, коліно відвести в сторону і, торкаючись пальцями колінного суглоба опорної ноги, опустити, ковзаючи опорною. Із II позиції – підняти ногу вперед, у сторону, назад (виконується повільно); те саме махом; те саме лежачи на спині (на підлозі).



Із упору сидячи ззаду – зігнути ноги (пальці торкаються підлоги), по черзі розігнути їх уперед, зігнути і, ковзаючи підлогою, випрямити; піднімати прямі ноги чергою й разом. Із сиду на підлозі – нахил уперед, грудьми торкнутися стегон (ноги нарізно і разом).

Із VI позиції – пружні рухи ногами у напівприсід і присід; те саме, але з рухом руками вперед чи в сторони; те саме з поворотами на 90–180°. Стоячи на півпальцях, пружним рухом встати на півпальці однієї, другу підняти вперед чи назад.

**Вправи для тулуба** (біля опори та без опори). Нахили тулуба вперед до торкання руками підлоги і до горизонтального положення (прогнувшись). Нахили в сторону з різним положенням рук. Повороти тулуба вправо, вліво. Стоячи обличчям до опори, нахили назад (ноги нарізно, разом, на півпальцях). Стоячи боком до опори та тримаючись руками за рейку (на рівні голови), відтягнутися в сторону; те саме, але стоячи спиною до опори та прогнувшись уперед (ноги разом на півпальцях). Пружний рух у круглий присід або в напівприсід, руки вперед або в сторони.

З упору сидячи зігнути ноги, обхопити їх руками; те саме з положення лежачи на спині. З положення лежачи на животі – прогнутися, спираючись руками; те саме, піднімаючи руки та ноги; те саме, згинаючи ноги до голови.

Стоячи обличчям чи боком до опори – круглий напівприсід на всій стопі, на півпальцях обох ніг, на півпальцях однієї, друга притиснута до опорної. Хвиля вперед з круглого напівприсіду на всій стопі та на півпальцях.

Лежачи на спині, напружити та розслабити всі м'язи. Стати на коліна, руки в сторони – м'яко сісти на п'яти (руки, голову, плечі опустити й розслабити).

Стоячи обличчям до опори, навхрест правою, руки на рівні плечей – поворот прогинаючись на 180°, перехоплюючи руками рейку за спиною; те саме парами, беручись за руки, обличчям один до одного; те саме на півпальцях.

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

## **Змагальна практика**

### **Теорія**

Ознайомлення дітей з календарем змагань, правилами проведення змагань серед вікових груп (11–16 років). Ознайомлення із правилами суддівства вправ обов'язкової класифікаційної програми.

## **Практика**

Акробати (1 рік навчання) груп базової підготовки на змаганнях виконують змагальні вправи II та I юнацького розряду, а також вікової категорії 11–16 років. Залежно від морфофункціональних показників та індивідуальних можливостей дитини вихованці можуть виконувати вимоги класифікаційної програми в парно-групових видах акробатики або індивідуально (вправи без партнера) за програмою II юнацького розряду.

## **Система контролю, нормативи щодо переведення до групи базової підготовки другого року навчання**

На завершення навчального року в ДЮСШ на контрольному занятті або на спеціально організованих змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованці виконують контрольні нормативи для переведення до групи базової підготовки другого року навчання. Кожному вихованцю необхідно виконати індивідуально десять контрольних нормативів, поданих у таблиці 8.2 (дівчата) та таблиці 8.3 (хлопці). Мінімальна сума балів для переведення на наступний рік навчання – 60.

**Контрольні нормативи  
для переведення до групи базової підготовки 2-го року навчання (9–12 років)  
Дівчата**

Оцінка	Вік Бал	Вправи ЗФП та СФП																																							
		підтягування у висі (рази)				згинання – розгинання рук в упорі лежачи (рази)				шпагат (на праву, на ліву, поздовжній) середня оцінка (знижки, бали)				піднімання в сід за 1 хв (рази)				стрибки через скаалку за 1 хв (рази)				човниковий біг 4 x 9 м (с)				нахил з в.п. сидячи, ноги нарізно (см)				міст з положення стоячи (знижки, бали)				стрибок на підвищення завишки 30 см за 30 с (рази)				піднімання ніг у висі до кута 90° (рази)			
		9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12
відмінно	10,0	3 10	3 11	3 13	4 14	12	13	15	16	0,00	0,00	0,00	0,00	36	38	39	40	90	110	115	120	12,0	11,8	11,6	11,4	16	17	17	18	0,00	0,00	0,00	0,00	18	19	19	20	18	19	19	20
	9,5	–	–	–	–	11	12	14	15	0,1	0,1	0,1	0,1	35	37	38	39	70	100	110	115	12,1	12,0	11,8	11,6	15	16	16	17	0,1	0,1	0,1	0,1	17	18	18	19	17	18	18	19
		9,0	–	–	–	–	10	11	13	14	0,2	0,2	0,2	0,2	34	35	36	37	55	90	95	110	12,3	12,2	12,0	11,8	14	15	15	16	0,2	0,2	0,2	0,2	16	17	17	18	16	17	17
дуже добре	8,5	2	2	2	3	9	10	12	13	0,3	0,3	0,3	0,3	31	33	34	35	45	60	80	90	12,6	12,4	12,2	11,9	13	13	14	14	0,3	0,3	0,3	0,3	15	16	16	17	15	16	16	17
		7	8	10	11	8	9	10	12	0,4	0,4	0,4	0,4	30	32	33	34	40	50	70	80	12,8	12,6	12,4	12,1	12	12	13	13	0,4	0,4	0,4	0,4	14	15	15	16	14	15	15	16
	8,0	–	–	–	–	–	8	9	11	0,5	0,5	0,5	0,5	29	30	32	32	35	40	60	70	13,0	12,8	12,6	12,3	11	11	12	12	0,5	0,5	0,5	0,5	13	14	14	15	13	14	14	15
добре	7,0	1	1	1	2	7	7	8	10	0,6	0,6	0,6	0,6	26	28	29	30	30	35	50	60	13,3	13,0	12,8	12,5	9	9	10	10	0,6	0,6	0,6	0,6	12	13	13	14	12	13	13	14
		5	6	7	8	6	6	7	8	0,7	0,7	0,7	0,7	25	27	28	29	25	30	40	50	13,5	13,2	13,0	12,7	8	8	9	9	0,7	0,7	0,7	0,7	11	12	12	13	11	12	12	13
	6,0	–	–	–	–	5	5	6	7	0,8	0,8	0,8	0,8	23	25	27	28	20	25	35	40	13,7	13,5	13,2	12,9	6	7	8	8	0,8	0,8	0,8	0,8	10	11	11	12	10	11	11	12
задовільно	5,5	3/4	3/4	3/4	1	4	4	5	6	0,9	0,9	0,9	0,9	20	23	25	26	15	20	30	35	13,9	13,7	13,4	13,1	5	6	6	7	0,9	0,9	0,9	0,9	9	10	10	11	9	10	10	11
		3	4	5	5	3	3	4	4	1,0	1,0	1,0	1,0	19	22	23	24	10	15	25	30	14,2	13,9	13,6	13,3	4	4	5	6	1,0	1,0	1,0	1,0	8	9	9	10	8	9	9	10
	4,5	–	–	–	–	–	–	3	3	–	–	–	–	18	20	21	22	8	10	15	25	14,4	14,2	13,8	13,5	3	3	4	5	–	–	–	–	7	8	8	9	7	8	8	9
зараховано	4,0	1/2	1/2	1/2	3/4	2	2	2	2	–	–	–	–	16	18	20	21	5	8	10	15	14,6	14,3	14,0	13,7	2	2	3	3	–	–	–	–	6	7	7	8	6	7	7	8



## **ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ**

### **Теоретичні заняття**

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

**Стан та перспективи розвитку акробатики в Україні.** Види змагань у спортивній акробатиці. Успіхи українських акробатів на міжнародних змаганнях.

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

**Правила змагань з акробатики. Участь у змаганнях.** Представники, тренери і капітани команд, їхні права та обов'язки. Змагання у віковій категорії 11–16 років.

**Обладнання та інвентар.** Підготовка місць занять та інвентарю для занять парно-груповими та індивідуальними вправами (килим, поролонові мати, куби, трамплін, місток, підвісні лонжі, ручні лонжі).

**Термінологія акробатичних вправ. Хореографія.** Визначення напрямку руху, назви основних і проміжних положень тулуба, рук і ніг. Основні терміни акробатичних вправ. Елементи хореографії.

**Загальна та спеціальна фізична підготовка акробата. Технічна підготовка.** Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій спортсмена і підвищення його спортивної працездатності. Спеціальна фізична підготовка (швидкість, сила, гнучкість, стрибучість, рівновага й орієнтація в просторі, координація рухів, спеціальна витривалість тощо), її місце у тренуванні акробатів.

Зміст технічної підготовки акробатів.

**Психологічна підготовка акробатів.** Напрями психологічної підготовки. Виховання волі та цілеспрямованості.

**Основи музичної грамоти.** Роль і значення музичного супроводу в спортивній акробатиці. Властивості музичного звуку. Музична динаміка, характер музики, ритм, темп та ін. Вимоги до музичного супроводу композицій.

**Будова та функції організму людини.** Стислі відомості про побудову людського організму (органи та системи). Пасивний апарат руху – клітини, їхня будова і з'єднання. Суглоби, їхній зв'язковий апарат і будова. Активний апарат руху – м'язи та їхні допоміжні утворення. Взаємодія м'язів під час виконання рухів. М'язи – антагоністи та синергісти. Роль м'язів у закріпленні суглобів. Стислі відомості про будову внутрішніх органів.

**Лікарський контроль і самоконтроль.** Значення і зміст лікарського контролю і самоконтролю під час занять спортом. Об'єктивні дані: вага, динамометрія, спірометрія. Порядок здійснення лікарського контролю. По-

казання і протипоказання до занять спортивною акробатикою. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрій.

### **Примітка.**

Залік проводять після вивчення всіх теоретичних тем.

### **Практичні заняття**

#### **Загальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)**

#### **Основна гімнастика**

**Стройові вправи.** Повторення та удосконалення вивчених вправ. Ходьба різними точками майданчика, змійка, спіраль. Ходьба та стрибки з різними положеннями та рухами рук.

Вправи для загального розвитку:

- а) без предметів та із предметами: вправи для рук і тулуба з гімнастичною палицею, гантелями; скакалкою;
- б) для ніг – напівприсіди та присідання, махи ногою вперед, назад, у сторони; колові рухи стоячи, сидячи, лежачи;
- в) для всього тіла: рухи руками, тулубом, нахили тулуба вперед, назад, у сторони з різних вихідних положень; рухи ногами, які виконують одночасно; вправи на поставу; згинання та розгинання рук в упорі лежачи;  
у висі на перекладині – підтягнутися з одночасним підніманням ніг, перехід у вис зігнувшись ззаду, повернення у вихідне положення;
- д) вправи на гнучкість – нахили вперед з в. п. сидячи, ноги нарізно, з торканням грудьми підлоги; стоячи обличчям до гімнастичної стінки, поставити ногу на рейку на рівні грудей, нахилитися вперед і до опорної ноги, чергою торкатися грудьми то однієї, то другої ноги; стоячи спиною до гімнастичної стінки, узятися руками за рейку на рівні голови, ноги зігнути і, прогинаючись, перехоплюючи руками рейки, опуститися у міст.

Рекомендовано такі види фізичних вправ (залежно від умов проведення занять та місцевості, під час НТЗ, спортивних таборів та у міжзмагальний період):

**Легкоатлетичні вправи.** Біг із прискоренням 30 і 60 м, крос. Стрибки у довжину та висоту з місця. Кросова підготовка.

**Плавання.** Плавання без урахування часу на дистанцію 25 і 50 м; 25 м за час.

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

## **Спеціальна фізична підготовка**

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

Темпові кидки в руках партнера; темпові стрибки на плечі партнера – для змішаних і чоловічих пар, чоловічих груп.

Стійка на одній руці з підтримкою або з опорою на високих приладах для балансування; стійка силою на руках.

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

## **Технічна підготовка**

### **1. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ.**

Повторення навчального матеріалу попередніх років навчання.

Переворот на одну та дві ноги. Рівноваги, стійки.

### **2. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики:**

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

**б) парні вправи** (жіночі, змішані та чоловічі). Вхід на руки та плечі: на плечі «нижнього» стрибком; на плечі «нижнього» кидком із поворотом «верхнього»; те саме на руки «нижнього»; на плечі кидком із поворотом «нижнього» (для жіночих пар полегшені).

Стійки на «нижньому», що лежить: силою і поштовхом у звичайному та лицьовому хватах; із стійки – перекид уперед у сід ноги нарізно; із сиду – перекид назад у стійку на прями руки.

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

Підтримки: рівновага спиною, прогнувшись – поворотом у підтримку під стегна; поворот у підтримку під стегна в горизонтальній площині; кидком із підтримки під стегна – у рибку.

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

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

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

**в) групові вправи для дівчат.** Піраміди: «нижня» та «середня» – у випаді боком одна до одної, «верхня» – у стійці на руках із підтримкою «нижньої» та «середньої»; те саме, але «нижня» та «середня» у шпагаті; «нижня» лежить на спині, ноги зігнуті, «середня» – у стійці ногами на колінах, «верхня» – у стійці на руках «нижньої» з підтримкою «середньої» однією рукою; «нижня» – у напівприсіді, «середня» – на стегнах «нижньої» спиною до неї, «верхня» – у стійці на стегнах «середньої» з підтримкою однією рукою; те саме, але стійка кільцем двома або мексиканка.

Темпові вправи: переверот уперед на одну і в темпі – стрибок у ластівку на «решітку»; стрибок із поворотом у положення спиною або животом на «решітку»; рондат і стрибок у сід або на спину на «решітку»; темпові кидки з «решітки» на «решітку»;

**г) групові вправи для юнаків.** Піраміди: «нижній» і перший «середній» – випаді, другий «середній» у них на стегнах, «верхній» – у стійці на голові та руці другого «середнього»; «нижній», лежачи на спині, ноги підняті, другий «середній» спирається спиною на стопи «нижнього», «верхній» – у стійці на руках у прямих руках першого «середнього», другий «середній» – у стійці на руках у «нижнього».

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

Зіскоки: із стійки на руках – ноги нарізно; льотом; переверот із поворотом; із плечей – сальто назад у групуванні; із «решітки» – сальто назад прогнувшись;

**д) вивчення та удосконалення вправ класифікаційної програми II і I спортивного розряду, програми для вікової категорії 11–16 років (згідно з правилами FIG).**

**3. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка (для всіх видів акробатики).** Елементи класичної хореографії (виконувати під музичний супровід). Вправи для ніг (біля опори). Напівприсіди, присіди в I, II, III, IV, V позиціях, стоячи обличчям і боком до опори (станка).



Із вихідного положення нога в сторону на пальці, згинаючи її, притиснути до опорної (до гомілковостопного суглоба) і випрямити вперед, у сторону, назад; те саме, піднімаючись на півпальці опорної ноги. Із I, II, V позиції – ковзаючи підлогою, виставити ногу вперед, у сторону, назад на пальці, присідаючи на другій; із тих самих позицій – ковзаючи колом, відвести ногу назад і вперед.

Із I, V позиції – зігнути ногу в сторону (пальцями торкнутися коліна другої ноги), випрямити в сторону і перевести вперед чи назад. Випади вперед, у сторону, назад із різними рухами руками. Присідання на одній, друга спереду пряма. Стоячи обличчям (боком) до гімнастичної стінки, нога на рейці на рівні пояса – нахили до ноги (торкаючись грудьми стегна) і в сторону; випрямляючись, стати на півпальці опорної чи підняти ногу над рейкою (тримати).

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

Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, нога позаду на пальці – нахили назад (рука вперед, у сторону, угору). Стоячи спиною до гімнастичної стінки, нахилиючись назад, торкнутися рейки; те саме, стоячи на правій (лівій), ліва (права) спереду на пальцях; те саме ноги разом.

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

## **Змагальна практика**

### **Теорія**

Ознайомлення з правами та обов'язками представника, тренерів і капітанів команд. Проведення змагань у віковій категорії 11–16 років.

### **Практика**

Акробати (2 роки навчання) груп базової підготовки на змаганнях виконують змагальні вправи II та I розряду, а також вікової категорії 11–16 років.

### **Система контролю, нормативи щодо переведення до групи початкової підготовки третього року навчання**

На завершення навчального року в ДЮСШ на контрольному занятті або на спеціально організованих змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованці виконують контрольні нормативи для переведення до групи базової підготовки третього року навчання. Кожному вихованцю необхідно виконати індивідуально десять контрольних нормативів, сім з яких подано в таблиці 8.4 (дівчата) та таблиці 8.5 (хлопці), а три нормативи виконують за рішенням тренерської ради з урахуванням виду акробатики («нижній», «середній», «верхній»). Мінімальна сума балів для переведення на наступний рік навчання – 60.

**Контрольні нормативи  
для переведення до групи базової підготовки 3-го року навчання (10–13 років)  
Дівчата**

Вправи ЗФП та СФП*																													
Оцінка	Вік Бал	підтягування у висі (рази)				згинання – розгинання рук в упорі лежачи (рази)				піднімання в сід за 1 хв (рази)				стрибки через скакалку за 1 хв (рази)				човниковий біг 4 x 9 м (с)				стрибок на підвищення заввишки 30 см за 30 с (рази)				піднімання ніг у висі до кута 90° (рази)			
		10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13
відмінно	10,0	3	3	4	4	13	15	16	17	38	39	40	41	110	115	120	130	11,8	11,6	11,4	11,2	19	19	20	21	19	19	20	21
		11	13	14	15																								
	9,5	–	–	–	–	12	14	15	16	37	38	39	40	100	110	115	120	12,0	11,8	11,6	11,4	18	18	19	20	18	18	19	20
		10	12	13	14																								
9,0	–	–	–	–	11	13	14	15	35	36	37	38	90	95	110	115	12,2	12,0	11,8	11,6	17	17	18	19	17	17	18	19	
	9	11	12	13																									
дуже добре	8,5	2	2	3	3	10	12	13	13	33	34	35	36	60	80	90	100	12,4	12,2	11,9	11,8	16	16	17	18	16	16	17	18
		8	10	11	12																								
	8,0	–	–	–	–	9	10	12	12	32	33	34	35	50	70	80	90	12,6	12,4	12,1	11,9	15	15	16	17	15	15	16	17
		7	9	10	11																								
7,5	–	–	–	–	8	9	11	11	30	32	32	33	40	60	70	80	12,8	12,6	12,3	12,1	14	14	15	16	14	14	15	16	
	–	8	9	10																									
добре	7,0	1	1	2	2	7	8	10	10	28	29	30	31	35	50	60	70	13,0	12,8	12,5	12,3	13	13	14	15	13	13	14	15
		6	7	8	9																								
	6,5	–	–	–	–	6	7	8	9	27	28	29	30	30	40	50	60	13,2	13,0	12,7	12,4	12	12	13	14	12	12	13	14
		5	6	7	8																								
задовільно	5,5	–	–	–	–	4	5	6	7	23	25	26	27	20	30	35	40	13,7	13,4	13,1	12,8	10	10	11	12	10	10	11	12
		3/4	3/4	1	1																								
	5,0	–	–	–	–	3	4	4	6	22	23	24	25	15	25	30	35	13,9	13,6	13,3	13,0	9	9	10	11	9	9	10	11
		3	4	4	5																								
4,5	–	–	–	–	–	3	3	5	20	21	22	23	10	15	25	30	14,2	13,8	13,5	13,2	8	8	9	10	8	8	9	10	
	–	3	3	4																									
зараховано	4,0	1/2	1/2	3/4	3/4	2	2	2	4	18	20	21	22	8	10	15	25	14,3	14,0	13,7	13,4	7	7	8	9	7	7	8	9
		2	2	2	3																								

**Контрольні нормативи  
для переведення до групи базової підготовки 3-го року навчання (10–13 років)  
Хлопці**

Вправи ЗФП та СФП																													
Оцінка	Вік Бал	підтягування у висі (рази)				згинання – розгинання рук в упорі лежачи (рази)				піднімання в сід за 1 хв (рази)				стрибки через скакалку за 1 хв (рази)				човниковий біг 4 x 9 м (с)				стрибки на підвищення заввишки 30 см за 30 с (рази)				піднімання ніг у висі до кута 90° (рази)			
		10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13
відмінно	10,0	7	8	9	10	25	28	30	33	38	41	43	45	90	100	120	130	11,1	10,8	10,5	10,2	22	24	26	28	20	21	22	23
		26	32	37	42																								
	9,5	–	–	–	–	24	27	29	32	37	39	40	43	70	90	114	124	11,3	11,0	10,7	10,4	21	23	25	27	19	20	21	22
24	30	35	39																										
9,0	–	–	–	–	22	25	27	30	35	37	38	40	60	80	112	122	11,5	11,2	10,9	10,6	20	22	24	26	18	19	20	21	
22	28	32	36																										
дуже добре	8,5	6	7	8	9	20	23	25	28	33	35	36	38	50	70	110	120	11,7	11,4	11,1	10,8	19	21	23	25	17	18	19	20
		20	25	29	33																								
	8,0	–	–	–	8	18	22	24	26	32	33	34	36	45	50	50	60	11,9	11,6	11,3	10,9	18	20	22	24	16	17	18	19
18	23	27	30																										
7,5	–	–	–	–	17	20	22	24	30	31	32	34	40	40	40	50	12,1	11,8	11,5	11,1	17	19	21	23	15	16	17	18	
16	21	24	27																										
добре	7,0	5	6	6	7	16	18	19	22	28	28	30	32	35	30	30	40	12,3	12,0	11,7	11,3	16	18	20	22	14	15	16	17
		14	18	22	24																								
	6,5	–	–	–	–	15	17	18	21	26	27	29	31	30	25	25	30	12,5	12,2	11,9	11,5	15	17	19	21	13	14	15	16
11	16	20	21																										
6,0	–	–	–	–	13	15	16	19	24	25	28	29	25	20	20	25	12,7	12,4	12,1	11,7	14	16	18	20	12	13	14	15	
10	14	17	18																										
задовільно	5,5	4	5	5	6	11	13	14	17	23	23	26	27	20	15	15	20	13,0	12,6	12,3	11,9	13	15	17	19	11	12	13	14
		9	11	14	15																								
	5,0	–	–	–	–	10	12	13	15	21	22	24	25	15	12	12	15	13,2	12,8	12,5	12,2	12	14	16	18	10	11	12	13
8	9	11	13																										
4,5	–	–	–	–	9	10	11	13	19	20	22	23	10	10	10	12	13,4	13,0	12,7	12,4	11	13	15	17	9	10	10	12	
6	7	8	10																										
зараховано	4,0	3	4	4	5	6	8	10	11	18	18	21	22	5	8	8	10	13,7	13,3	12,9	12,5	10	12	14	16	8	9	9	10
		3	4	5	6																								

## ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ

### Теоретичні заняття

**Фізична культура і спорт в Україні.** Єдина спортивна класифікація, її значення для розвитку спорту в Україні.

**Стан та перспективи розвитку акробатики в Україні.** Поняття «збірна команда» (спортивної школи, міста, області, України). Особисті, командні та особисто-командні змагання.

**Режим і харчування спортсмена.** Енергетичні витрати спортсменів. Особливості харчування акробатів. Значення і роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних речовин і вітамінів. Норми їх споживання для акробатів.

**Правила змагань. Участь у змаганнях.** Склад головної суддівської колегії. Права та обов'язки членів суддівської колегії. Правила складання довільної програми у видах акробатики. Суддівство обов'язкової та довільної програм.

**Обладнання та інвентар.** Розміри гімнастичного помосту для проведення змагань. Облаштування майданчика, гімнастичного помосту для занять з парної та групової акробатики. Технічні засоби (лонжі, батут, мінітрамп тощо).

**Термінологія акробатичних вправ. Термінологія хореографії.** Принципи побудови та правила сучасної акробатичної термінології. Правила, форма запису акробатичних елементів. Терміни хореографії.

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

**Психологічна підготовка акробатів.** Формування взаєморозуміння в колективі та між партнерами, вольових якостей, сміливості, рішучості.

**Основи музичної грамоти. Музичний розмір.** Ритм і темп музичного твору. Основні музично-виразні засоби. Музичний супровід композиції (фонограма). Добір музичних творів для музичних композицій, монтаж фонограм.

**Будова та функції організму людини.** Пасивний апарат руху – клітини, їхня будова і з'єднання. Суглоби, їхній зв'язковий апарат і будова.

Активний апарат руху – м'язи та їхні допоміжні утворення. Взаємодія м'язів під час виконання рухів. М'язи – антагоністи та синергісти. Роль м'язів у закріпленні суглобів. Стислі відомості про будову внутрішніх органів.

**Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога.** Поняття про «спортивну форму», утому та перенапруження. Заходи для запобігання перевтомі. Щоденник самоконтролю акробата. Зміна показників у разі правильної та неправильної побудови навчально-тренувального процесу. Заходи для запобігання травмам. Причини травматизму. Потреба правильної організації занять і методики навчання вправ. Виховання високої свідомості та дисципліни спортсменів.

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

**Загальні основи методики навчання і тренування.** Послідовність і методика вивчення акробатичних вправ. Методи запобігання та виправлення помилок у процесі навчання і тренування. Поняття про навчання, тренування. Дидактичні принципи навчання, доступність і послідовність процесу навчання. Етапи навчання (ознайомлення з вправами, вивчення та їх удосконалення). Допомога і страхування для запобігання травмам і полегшення навчання нових вправ. Вимоги до страхування. Види страхування та допомоги. Практичні прийоми страхування та допомоги під час виконання вправ у всіх видах акробатики.

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

#### **Примітка.**

Залік проводять після проходження всіх теоретичних тем.

#### **Практичні заняття**

##### **Загальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)**

##### **Основна гімнастика**

**Стройові вправи.** Повторення та удосконалення вивчених вправ.

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

**Лазіння канатом** у два та три прийоми, із фіксацією часу.

**Виси та упори** на перекладині, паралельних брусах.

Рекомендовано такі види фізичних вправ (залежно від умов проведення занять та місцевості, під час НТЗ, спортивних таборів та у міжзмагальний період):

**Легкоатлетичні вправи.** Повторення та удосконалення навчального матеріалу з програми другого року навчання.

**Плавання.** Повторення та удосконалення навчального матеріалу з програми другого року навчання.

**Спортивні та рухливі ігри.** Повторення та удосконалення навчального матеріалу з програми другого року навчання.

**Лижна підготовка.** Ходьба на лижах 2–3–5 км з урахуванням часу. (У південних регіонах країни заняття лижним спортом замінюють походами або велоспортом).

### **Спеціальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)**

Подальше відпрацювання та удосконалення навчального матеріалу з програми другого року навчання з підвищенням вимог до техніки і якості виконання вправ.

### **Технічна підготовка**

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

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

**3. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка (для всіх видів акробатики).** Повторення та удосконалення навчального матеріалу другого року навчання з підвищенням вимог до якості та способу виконання.

### **Змагальна практика**

#### **Теорія**

Ознайомлення з правилами складання довільної програми у видах акробатики. Спеціальні вимоги.

#### **Практика**

Акробати (3 роки навчання) груп базової підготовки на змаганнях виконують змагальні вправи за програмою I розряду, КМСУ, а також вікової категорії 11–16 років.

### **Система контролю, нормативи щодо переведення до групи базової підготовки четвертого року навчання**

На завершення навчального року в ДЮСШ на контрольному занятті або на спеціально організованих змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованці виконують контрольні нормативи для переведення до групи базової підготовки четвертого року навчання. Кожному вихованцю необхідно виконати індивідуально сім контрольних нормативів, поданих у таблиці 8.6 (дівчата, хлопці), а також три нормативи за рішенням тренерської ради з урахуванням виду акробатики («нижній», «середній», «верхній»).

Мінімальна сума балів для переведення на наступний рік навчання – 60.

**Контрольні нормативи  
для переведення до групи базової підготовки 4-го року навчання (від 11 років)**

Оцінка	Стать Бали	Вправи ЗФП та СФП													
		лазіння канатом: хл. – 4 м за допомогою ніг (с) дів. – за допомогою ніг, без урахування часу (м)		згинання – розгинання рук в упорі лежачи (рази)		човниковий біг 4 x 9 м (с)		піднімання ніг у висі до торкання рейки за головою (рази)		стрибки на підвищення заввишки 30 см за 1 хв (рази)		підтягування у висі (рази)		стрибки через скакалку за 1 хв (рази)	
		хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.
відмінню	10,00	10	5	37	19	9,6	10,8	6	4	50	40	12	3	125	130
	9,5	–	–	35	17	9,8	11,0	–	–	49	39	11	–	120	125
	9,00	–	–	33	15	10,0	11,2	5	–	48	38	10	–	118	120
дуже добре	8,5	11	4	31	13	10,4	11,6	4	3	47	37	9	2	112	115
	8,00	–	–	29	11	10,8	12,0	–	–	46	36	8	–	106	110
	7,5	–	–	27	9	11,0	12,4	–	–	45	35	7	–	100	100
добре	7,00	12	3	25	8	11,4	12,8	3	2	44	34	6	1	90	95
	6,5	–	–	23	7	11,8	13,0	–	–	43	33	–	–	80	80
	6,00	–	–	21	6	12,0	13,2	–	–	42	32	–	–	70	70
задовільно	5,5	13	2	19	5	12,4	13,4	2	1	41	31	5	3/4	60	60
	5,0	–	–	17	4	12,8	13,6	–	–	40	30	–	–	50	50
	4,5	–	–	15	3	13,0	13,8	–	–	39	29	–	–	40	40
зараховано	4,0	14	1	12	2	13,4	14,0	1	3/4	38	28	4	1/2	30	35



## ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ

### Теоретичні заняття

**Фізична культура і спорт в Україні.** Розвиток фізичних якостей. Масові та спортивні види гімнастики.

**Стан та перспективи розвитку акробатики в Україні.** Національна збірна команда України (основний склад, кандидати, резерв). Змагання вікових груп.

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

**Правила змагань з акробатики. Підготовка та проведення змагань. Участь у змаганнях.** Підготовка місць і проведення змагань. Розроблення графіка змагань. Графік опробування. Визначення результатів змагань. Класифікація помилок.

**Обладнання та інвентар.** Вимоги до гімнастичного помосту для проведення всеукраїнських та міжнародних змагань. Використання поролонових матів для сходів із пірамід. Облаштування майданчика, килима для занять з парної та групової акробатики. Технічні засоби (лонжі, батут, міні-трамп, тренажери тощо).

**Термінологія акробатичних вправ. Хореографія.** Графічне зображення елементів. Напрямки рухів та обертань. Скорочені терміни. Терміни парних та групових елементів. Терміни елементів танцювального мистецтва.

**Загальна та спеціальна фізична підготовка акробата. Технічна підготовка.** Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій спортсмена і підвищення його працездатності. Рухові вміння та навички. Хореографічна, обертальна, стрибкова підготовка.

**Психологічна підготовка акробатів.** Виховання вміння регулювати психічне напруження в процесі тренувань і змагань; досягнення впевненості під час виконання ризикованих елементів та вправ.

**Будова та функції організму людини.** Стислі відомості про будову внутрішніх органів. Вплив фізичних вправ на організм людини. Кровоносна система. Серце під впливом навантажень різної інтенсивності. Дихання та газообмін. Нервова система – центральна і периферійна. Елементи її побудови та головні функції. Провідна роль центральної нервової системи в діяльності організму.

**Лікарський контроль. Надання першої допомоги.** Профілактика травм. Особливості травм у процесі занять спортивною акробатикою. Надання першої долікарської допомоги. Забиття, розтягнення, розриви зв'язок, м'язів і сухожилків; вивихи; переломи. Рани та їхні різновиди. Кровотечі та їхні

різновиди. Дія високої температури: опік, сонячний удар. Дія низької температури: переохолодження; озноб; обмороження.

**Планування спортивного тренування.** План-календар підготовки. Індивідуальні плани спортсменів.

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

#### **Примітка.**

Залік проводять після проходження всіх теоретичних тем.

#### **Практичні заняття**

##### **Загальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)**

##### **Основна гімнастика**

**Стройові вправи.** Перешикування з однієї шеренги в три шеренги; перешикування «виступом». Перешикування з колони по одному в колону по три і більше під час руху. Розмикання дугами. Різні способи та види ходьби й бігу.

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

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

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

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

Рекомендовано такі види фізичних вправ (залежно від умов проведення занять та місцевості, під час НТЗ, спортивних таборів та у міжзмагальний період):

**Легкоатлетичні вправи.** Біг 30, 60, 100 м з урахуванням часу. Стрибки у висоту й у довжину з місця. Метання м'яча.

**Плавання.** Плавання 25 і 50 м з урахуванням часу, 100 м без урахування часу.

**Лижна підготовка.** Ходьба на лижах 2–3–5 км з урахуванням часу. (У південних районах країни заняття лижним спортом замінюють походами або кросовою підготовкою).

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

## **Спеціальна фізична підготовка**

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

## **Технічна підготовка**

**1. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ (для всіх видів акробатики).** Перекид зігнувшись назад через стійку на руках; стрибок назад із поворотом; колесо в шпагат; рівновага «ластівка» з високо піднятою ногою; рівновага на ліктях; рівновага на лікті. Із стійки – рівновага на лікті (юнаки). Стійка силою, зігнувшись. Переворот назад, уперед. Сальто боком, уперед, назад у групуванні.

## **2. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики.**

**Жіночі парні вправи.** У випадках – стійка на руках без підтримки. Стійка на плечах без підтримки. Стійка плечима на стопах «нижньої» з підтримкою, «нижня» – у стійці на лопатках. Стійка поштовхом із плечей «нижньої» з прямими ногами. «Нижня» – у положенні міст із прямими ногами, «верхня» – у стійці на стегнах «нижньої».

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

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

Елементи довільної програми КМС, програми для вікової категорії 11–16 років (згідно з правилами FIG).

**Змішані парні вправи.** Стійка рукою на зігнутій руці «нижнього»; те саме, але «верхня» у вузькоручці. Стійка поштовхом у прямі руки «нижнього». Стійка на руці та голові у лицьовому хваті. Стійка поштовхом з ноги ззаду. Стійка з плечей на прямі руки зігнувшись. «Нижній» – лягти або встати, «верхня» – у стійці на руках.

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

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

Елементи довільної програми КМС, програми для вікової категорії 11–16 років (згідно з правилами FIG).

**Чоловічі парні вправи.** Сійка руками на голові та руці «нижнього». Вузькоручка на прямій руці «нижнього». Сійка силою з прямими ногами (руками) – зігнути руки (ноги) у прямих руках «нижнього». Зі сійки опуститись в упор на лікоть або горизонтальна рівновага під спину. Опущання в сійку на широко розведені руки і зворотний рух. Підйом силою в упор. Схід прапором. Сісти або встати зі сійкою на голові (у вузькоручці). Сійка з вису (капріоль) або вхід у сійку зі сійки на голові та руках.

Темпові вправи: поворот у сійці на руках у зігнутих руках «нижнього»; сійка поштовхом з перемахом ноги нарізно; сальто на плечі – кидком під спину; кидком сійка на руках із поворотом «верхнього» або «нижнього»; зіскок – сальто прогнувшись, зігнувшись.

Елементи довільної програми КМС, програми для вікової категорії 11–16 років (згідно з правилами FIG).

**Жіночі групові вправи.** Піраміди: «нижня» та «середня» – у випаді, «верхня» – у сійці руками на колінах партнерок без підтримки, те саме, але «верхня» – в сійці руками на плечах з підтримкою, «нижні» – сісти в шпагат; «нижня» – у випаді, «середня» – у сійці на нозі ззаду з опорою на плече «нижньої», «верхня» – у сійці рукою на коліні «нижньої» з підтримкою однією рукою, рівновага ластівка на прямих руках «середньої» в піраміді напівколону; «верхня» – у шпагаті на прямих руках «нижньої» та «середньої».

Темпові вправи: з «решітки» кидком «нижніх» – стрибок прогнувшись із напівпіруетом на руки партнерок; стрибок на спину на «решітку» після перевероту назад або сальто; рондат – сальто назад у групуванні з кидком «нижньої» або «середньої»; стрибок у «ластівку» на «решітку», у темпі поворот.

Елементи довільної програми КМС, програми для вікової категорії 11–16 років (згідно з правилами FIG).

**Чоловічі групові вправи.** Піраміди: «нижній» та перший «середній» – випаді, другий «середній» – на стегнах, «верхній» – сійка на прямих руках партнера; те саме, але «верхній» – у сійці на руці та голові другого «середнього»; напівколону на стегнах зі сійкою на прямих руках; те саме, але із сійкою на голові та руці другого «середнього».

Темпові вправи: кидком «середніх» – сальто назад на плечі «нижнього»; із плечей «нижнього» – сальто назад у групуванні на «решітку» до «середніх»; із сійки на руках – напівпереверот на «решітку» до «середніх»; кидком «нижнього» сальто назад на «решітку» до «середніх»; кидком «середніх» – політ із поворотом у сійку на руки «нижнього»; одночасні зіскоки з плечей або з рук – сальто прогнувшись, сальто вперед із поворотом на 180°.

Елементи довільної програми КМС, програми для вікової категорії 11–16 років (згідно з правилами FIG).

### **3. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка (для всіх видів акробатики).**

Елементи класичної хореографії (виконувати під музичний супровід). Напівприсіди та присідання стоячи обличчям і боком до опори; те саме на середині залу. Круглий напівприсід на одній, друга спереду на носок – хвиля вперед з цього положення; те саме на кроці вперед; те саме стоячи на одній, друга зігнута і притиснута до опорної – закінчуючи хвилю, приставити ногу до опорної. З основної стійки нахили тулуба вперед і назад. З основної стійки кроком у сторону поворот тулуба вліво та вправо (рухи голови, плечей та рук відстають); те ж в іншу сторону.

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

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

Елементи танцю, вивчення рухів сучасного та спортивного танцю.

## **8.4. Змагальна практика**

### **8.4.1. Теорія**

Вивчення правил суддівства, вимог до змагальних вправ.

### **8.4.2. Практика**

Акробати на змаганнях виконують контрольні нормативи з ФП та змагальні вправи класифікаційної програми.

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

Передбачено десять контрольних нормативів із ЗФП та СФП, сім з яких подано в таблиці 8.7 (дівчата, хлопці), а три нормативи вихованці виконують за рішенням тренерської ради з урахуванням виду акробатики («нижній», «середній», «верхній»).

Мінімальна сума балів для переведення до групи спеціалізованої підготовки – 60.

**Контрольні нормативи  
для переведення до групи спеціалізованої підготовки 1-го року навчання (від 12 років)**

Оцінка	Стать Бали	Вправи ЗФП та СФП													
		лазіння канатом: хл. – 4 м за допомогою ніг (с)		згинання – розгинання рук в упорі лежачи (рази)		човниковий біг 4 x 9 м (с)		піднімання ніг у висі до торкання рейки за головою (рази)		стрибки на підвищення заввишки 30 см за 1 хв (рази)		підтягування у висі (рази)		стрибки через скакалку за 1 хв (рази)	
		Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
відмінно	10,00	9	6	40	20	9,4	10,6	8	5	52	42	13	3	130	135
	9,5	–	–	37	19	9,6	10,8	7	4	51	41	12	–	125	130
	9,00	–	–	35	17	9,8	11,0	6	–	50	40	11	–	120	125
дуже добре	8,5	10	5	33	15	10,0	11,2	5	3	49	39	10	2	118	120
	8,00	–	–	31	13	10,4	11,6	–	–	48	38	9	–	112	115
	7,5	–	–	29	11	10,8	12,0	–	–	47	37	8	–	106	110
добре	7,00	11	4	27	9	11,0	12,4	4	2	46	36	7	1	100	100
	6,5	–	–	25	8	11,4	12,8	–	–	45	35	6	–	90	90
	6,00	–	–	23	7	11,8	13,0	–	–	44	34	–	–	80	80
задовільно	5,5	12	3	21	6	12,0	13,2	3	1	43	33	5	3/4	70	70
	5,0	–	–	19	5	12,4	13,4	–	–	42	32	–	–	60	60
	4,5	–	–	17	4	12,8	13,6	2	–	41	31	–	–	50	50
зараховано	4,0	13	2	15	3	13,0	13,8	1	3/4	40	30	4	1/2	40	45

# ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 9.1. Організація та методика відбору

На цьому етапі ставлять завдання виявити вихованців, здатних до досягнення вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на третьому етапі багаторічної підготовки. Виконати це завдання можна лише на основі комплексного аналізу, у якому слід ураховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості вихованців, їхні адаптаційні можливості, реакцію на високі навчально-тренувальні і змагальні навантаження, особливості тренування минулих років.

Спеціалізована підготовка пов'язана з великим обсягом елементів, які вперше засвоює вихованець. Базові елементи формуються в базові комбінації, зв'язки, які стають основою майбутніх складних індивідуальних композицій. Широко застосовують засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки, щоб виховати основні рухові якості.

Важливим на цьому етапі є оцінювання техніки виконання навчально-тренувальних форм змагальних вправ: володіння базовими і профільними елементами; кількісної, якісної та структурної різноманітності елементів, артистизму, елегантності, виразності їх виконання.

Оцінювання основних показників розвитку фізичних якостей, можливостей системи енергозабезпечення, здібності до удосконалення спортивної техніки, економності рухів, здатності витримувати великі навантаження ефективно відновлюватися разом із оцінюванням динаміки спортивних результатів займає чільне місце у відборі й орієнтації вихованців на третьому етапі багаторічної підготовки. Водночас увагу слід звертати не так на абсолютні показники тренуваності й спортивних досягнень, як на темпи їхнього приросту.

## 9.2. Зміст і планування підготовки

Навчально-тренувальні та змагальні навантаження на третьому етапі багаторічної підготовки:

Тривалість змагального періоду	4 міс.
Кількість змагань на рік	8–10
Кількість тренувань на тиждень	8–12
Кількість тренувань на день	1–3
Кількість елементів на день	200–500
Кількість комбінацій на день	до 12

Планування навчально-тренувального процесу для груп спеціалізованої підготовки здійснюють відповідно до навчального плану та річного графіку розподілу навчальних годин (табл. 9.1).

Таблиця 9.1

### Орієнтовний графік розподілу навчальних годин у групах спеціалізованої підготовки для основного тренера-викладача

№з/п	Місяці Зміст занять	1 рік навчання												Усього
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I	Теоретичні заняття	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	–	22
II	Практичні заняття													
1	Загальна фізична підготовка	8	5	3	3	5	5	4	3	3	3	9	30	81
2	Спеціальна фізична підготовка	22	22	22	22	21	20	20	20	19	21	24	27	260
3	Технічна підготовка													
	а) вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ;	18	18	18	17	17	18	17	17	18	16	15	16	205
	б) вивчення та удосконалення техніки обраного виду акробатики;	47	47	47	50	49	47	52	50	49	48	38	14	538
	в) хореографічна та музично-ритмічна підготовка	10	10	10	11	11	11	10	11	11	10	12	11	128
4	Суддівська практика	–	–	2	–	2	–	2	–	–	2	–	2	10
5	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних заходів												
6	Вступні та перевідні іспити	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	2	–	4
	Усього	107	104	105	105	107	103	107	103	102	103	102	100	1245



2 роки навчання														
I	Теоретичні заняття	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	–	22
II	Практичні заняття													
1	Загальна фізична підготовка	8	6	5	5	6	6	5	5	5	5	10	30	96
2	Спеціальна фізична підготовка	23	23	23	23	23	23	24	24	24	21	24	28	283
3	Технічна підготовка													
	а) вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ;	20	20	21	21	21	22	22	21	21	17	16	18	240
	б) вивчення та удосконалення техніки обраного виду акробатики;	50	50	51	52	52	50	52	51	50	49	43	17	567
	в) хореографічна та музично-ритмічна підготовка	12	11	11	12	11	10	10	10	10	11	10	12	130
4	Суддівська практика	–	–	2	–	2	–	2	–	–	2	–	2	10
5	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних заходів												
6	Вступні та перевідні іспити	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	2	–	4
	Усього	115	112	115	115	117	113	117	113	112	109	107	107	1352
Більше 2 років навчання														
I	Теоретичні заняття	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	–	22
II	Практичні заняття													
1	Загальна фізична підготовка	10	7	6	6	8	8	7	6	6	6	11	36	117
2	Спеціальна фізична підготовка	24	24	24	25	26	26	26	24	25	23	24	30	301
3	Технічна підготовка													
	а) вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ;	24	24	24	23	23	23	23	24	23	20	20	18	269
	б) вивчення та удосконалення техніки обраного виду акробатики;	52	53	55	55	55	54	55	54	54	52	45	17	601
	в) хореографічна та музично-ритмічна підготовка	12	12	11	10	12	11	10	11	10	10	11	12	132
4	Суддівська практика	–	–	2	–	2	–	2	–	–	2	–	2	10
5	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних заходів												
6	Вступні та перевідні іспити	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	2	–	4
	Усього:	124	122	124	121	128	124	125	121	120	117	115	115	1456

Якщо в групі спеціалізованої підготовки паралельно працює другий тренер-викладач із ЗФП, СФП або тренер-хореограф, навантаження для нього планують так само, як для основного тренера-викладача, і оплату проводять паралельно, згідно з виконаним навантаженням.

Навантаження другого тренера-викладача із ЗФП, СФП або тренера-хореографа не має перевищувати місячного навантаження на цю групу згідно з режимом навчально-тренувальної роботи.

### 9.3. Основний програмний матеріал

#### ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

##### Теоретичні заняття

**Фізична культура і спорт в Україні.** Урочні та позаурочні форми занять. Контроль успішності. Масові фізкультурно-спортивні заходи.

**Стан та перспективи розвитку акробатики в Україні.** Календар всеукраїнських та міжнародних змагань зі спортивної акробатики. Результати участі збірної команди України в міжнародних змаганнях.

**Гігієна. Режим і харчування спортсмена.** Харчові норми для акробатів залежно від їхнього віку, обсягу та інтенсивності навчально-тренувальних навантажень і змагань. Організація харчування з урахуванням виду акробатики та функціональних обов'язків учнів-спортсменів («нижній», «середній», «верхній»).

**Правила змагань. Участь у змаганнях.** Положення про змагання, програма змагань. Суддівські бригади за видами акробатики, їхній кількісний склад. Склад головної суддівської колегії. Суддівство техніки та артистизму. Складність вправи.

**Термінологія акробатики. Хореографія.** Застосування коротких термінів образного та іншомовного походження. Елементи класичної хореографії.

**Загальна і спеціальна фізична підготовка акробата. Технічна підготовка.** Засоби та вправи для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей спортсмена в різних видах акробатики. Удосконалення хореографічної підготовленості. Індивідуальні, парні та групові акробатичні елементи.

**Психологічна підготовка акробатів.** Основні методи удосконалення вольових якостей. Удосконалення вольових якостей спортсмена.

**Стислі відомості про будову та функції організму людини.** Серцево-судинна та дихальна система. Вплив фізичних вправ.

**Лікарський контроль. Самоконтроль. Надання першої допомоги під час спортивних травм.** Кровотеча. Види кровотеч і способи їх зупинення. Перев'язки, накладання шини. Потертості, забої м'яких тканин.

**Планування спортивного тренування.** Планування навантаження. Кількість елементів та кількість композицій у різні періоди підготовки.

**Загальні основи методики навчання та тренування акробатів.** Допомога та страхування – основа безпеки виконання вправ під час їх вивчення. Види страхування і допомоги. Пояси для страхування і допомоги. Практичні прийоми страхування та допомоги під час виконання акробатичних стрибків і парно-групових вправ.

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

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

#### **Примітка.**

Залік проводять після проходження всіх теоретичних тем.

#### **Практичні заняття**

##### **Загальна фізична підготовка**

##### **(для всіх видів акробатики)**

##### **Основна гімнастика**

**Стройові вправи:** перешикуватися з колони по одному в колону по чотири – дробленням і зведенням, зворотне перешикування розведенням і злиттям. Повороти кругом під час руху.

Різні види ходьби та бігу.

**Вправи для загального розвитку:** повторення вправ, які вивчали на попередньому етапі підготовки, із підвищенням їхньої складності, різноманітності та координації рухів.

Рекомендовано такі види фізичних вправ (залежно від умов проведення занять та місцевості, під час НТЗ, спортивних таборів та у міжзмагальний період):

**Легкоатлетичні вправи.** Біг на 30–60, 100 м (на час). Біг 1000 і 3000 м. Стрибки в довжину та висоту.

**Плавання.** Плавання 50 і 100 м без урахування часу та на час.

**Лижна підготовка.** Ходьба на лижах 5–10 км без урахування часу, 3–5 км із урахуванням часу. Катання з гір.

**Рухливі та спортивні ігри.** Естафети з різноманітними перешкодами, ігри за спрощеними правилами у мініфутбол, бадмінтон та ін.

### **Спеціальна фізична підготовка**

#### **(для всіх видів акробатики)**

Із стійки на плечах (на тренажерах для балансу чи на брусах) – силою стійка на руках. Горизонтальний вис – спереду та ззаду на кільцях і брусах. Горизонтальний упор на зігнутих руках.

Батут – сальто вперед із поворотом на 180°. З'єднання 6–8 елементів із сальто назад у групуванні.

Темпові кидки партнера руками, плечима. Кидки партнера, який виконує стійку на руках у руках «нижнього». Вправи на балансування.

### **Технічна підготовка**

#### **1. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ (для всіх видів акробатики).**

Удосконалення навичок у виконанні: перевероту вперед зі зміною ніг; перевероту; перевероту боком; перевероту вперед стрибком; перевероту назад у різні кінцеві положення.

Сальто вперед і назад у групуванні, зігнувшись та прогнувшись. Рондат – переверот назад; рондат – сальто; рондат – переверот назад – сальто назад. Переверот уперед – сальто вперед.

Горизонтальна рівновага на лікті.

Використання навчального матеріалу для довільної програми.

#### **2. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики**

**Жіночі парні вправи.** Стійка – шпагатом або кільцем однієї на зігнутих руках «нижньої». «Нижня» – у шпагаті, «верхня» – у стійці на зігнутих руках «нижньої». «Нижня» – у стійці на лопатках, «верхня» – у стійці на зігнутих руках «нижньої».

Стрибок у підтримку під стегна, через упор на руках – кидком підтримка під спину після рондату або перевероту назад. Зіскок з підтримки під стегна, ноги нарізно.

**Змішані парні вправи.** Лицьова стійка прогнувшись. Стійка зігнувшись поштовхом на прямі руки. Поштовхом під стегно – стійка прогнувшись із поворотом. Стійка на зігнутих руках – викрутом. Сісти в шпагат із стійкою на руках. Курбет зі стійки.

Лицьова стійка кидком. Те саме з поворотом «верхнього» або «нижнього». Із стійки ногами на зігнутих руках «нижнього» – курбет у стійку на руках. З ластівки – подвійний пірует на передпліччя. Кидком під спину – сальто в ластівку. Сальто на руки кидком під спину. Сальто вперед у зіскок із поворотом.

**Чоловічі парні вправи.** Сстійка силою з прямими руками та ногами. Із стійки на руках – горизонтальний упор на лікті з опорою. Переворот назад у вис і стійка «свічка». Горизонтальний упор на лікті на голові у «нижнього».

Курбети; курбети з поворотом. Напівпереворот уперед (фордер). Із рук «нижнього» – сальто назад на плечі «нижнього». Зіскок – сальто назад прогнувшись з просуванням уперед.

**Жіночі групові вправи.** Піраміди: «верхня» – у положенні «міст» на зігнутих руках «нижньої» та «середньої», «нижня» та «середня» сідають у шпагат; «нижня» та «середня» – у випаді боком одна до одної, «верхня» – у стійці на зігнутих руках партнерок – кільцем однією або двома; те саме у прямих руках «нижньої» та «середньої»; «верхня» – у підтримці під стегно та гомілку в «середньої» у напівколоні.

Темпові вправи: рондат – політ у підтримку на передпліччя, у темпі махове сальто; кидком «решітки» – 3/4 сальто прогнувшись на передпліччя; кидком «решітки» на «решітку» – сальто назад у групуванні; передне сальто в сід на «решітку»; зіскок – сальто назад прогнувшись; сальто вперед із поворотом.

**Чоловічі групові вправи.** Піраміди: на стегнах двох «нижніх», які стоять у випаді, «верхній» – у стійці на прямих руках у «середнього»; те саме на одній руці на голові «середнього»; напівколона на стегнах із стійкою; напівколона з двома стійками на прямих руках «середнього» та «нижнього»; те саме на руці та голові; колона із стійкою на стопах «нижнього», рівновага «середнього» на ногах «нижнього»; колона із стійкою на плечах двох «нижніх».

Темпові вправи: кидком «нижнього» – сальто назад у групуванні на «решітку» до «середніх»; із плечей «нижнього» – сальто назад у групуванні на «решітку» до «середніх»; кидком «середніх» – сальто назад у групуванні до «нижнього» на плечі; те саме з «решітки»; сальто назад із «решітки» на «решітку»; кидком «середніх» – політ у стійку на руки «нижнього»; політ із поворотом на руки «нижнього»; політ у стійку на руки «нижнього» із «решітки»; те саме, але політ із поворотом; кидком «середніх» – напівпереворот назад на руки «нижнього»; напівпереворот уперед на «решітку»; одночасні зіскоки з плечей та рук – сальто вперед у групуванні; те саме назад; зіскок – ноги нарізно; зіскок льотом; зіскок зігнувшись; зіскок напівпереворотом уперед; сальто вперед зігнувшись із «решітки»; сальто назад прогнувшись із «решітки».

Вивчений навчальний матеріал можна використати для довільної музичної композиції.

### **3. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка.**

Урок хореографії. Повороти: перехресним кроком на носках на 360°; однойменний поворот на 540° на одній, друга зігнута вперед; різноймен-

ний на 180 і 270°; однойменний на 360° на півпальцях однієї, друга – назад. Рівноваги: чергування напівприсіду зі стійкою на півпальцях із різним положенням рук; із пружних рухів ногами – стійка на півпальцях однієї, друга напівзігнута вперед; з місця або з кроку з пружних рухів двома ногами – стійка на півпальцях однієї, друга – назад, руки в сторони; із кроку – передня рівновага з різним положенням рук; із кроку – висока рівновага з різним положенням рук; напівприсід на одній, друга зігнута вперед, із різним положенням рук.

Елементи танцю: вальсовий крок уперед, назад, із різними положеннями і рухами руками; вальсовий крок із поворотами; сполучення вальсових кроків із легким бігом, зі зупинкою на півпальцях, із напівприсідами, поворотами, рівновагами; з кроками балансе. Елементи сучасного та спортивного танцю. Використання хореографічного матеріалу для музичних композицій.

### **Змагальна практика**

#### **Теорія**

Вивчення правил суддівства, вимог до змагальних вправ за програмою МСУ. Суддівство техніки та артистизму.

#### **Практика**

Акробати на змаганнях виконують контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки і змагальні вправи за програмою КМСУ та МСУ, а також програми вікових груп 12–18 років та 13–19 років.

#### **Система контролю,**

#### **нормативи щодо переведення на наступний рік підготовки**

Передбачено десять контрольних нормативів із ЗФП та СФП, сім з яких подано в таблиці 9.2 (дівчата, хлопці), а три нормативи вихованці виконують за рішенням тренерської ради з урахуванням виду акробатики («нижній», «середній», «верхній»).

Мінімальна сума балів для переведення до групи спеціалізованої підготовки 2-го року навчання – 60.

**Контрольні нормативи  
для переведення до групи спеціалізованої підготовки 2-го року навчання (від 13 років)**

Оцінка	Стать Бали	Вправи ЗФП та СФП													
		лазіння канатом: хл. – 4 м за допомогою ніг (с)		згинання– розгинання рук в упорі лежачи (рази)		човниковий біг 4 x 9 м (с)		піднімання ніг у висі до торкання рейки за головою (рази)		стрибки на підвищення заввишки 30 см за 1 хв (рази)		підтягування у висі (рази)		стрибки через скакалку за 1 хв (рази)	
		Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
відмінно	10,00	8	6+1	41	21	9,0	10,4	6	4	54	44	14	4	135	140
	9,5	–	–	40	20	9,2	10,6	–	–	52	42	13	–	130	135
	9,00	–	–	37	19	9,6	10,8	5	–	51	41	12	–	125	130
дуже добре	8,5	9	6	35	17	9,8	11,0	4	3	50	40	10	3	120	125
	8,00	–	–	33	15	10,0	11,2	–	–	49	39	9	–	118	120
	7,5	–	–	31	13	10,4	11,6	–	–	48	38	8	–	112	115
добре	7,00	10	5	29	11	10,8	12,0	3	2	47	37	7	2	106	110
	6,5	–	–	27	9	11,0	12,4	–	–	46	36	6	–	95	100
	6,00	–	–	25	8	11,4	12,8	–	–	45	35	5	–	85	90
задовільно	5,5	11	4	23	7	11,8	13,0	2	1	44	34	4	1	75	80
	5,0	–	–	21	6	12,0	13,2	–	–	43	33	3	–	65	70
	4,5	–	–	19	5	12,4	13,4	1	–	42	32	2	–	55	60
зараховано	4,0	12	3	17	4	12,8	13,6	–	3/4	41	31	1	3/4	45	50

## **ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ**

### **Теоретичні заняття**

**Фізична культура і спорт в Україні.** Державні та громадські заклади для занять фізичною культурою і спортом. Організація роботи клубів із видів спорту.

**Стан та перспективи розвитку акробатики в Україні.** Організація та проведення навчально-тренувальних зборів із фізичної підготовки та підготовки до змагань.

**Гігієна. Режим і харчування спортсмена.** Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до організації місць занять. Особливості харчування з урахуванням виду акробатики та функціональних обов'язків вихованців («нижній», «середній», «верхній»).

**Правила змагань. Участь у змаганнях.** Суддівство парних і групових вправ. Спеціальні вимоги до довільної програми. Помилки під час виконання парних і групових вправ.

**Загальна та спеціальна фізична підготовка акробата. Технічна підготовка.** Вимоги до розвитку рухових якостей акробата і засобів для вдосконалення спеціальних силових якостей, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів та орієнтації у просторі. Уміння та навички в обраному виді акробатики.

**Психологічна підготовка акробатів.** Спеціальна психологічна підготовка. Виховання уміння долати специфічні психічні складності, які виникають під час підготовки до змагань різного рівня та участі в них, та оптимально регулювати свій психічний стан.

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

**Лікарський контроль, перша допомога у разі отримання травм.** Профілактика травм: дотримання правильної організації заняття та методики навчання вправ, забезпечення страхування та допомоги, використання універсальних лонж.

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

**Загальні основи методики навчання та тренування акробатів.** Методи та принципи навчання і тренування акробатів.

**Фізіологічні основи спортивного тренування.** Поняття про фізіологічні основи рухових навичок. Взаємодія рухових вегетативних функцій



у процесі занять фізичними вправами. Характеристика діяльності кори великих півкуль під час формування рухових навичок у процесі занять спортивною акробатикою.

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

### **Примітка.**

Залік проводять після проходження всіх теоретичних тем.

### **Практичні заняття**

#### **Загальна фізична підготовка**

#### **(для всіх видів акробатики)**

#### **Основна гімнастика**

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

Лазіння канатом у два і три прийоми.

Виси та упори на перекладині, брусах, колоді тощо.

Рекомендовано такі види фізичних вправ (залежно від умов проведення занять та місцевості, під час НТЗ, спортивних таборів та в міжзмагальний період)

**Легкоатлетичні вправи.** Біг 60, 100 м. Кросова підготовка.

**Плавання та стрибки у воду.** Плавання 50 і 100 м із урахуванням часу. Плавання довільним стилем 200 м. Стрибки у воду.

**Спортивні ігри.** Мініфутбол, мінібаскетбол, волейбол за спрощеними правилами.

#### **Спеціальна фізична підготовка**

#### **(для всіх видів акробатики)**

Подальше вдосконалення спеціальних вправ, які сприяють усуненню помилок під час виконання основних акробатичних вправ довільної програми в усіх видах акробатики.

#### **Технічна підготовка**

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

З упору лежачи зігнувшись – напівпереворот із поворотом в упор лежачи. Напівпереворот назад на шию та плечі. Напівпереворот назад у стійку на голові та руках. Стійка силою, зігнувшись.

Рондат – сальто назад прогнувшись; те саме з поворотом.

## **2. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики.**

**Жіночі парні вправи.** Стійка на прямих руках у «нижньої», що лежить; те саме, але «верхня» виконує стійку кільцем однією або двома. «Нижня» – сісти у шпагат із підтримкою під стегно і гомілку. Стійка однією рукою на стегні «нижньої». Підтримка під стегно та гомілку з доведенням ноги до шпагату однією рукою. Бокова рівновага на руці «нижньої» з опорою на плече.

Стрибок у рибку з піруетом; із підлоги, із рондату або перевороту назад – сальто назад у групуванні, кидком під спину.

**Змішані парні вправи.** Стійка на руках на прямій руці «нижнього». Стійка на руках «нижнього» – прогнувшись (мексиканка). Рівновага ластівка на прямій руці «нижнього».

Курбет у стійку на прямі руки «нижнього». Курбет із стійки на руках з поворотом. Із стійки на руках – напівпереворот уперед у стійку ногами на зігнуті руки «нижнього». Зіскок – сальто назад із піруетом.

**Чоловічі парні вправи.** Стійка силою, прогнувшись, з упором на лікті. Із стійкою на голові «нижнього» сісти і встати. Горизонтальний упор на лікті на голові «нижнього», «нижній» – сісти і встати. Із стійкою на прямих руках «нижнього» сісти у шпагат. Стійка рукою на голові «нижнього».

Із стійки на руках – напівпереворот уперед у стійку ногами в зігнуті руки «нижнього». Сальто на руки – кидком під спину; те саме – на плечі. Кидком – сальто на руки «нижнього». Зіскок – сальто назад із поворотом на 360°.

**Жіночі групові вправи.** Піраміди: «нижня» та «середня» – обличчям одна до одної у шпагаті, «верхня» – у стійці на зігнутих руках кільцем однієї або двома; те саме на прямих руках; «нижня» – у випаді, «середня» – у стійці кільцем однією на стегні з підтримкою, «верхня» – рівновага на плечі з доведенням ноги до шпагату із захватом однією рукою.

Темпові вправи: з ластівки на руках «середньої» у напівколоні вистрибнути в політ на передпліччя – у темпі махове сальто; рондат – 3/4 сальто прогнувшись на передпліччя або на «решітку»; кидком двома або з «решітки» – 3/4 сальто прогнувшись із поворотом на 180°.

**Чоловічі групові вправи.** Піраміди: мости у трьох із стійкою на руках; перший «середній» – на стопах «нижнього», «верхній» – стійка на голові та руці першого «середнього», стопах «нижнього», «верхній» – стійка на голові та руці першого «середнього», другий «середній» – горизонтальний вис на ногах «нижнього», що лежить.

Темпові вправи: кидком «середніх» – напівпереворот назад у стійку на руках «нижнього»; із стійки на руках – напівпереворот уперед із поворотом на 180°, на «решітку»; сальто назад на плечі з «решітки» або кидком; те саме, але сальто назад прогнувшись; сальто із поворотом на 360° (пірует) з «решітки» на «решітку»; вистрибнути з колони на «решітці»: «верхній» – сальто назад на «решітку», другий «середній» – зіскок.

Використати вивчений матеріал у довільній програмі.

### **3. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка (для всіх видів акробатики).**

Вправи для тулуба (біля опори і без опори). Використовувати матеріал, вивчений раніше.

Нахили назад, стоячи на двох ногах; те саме на одній нозі, друга – спереду на пальці або притиснута до опорної, торкаючись однією і двома руками підлоги. Із попередньої рівноваги – нахил уперед до торкання однією або двома руками підлоги (рука, тулуб, нога – створюють пряму лінію). Узгодження нахилів назад із нахилами вперед.

Із стійки на колінах – нахил назад. Стоячи на коліні, друга вперед пряма – нахил назад, руками торкнутися підлоги.

Стоячи спиною до гімнастичної стінки, на крок від неї, і перехоплюючи руками нахил до останньої рейки (ноги нарізно, разом, піднімаючи одну, піднімаючись на півпальці опорної). Стоячи боком до гімнастичної стінки і тримаючись за рейку на рівні пояса, підіймаючи ногу в сторону – нахил у сторону (бокова рівновага).

Стоячи боком до гімнастичної стінки і тримаючись за рейку на рівні пояса – нахил назад із прямим корпусом з одночасним підніманням ноги до горизонтального положення (задня рівновага).

Стоячи спиною до гімнастичної стінки, пальцями правої ноги зачепитися за рейку на рівні стегна, руки на рівні плечей, вигнутись – руки вгору.

Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, піднімаючи та згинаючи ногу назад, пальцями торкнутися голови. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки – бокова хвиля в сторону; те саме з кроком у сторону; те саме із зупинкою на півпальцях однієї ноги, друга – у сторону. Із вихідного положення ноги разом, на півпальцях – бокова хвиля та стрибок.

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

## **Змагальна практика**

### **Теорія**

Суддівство парних і групових вправ. Спеціальні вимоги до довільної програми. Помилки під час виконання парних і групових вправ. Знижки.

## **Практика**

Акробати на змаганнях виконують контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки і змагальні вправи за програмою КМСУ та МСУ, а також програми вікових груп 12–18 років та 13–19 років.

## **Система контролю,**

### **нормативи щодо переведення на наступний рік підготовки**

На завершення навчального року в ДЮСШ на контрольному занятті або на спеціально організованих змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованці виконують контрольні нормативи для переведення до групи спеціалізованої підготовки третього року навчання.

Передбачено десять контрольних нормативів із ЗФП та СФП, сім з яких подано в таблиці 9.3 (дівчата, хлопці), а три нормативи вихованці виконують за рішенням тренерської ради з урахуванням виду акробатики («нижній», «середній», «верхній»).

Мінімальна сума балів для переведення до групи спеціалізованої підготовки 3-го року навчання – 60.

**Контрольні нормативи  
для переведення до групи спеціалізованої підготовки 3-го року навчання (від 14 років)**

Оцінка	Стать Бали	Вправи ЗФП та СФП													
		лазіння канатом: хл. – 4 м без допомоги ніг (с)		згинання– розгинання рук в упорі лежачи (рази)		човниковий біг 4 x 9 м (с)		піднімання ніг у висі до торкання рейки за головою (рази)		стрибки на підвищення завишки 30 см за 1 хв (рази)		підтягування у висі (рази)		стрибки через скакалку за 1 хв (рази)	
		хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.
відмінно	10,00	10	6+2	42	22	8,9	10,3	6	4	56	46	15	4	135	140
	9,5	–	–	40	20	9,0	10,4	–	–	54	44	14	–	130	135
	9,00	–	–	37	19	9,2	10,6	5	–	52	42	13	–	125	130
дуже добре	8,5	11	6+1	35	17	9,6	10,8	4	3	51	41	12	3	120	125
	8,00	–	–	33	15	9,8	11,0	–	–	50	40	10	–	118	120
	7,5	–	–	31	13	10,0	11,2	–	–	49	39	9	–	112	115
добре	7,00	12	6	29	11	10,4	11,6	3	2	48	38	8	2	106	110
	6,5	–	–	27	9	10,8	12,0	–	–	47	37	7	–	95	100
	6,00	–	–	25	8	11,0	12,4	–	–	46	36	6	–	85	90
задовільно	5,5	13	5	23	7	11,4	12,8	2	1	45	35	5	1	75	80
	5,0	–	–	21	6	11,8	13,0	–	–	44	34	4	–	65	70
	4,5	–	–	19	5	12,0	13,2	1	–	43	33	3	–	55	60
зараховано	4,0	14	4	17	4	12,4	13,4	–	3/4	42	32	2	3/4	45	50

## **ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ**

**(понад два роки навчання)**

### **Теоретичні заняття**

**Фізична культура і спорт в Україні.** Організація державного управління фізичною культурою і спортом в Україні. Громадські організації, які ведуть роботу з фізичної культури та спорту. Фізична культура в системі народної освіти.

**Стан та перспективи розвитку акробатики в Україні.** Розрядні норми та вимоги у спортивній акробатиці. Умови виконання та присвоєння розрядів і звань. Досягнення українських спортсменів.

**Режим і харчування спортсмена.** Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до організації місць занять. Особливості харчування з урахуванням виду акробатики та функціональних обов'язків вихованців («нижній», «середній», «верхній»). Вітаміни. Допінг-контроль.

**Правила змагань. Підготовка та проведення змагань. Участь у змаганнях.** Змагання вікових груп. Складність вправ. Тарифні листи. Участь у всеукраїнських та міжнародних змаганнях.

**Загальна та спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка.** Вимоги до рівня розвитку фізичних якостей та рівня технічної підготовленості ради з урахуванням виду акробатики і функціональних обов'язків вихованців («нижній», «середній», «верхній»).

**Психологічна підготовка акробата.** Роль і значення психологічної підготовленості спортсменів під час занять спортивною акробатикою та під час змагань різного рівня. Виховання уміння боротися з «передстартовою лихоманкою» або апатією, долати негативні емоції, протистояти чинникам, які можуть негативно вплинути на результат виступу, максимально мобілізувати духовні і фізичні сили для досягнення перемоги і т.п.

**Вплив фізичних вправ на людину.** Удосконалення функцій органів дихання і кровообігу завдяки заняттям фізичною культурою та спортом. Вплив занять фізичними вправами на обмін речовин.

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

**Планування спортивного тренування.** Планування тренувань за періодами (підготовчий, змагальний, перехідний). Завдання і зміст занять у різних періодах.

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

**Стислі відомості про фізіологічні особливості спортивного тренування.** Особливості діяльності органів дихання та кровообігу під час виконання різних фізичних вправ. Особливості хімічних процесів у м'язах. Поняття кисневого боргу.

#### **Примітка.**

Залік проводять після проходження всіх тем із теоретичної підготовки.

### **Практичні заняття**

#### **Загальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)**

##### **Основна гімнастика**

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

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

Рекомендовано такі види фізичних вправ (залежно від умов проведення занять та місцевості, під час НТЗ, спортивних таборів та в міжзмагальний період):

**Легка атлетика.** Кросова підготовка.

**Плавання.** Довільним стилем – 100, 200 м.

**Спортивні ігри.** Футбол, баскетбол, волейбол і гандбол за спрощеними правилами.

#### **Спеціальна фізична підготовка**

##### **(для всіх видів акробатики)**

Відпрацювання та удосконалення потрібних рухових навичок у різних видах акробатики (баланс, ловіння, кидки, приземлення, координація рухів).

Вправи на тренажерах.

#### **Технічна підготовка**

##### **1. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ (для всіх видів акробатики).**

Стрибок прогнувшись (льотом) і перекид уперед. Перекид уперед зігнувшись зі стійки на руках – встати на прями ноги. Перекид назад у стійку на руках. Переворот назад в упор лежачи. Стійка на руках із прогинанням до горизонталі. Горизонтальна рівновага – ноги нарізно. Сальто прогнувшись, пірует, колпинське сальто.

Використання вивченого матеріалу для музичних композицій.

## **2. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики.**

**Жіночі парні вправи.** Стійка на зігнутих руках – кільцем двома. Стійка на плечах із прогинанням до горизонталі з підтримкою. Стійка силою зігнувшись із плечей. Стійка на одній руці на зігнутій руці «нижньої». «Нижня» – сісти у шпагат із підтримкою під стегно та гомілку з доведенням ноги до шпагату однією рукою. Бокова рівновага на одній руці «нижньої».

Рондат – пірует на передпліччя. Сальто прогнувшись – кидком під спину з рондату.

Усі зіскоки в парних жіночих вправах виконують лише з підтримкою «нижньої».

**Змішані парні вправи.** Підтримки: зі стійки ногами поштовхом – сальто прогнувшись на передпліччя до «нижнього»; кидком «нижнього» – підтримка під спину; кидком під спину – 3/4 сальто назад у ластівку; із лицьової стійки ногами поштовхом із поворотом «верхньої» – підтримка під спину; із стійки ногами – напівпереворот назад у ластівку; із стійки ногами – напівсальто назад у ластівку. Шпагат на прямих руках «нижнього».

Рівновага «ластівка» на прямій руці «нижнього». Задня рівновага на прямій руці «нижнього».

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

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

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

Усі зіскоки в парних змішаних вправах виконують лише з підтримкою «нижнього».

**Чоловічі парні вправи.** Стійка у «нижнього», що лежить. Із стійкою «верхнього» – «нижній» поворот на 360°. Стійка на одній руці в прямій руці «нижнього». Із стійкою «верхнього» – «нижній» зірковий перекат.

Стійка у «нижнього», що стоїть. Стійка руками на голові «нижнього». Із стійки руками на голові «нижнього» сісти й встати; стійка на одній руці в прямій руці «нижнього». «Свічка» із стійки на голові; «свічка» зі стійки плечима на стегнах «нижнього». Капріоль.

Темпові вправи: курбети з поворотами; зворотні курбети з поворотами; півпереворот уперед; напівпереворот назад у групуванні на плечі; те саме, але з рук на плечі; із кидка – сальто назад у групуванні на руки та на плечі; із рондату – напівпереворот назад у руку до «нижнього»; з рондату – сальто назад у групуванні на плечі; поштовхом «нижнього» – «верхній» махом



переворот уперед, поворот на 360° у стійку на руках «нижнього» (діамідовський поворот).

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

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

Темпові вправи: рондат – 3/4 сальто назад прогнувшись на передпліччя або на «решітку» і в темпі – махове сальто; кидком двома або з «решітки» – 3/4 сальто назад прогнувшись із поворотом на 360° на передпліччя; сальто назад із «решітки» на «решітку».

**Чоловічі групові вправи.** Піраміди: напівколона на стегнах із стійкою на одній руці на голові «нижнього»; лицьова напівколона на стегнах на одній руці на голові чи на лобі; напівколона з двома стійками на одній руці; напівколона з двома стійками силою на одній руці; напівколона на плечах із стійкою на одній руці на голові «нижнього» та стійкою на прямих руках «нижнього»; потрійна колона на стегнах із стійкою; потрійна колона зі стійкою на плечах.

Темпові вправи: кидком середніх – політ із поворотом у стійку на руки «нижнього»; кидком «середнього» – політ у стійку на напівколону; те саме – політ із поворотом на напівколону; напівпереворот назад із поворотом на руки до «нижнього»; пірует у стійку на руках; із колони – курбет на «решітку»; із колони – напівпереворот уперед на «решітку»; кидком – політ у стійку на колону; кидком – сальто назад прогнувшись на плечі; кидком – сальто назад у групуванні на напівколону; кидком – пірует на плечі; із колони – сальто назад у групуванні на «решітку» та плечі.

Зіскоки з плечей – сальто вперед із поворотом на 180°. Зіскоки – сальто назад зігнувшись – прогнувшись. Зіскоки – пірует із плечей; те саме – подвійний та потрійний піруети.

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

Повороти: однойменний на 720° із різним положенням ніг; однойменні та різнойменні на 360° – у стійці на півпальцях однієї, згинаючи другу вперед; коловим махом уперед – різнойменний поворот на 360°, нога вперед;

те саме, але нога в сторону; поворот на 360° на півпальцях із махом назад; кроком – поворот на 360° із нахилом назад; повороти на 360° – у рівновагу.

Рівноваги: із торканням підлоги однією чи двома руками; висока рівновага на півпальцях однієї ноги з різним положенням рук і другої ноги, із нахилом назад; задня рівновага з кроку, зі стрибка (позначити або тримати); у стійці на коліні з різним положенням другої ноги (вперед, у сторону, назад); на півпальцях однієї ноги, друга – вперед, у сторону, назад із коловим рухом руками. Бокова рівновага з різним положенням рук. Перехід із бокової рівноваги в передню або задню. Різні види рівноваги з узгодженням із іншими елементами.

Елементи різних напрямів танцювального мистецтва. Елементи сучасного та спортивного танцю.

Використання вивчених елементів хореографії під час створення музичних композицій.

## **9.4. Змагальна практика**

### **9.4.1. Теорія**

Вивчення правил суддівства всеукраїнських і міжнародних змагань, вимог до змагальних вправ. Складність вправ. Тарифні листи. Оцінювання складності вправ, техніки та артистизму.

### **9.4.2. Практика**

Акробати на змаганнях виконують змагальні вправи згідно з українськими та міжнародними правилами змагань.

## **9.5. Система контролю та нормативи**

### **щодо переведення на наступний етап підготовки**

До груп підготовки до вищої спортивної майстерності переводять (зараховують) вихованців, які мають спортивне звання «Майстер спорту України».

На завершення навчального року в ДЮСШ на контрольному занятті або на спеціально організованих змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованці виконують контрольні нормативи для переведення до групи підготовки до вищої спортивної майстерності.

Передбачено десять контрольних нормативів із ЗФП та СФП, сім з яких подано в таблиці 9.4 (дівчата, хлопці), а три нормативи вихованці виконують за рішенням тренерської ради з урахуванням виду акробатики («нижній», «середній», «верхній»).

Мінімальна сума балів для переведення до групи підготовки до вищої спортивної майстерності – 60.

**Контрольні нормативи  
для переведення до групи підготовки до вищої спортивної майстерності (від 15 років)**

Оцінка	Стать Бали	Вправи ЗФП та СФП													
		лазіння канатом: хл. – 4 м без допомоги ніг (с)		згинання– розгинання рук в упорі лежачи (разів)		човниковий біг 4 x 9 м (с)		піднімання ніг у висі до торкання рейки за головою (рази)		стрибки на підвищення завишки 30 см за 1 хв (рази)		підтягування у висі (рази)		стрибки через скакалку за 1 хв (рази)	
		дів. – за допомогою ніг, без урахування часу (м)				хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.
відмінно	10,00	8	6+2	44	24	8,8	10,2	8	5	60	50	16	5	135	140
	9,5	9	–	42	22	9,0	10,3	–	–	59	49	15	–	130	135
	9,00	–	–	40	20	9,2	10,4	7	–	58	48	14	–	125	130
дуже добре	8,5	10	6+1	37	19	9,4	10,6	6	4	57	47	13	4	120	125
	8,00	–	–	35	17	9,6	10,8	–	–	56	46	12	–	118	120
	7,5	–	–	33	15	9,8	11,0	–	–	55	45	10	–	112	115
добре	7,00	11	6	31	13	10,0	11,2	5	3	54	44	9	3	106	110
	6,5	–	–	29	11	10,4	11,6	–	–	53	43	8	–	95	100
	6,00	–	–	27	9	10,8	12,0	4	–	52	42	7	–	85	90
задовільно	5,5	12	5	25	8	11,0	12,4	3	2	51	41	6	2	75	80
	5,0	–	–	23	7	11,4	12,8	–	–	50	40	5	–	65	70
	4,5	–	–	21	6	11,8	13,0	2	–	49	39	4	–	55	60
зараховано	4,0	13	4	19	5	12,0	13,2	1	1	48	38	3	1	45	50

## ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

### 10.1. Організація та методика відбору

На цьому етапі потрібно з'ясувати, чи зможе вихованець домогтися результатів високого класу, чи буде здатен з успіхом виступати у відповідальних змаганнях, легко витримувати винятково напружену навчально-тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень. Ефективність відбору на цих етапах визначають переважно згадані раніше чинники, які набувають більш специфічної спрямованості.

Слід пам'ятати, що специфіка конкретних видів спорту, основні тенденції розвитку техніки і тактики, удосконалення правил та інших істотно впливають на формування вимог до морфофункціональних особливостей вихованців.

Одним із основних показників, який є свідченням здатності вихованця до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різностороння технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки в досконалості володіння технікою виду спорту, але й в умінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціальних підготовчих вправ, тонко оперувати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів у процесі виконання найрізноманітніших дій. Особливого значення тут набуває оцінювання особистісних і психічних якостей вихованця: стійкості до стресових ситуацій, здатності налаштуватися на активну змагальну боротьбу, уміння мобілізувати сили в разі гострої конкуренції, психічної стійкості під час виконання великої і напруженої навчально-тренувальної роботи, здатності контролювати зусилля, темп, швидкість, напрямок рухів, розподіл сил у змаганнях, а також уміння показувати в найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників активну боротьбу. Недаремно досвідчені тренери – викладачі одним із критеріїв оцінювання перспективності вихованців вважають здатність показувати у фінальних

стартах вищі результати, ніж у попередніх. Із практики відомо, що психічна стійкість, здатність гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань зумовлені природними задатками та удосконалюються з великими труднощами.

Необхідною умовою успішного вдосконалення на цьому етапі багаторічної підготовки є міцне здоров'я вихованця. Отже, перш ніж оцінювати здатність вихованця до досягнення найвищих результатів, слід переконатися у відсутності в нього захворювань, що можуть зупинити зростання спортивних досягнень, а за потреби – оперативно усунути відхилення у стані здоров'я.

## 10.2. Зміст і планування підготовки

Тренувальні і змагальні навантаження:

Тривалість змагального періоду	5 міс.
Кількість змагань на рік	8–10
Кількість тренувань на тиждень	10–15
Кількість тренувань на день	1–3
Кількість елементів на день	300–800
Кількість композицій на день	до 15

Планування навчально-тренувального процесу здійснюють відповідно до навчального плану та річного графіка розподілу навчальних годин (таблиця 10.1).

Якщо у групі підготовки до вищої спортивної майстерності паралельно працює другий тренер-викладач із ЗФП, СФП або тренер-хореограф, то навантаження для нього планують так само, як для основного тренера-викладача, і оплату проводять паралельно, згідно з виконаним навантаженням.

Навантаження другого тренера-викладача із ЗФП, СФП або тренера-хореографа не має перевищувати місячного навантаження на цю групу згідно з режимом навчально-тренувальної роботи.

Таблиця 10.1

### Орієнтовний графік розподілу навчальних годин у групах підготовки до вищої спортивної майстерності для основного тренера-викладача

№ з/п	Місяці Зміст занять	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
		На весь строк навчання												
I	Теоретичні заняття	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	-	26
II	Практичні заняття													

1	Загальна фізична підготовка	8	5	5	5	7	6	6	5	4	3	4	4	62
2	Спеціальна фізична підготовка	25	27	27	25	24	24	23	24	24	27	24	32	306
3	Технічна підготовка													
	а) вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ;	20	22	20	20	22	21	22	22	21	20	18	20	248
	б) вивчення та удосконалення техніки обраного виду акробатики;	68	72	73	72	75	75	74	75	75	72	69	62	862
	в) хореографічна та музично-ритмічна підготовка	12	10	12	12	11	12	11	11	12	10	12	11	136
4	Суддівська практика	–	2	2	2	2	2	2	2	2	4	–	–	20
5	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних заходів												
6	Вступні та перевідні іспити	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
	Усього:	136	141	141	139	144	142	140	141	140	138	133	129	1664

### 10.3. Основний програмний матеріал

#### ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

##### Теоретичні заняття

**Фізична культура і спорт в Україні.** Фізкультурний актив. Його завдання, організація та зміст роботи.

**Стан та перспективи розвитку акробатики в Україні.** Успіхи українських акробатів на міжнародних змаганнях. Українські акробати – чемпіони світу та Європи, Європейських та Всесвітніх ігор. Федерація гімнастики (FIG, УФГ, обласна), її прапор та емблема, технічний комітет зі спортивної акробатики. Огляд періодичних видань з питань розвитку та сучасного стану акробатики.

**Режим і харчування спортсмена.** Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до організації місць занять. Особливості харчування з урахуванням виду акробатики та функціональних обов'язків вихованців («нижній», «середній», «верхній»). Добір вітамінних комплексів. Допінговий контроль.

**Правила змагань. Підготовка та проведення змагань. Участь у змаганнях.** Оцінювання змагальних вправ. Класифікація помилок. Знижки. Суддівські категорії. Семінар суддів.

**Спеціальна фізична підготовка акробата. Технічна підготовка.** Спеціальна фізична підготовка, її роль у тренуванні акробатів. Провідні якості акробатів: сила, швидкість, пружність, гнучкість, стрибучість, координація

рухів, орієнтація у просторі. Удосконалення балансових та динамічних парних і групових вправ.

**Психологічна підготовка акробатів до конкретного змагання:** збирання інформації щодо умов змагань; реальне оцінювання своїх сил і можливостей, а також можливостей і сил конкретного суперника; формування впевненості у своїх можливостях. Формування мотивації для досягнення високої майстерності. Психологічна стійкість акробатів.

**Побудова та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на людину.** Стислі відомості щодо будови та функцій організму людини. Центральна та периферійна нервова система. Провідна роль центральної нервової системи в діяльності організму. Стислі відомості щодо впливу різних фізичних вправ на підвищення працездатності та удосконалення фізичних якостей людини (швидкість, сила, прудкість, витривалість). Удосконалення координації руху та точності м'язових зусиль під впливом систематичних занять фізичною культурою і спортом.

**Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога. Спортивний масаж.** Масаж, його призначення і характеристика. Роль і значення самомасажу. Самомасаж перед тренуванням і змаганнями, під час і після тренування та змагань.

**Планування спортивного тренування.** Зовнішнє та внутрішнє планування. Перспективне планування, поточне планування, оперативне планування. Перспективний план підготовки акробата. Звіт про участь у змаганнях.

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

**Фізіологічні основи спортивного тренування.** Стислі відомості щодо фізіологічних показників спортивного стану. Фізіологічне обґрунтування принципів повторності, поступовості, різнобічності та індивідуального підходу в процесі спортивного тренування.

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

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

Провідні чинники, які визначають ефективність комплектування пар і груп:

1. Зростові співвідношення вихованців з урахуванням вимог правил змагань.

2. Координаційні здібності кожного з них.
3. Технічний рівень підготовленості вихованців.
4. Психологічна сумісність.

### **Примітка.**

Залік проводять після проходження всіх тем із теоретичної підготовки.

### **Практичні заняття**

#### **Загальна та спеціальна фізична підготовка (для всіх видів акробатики)**

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

#### **Технічна підготовка**

##### **1. Вивчення та удосконалення техніки акробатичних вправ (для всіх видів акробатики).**

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

##### **2. Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді акробатики.**

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

Програма майстрів спорту. Складання довільних та фінальних композицій.

**Змішані парні вправи.** Удосконалення вивчених елементів і зв'язок. Із стійки рукою на лобі – перехід у стійку на зігнуті руки «нижнього» з поворотом на 180°. Вузькоручка на прямій руці «нижнього». Сісти у шпагат із стійкою на прямих руках. З кидка – рівновага «ластівка» на прямій руці «нижнього». Стійка рукою на прямій руці «нижнього». Сальто зігнувшись – прогнувшись із поворотом на передпліччя.

Програма майстрів спорту. Складання довільної та фінальної програм.

**Чоловічі парні вправи.** Удосконалення вивчених елементів і зв'язок. Із стійкою однією рукою на голові сісти й встати. Те саме, але «верхній» опускається в кут на одній руці. Із кута на прямій руці «нижнього» – стійка



силою. Горизонтальний упор на лікті в прямій руці «нижнього», «нижній» – сісти або встати. Сальто кидком на плечі з поворотом «нижнього». Напівпереворот назад у стійку на зігнуті руки «нижнього». Курбети, напівперевороти вперед. Зіскоки: льотом із піруетом, півтора сальто у групуванні; подвійний пірует.

Програма майстрів спорту. Складання довільної та фінальної програм.

**Жіночі групові вправи.** Відпрацювання та удосконалення вивчених елементів і зв'язок. Піраміди: на напівколоні у «середньої»: «верхня» – стійка кільцем однією або двома в зігнутих руках «середньої»; «верхня» – міст на прямих руках «нижньої» та «середньої», сісти у шпагат.

Темпові вправи: сальто назад у групуванні з «решітки» на «решітку»; те саме назад зігнувшись; із «решітки» – пірует у зіскок; подвійне сальто.

Програма майстрів спорту. Відпрацювання довільної програми. Складання фінальних композицій.

**Чоловічі групові вправи.** Відпрацювання та удосконалення вивчених елементів і зв'язок. Піраміди: перший «середній» – на плечах у «нижнього», другий «середній» – горизонтальний вис опором плечима на ноги першого «середнього», «верхній» – у стійці на руках на передпліччях першого «середнього»; колона із стійкою на голові та руці.

Темпові вправи: відпрацювання та удосконалення вивчених елементів і зв'язок.

Відпрацювання довільної програми майстрів спорту. Складання фінальних композицій.

**3. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка (для всіх видів акробатики).** Виконувати під музичний супровід.

Стоячи боком до гімнастичної стінки – коловий змах ногою вперед чи назад; те саме на середині залу кроком уперед чи назад; те саме із стрибком і поворотом, закінчуючи рух випадом уперед. Стоячи боком до гімнастичної стінки – мах ногою вперед і поворот на 180° у рівновазі на півпальцях; те саме без опори; те саме, спружинивши, поворот на 360° на півпальцях.

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

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

Шпагати: ковзанням уперед і назад на обидві ноги з опором і без опори руками. З підвищення.

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

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

Підбір музичного супроводу та складання змагальних композицій.

## **10.4. План-схема річної підготовки**

План-схему річної підготовки розробляють та складають індивідуально для кожного вихованця відповідно до вузької спеціалізації – «верхній», «середній», «нижній».

## **10.5. Змагальна практика**

Акробати беруть участь у змаганнях згідно з обласним, всеукраїнським та міжнародним календарем змагань.

## **10.6. Контроль**

Передбачено десять контрольних нормативів із ЗФП та СФП, сім з яких подано в таблиці 9.4 (дівчата, хлопці), а три нормативи вихованці виконують за рішенням тренерської ради з урахуванням виду акробатики («нижній», «середній», «верхній»).

Мінімальна сума балів для переведення на наступний рік навчання у групі підготовки до вищої спортивної майстерності – 60.

# ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічну підготовленість акробата зумовлюють його особисті якості та специфічні особливості рухової структури акробатики. У спортивній акробатиці психологічна підготовка має важливе значення: кожний рух вихованця у змаганнях оцінюють і контролюють судді, глядачі та суперники; виконання багатьох вправ пов'язане з ризиком; спортсменам доводиться переборювати значні навчально-тренувальні навантаження, больові відчуття.

Психологічну підготовку здійснюють у такому напрямі: формування стійкого інтересу до занять акробатикою; розвиток потрібних вольових якостей; регулювання психічного напруження у процесі навчально-тренувальних занять і змагань; досягнення взаєморозуміння в колективі та між партнерами.

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

Поряд із загальним різнобічним вихованням вольових якостей вихованця виокремлюють його спеціальну психічну підготовку. Основним змістом її є подолання специфічних психічних складностей, які виникають під час підготовки до змагань різного рівня та участі в них, уміння оптимально регулювати свій психічний стан у цих умовах: зберігати та послідовно реалізовувати необхідну настанову, боротися з «передстартовою лихоманкою» або апатією, долати негативні емоції, протистояти чинникам, які можуть

негативно вплинути на результат виступу, максимально мобілізувати духовні і фізичні сили для досягнення перемоги і т.п.

Психологічну стійкість акробатів забезпечують серйозною фізичною та технічною підготовкою до кожного елемента, який вивчають, продуманою системою підготовчих вправ, надійним страхуванням та безпекою. Якість виконання найважливішого завдання психологічної підготовки акробатів – формування мотивації для досягнення високої майстерності – прямо зумовлена педагогічною майстерністю тренера-викладача.

# ОРГАНІЗАЦІЯ ВИХОВНОЇ РОБОТИ

Сучасний спорт високих досягнень вимагає від спортсмена не тільки відмінної фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтелектуальної підготовки. Особливого значення для успішного виступу на великих змаганнях набуває ідейна та морально-вольова підготовка.

Основною метою виховання є досягнення всебічного та гармонійного розвитку особистості, виховання дисциплінованості, колективізму, бережливого ставлення до спортивного майна та обладнання, свідомого ставлення до занять фізичною культурою та спортом, уміння виявляти стриманість і тактовність у навчально-тренувальних та змагальних умовах і т. п.

Виховний процес потрібно проводити відповідно до вікових особливостей дітей, поєднуючи ідейне, трудове, естетичне, етичне та морально-вольове виховання. Важливим є розвиток у вихованців здібності до самовиховання, об'єктивного самооцінювання дій, створення оптимістичного внутрішнього стану, впевненості у своїх силах.

Вихідним пунктом відліку основних етапів проведення виховної роботи з вихованцями є початок занять спортом. Уже з перших днів занять починається виховний процес. Найбільш дієвими чинниками на початкових етапах занять є сім'я, школа, спортивний колектив, особистість тренера-викладача.

У період навчально-тренувальних зборів є змога суворо контролювати режим дня вихованця, заповнення вільного часу виховними заходами. Для виховної роботи в період змагань потрібні індивідуалізація та врахування психологічних особливостей особистості вихованця.

Найбільш поширені форми виховної роботи з вихованцями: колективні та індивідуальні бесіди; бесіди з батьками; зустрічі з провідними спортсменами, майстрами мистецтв та творчою молоддю; лекції; тематичні вечори; спортивно-масові заходи; диспути та круглі столи; екскурсії; заходи художньо-розважального характеру: відвідування кінотеатрів, театрів, концертів; читання художньої та спортивної літератури; вечори відпочинку, дискотеки; відвідування різних змагань у ролі глядача і т. д.

## ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Ефективність спортивної підготовки пов'язана з раціональним використанням різних засобів відновлення.

Основні педагогічні засоби відновлення: раціональне поєднання навчально-тренувальної роботи та відпочинку; різноманітність навчально-тренувальних засобів і методів; індивідуалізація навчально-тренувального процесу.

Основні психологічні засоби відновлення: створення позитивного емоційного фону на тренуванні; оптимальні умови занять – якісні прилади та інвентар, ідеомоторне тренування.

До основних гігієнічних чинників відновлення належать: раціональний режим дня; достатній (8–9 год) нічний сон; раціональне харчування; гігієнічні процедури.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення: різноманітні душі (заспокійливий, контрастний, збуджувальний та ін.), ванни (сольові, хвойні та ін.); сауна; різноманітні форми масажу (ручний, вібраційний, точковий); розігрівання, розтирання тощо.

Однією з важливих організаційних форм підготовки вихованців на всіх етапах є спортивно-оздоровчий табір. Його планують у канікулярний період. В умовах літнього спортивного табору вихованці тренуються двічі на день. Цьому сприяють широкі можливості використання таких оздоровчих чинників, якими є сонце, повітря і вода, раціональне харчування та контрольований розпорядок дня.

ПОГОДЖЕНО

Віце-президент

Української федерації гімнастики

Володимир ЮР'ЄВ



### Додаток 1

#### Інструкція з техніки безпеки занять

- Для запобігання травматизму на заняттях потрібно дотримуватися правил, які є обов'язковими для всіх, хто займається у спортивному залі.
- Передусім це чітка організація навчально-тренувального процесу і висока дисципліна тих, що займаються, спрямована на дотримання безпеки умов, які виключають негативний вплив на здоров'я вихованців.
- Обов'язковий допуск лікаря до занять акробатикою. Забезпечення лікарсько-педагогічного контролю за станом здоров'я і самопочуттям тих, хто займається.
- Методично грамотна побудова занять з урахуванням підготовленості, статі та віку акробатів, їхніх індивідуальних особливостей.
- Заборонено самовільно приходити до місць занять та починати тренування.
- Вхід у зал має організувати тренер-викладач.
- Відділення (групи) вихованців мають розміщуватися для занять на безпечній відстані одне від одного.
- Переміщуватися відділенням залом або виходити з нього можна тільки з дозволу тренера-викладача.
- Для дотримання безпеки під час виконання складних елементів, зіскоків, можливих падінь потрібно використовувати спеціальні страхувальні прилади (підвісні та ручні лонжі), поролонові мати та кубки; надавати страхування та допомогу вихованцям.
- Після закінчення занять потрібно провести вологе прибирання залу, скласти обладнання та інвентар.

## **Додаток 2**

### **Методичні вказівки та умови виконання вправ ЗФП та СФП**

#### **Біг 10 метрів**

Обладнання. Доріжка, на якій намічають лінію старту і фінішу.

Проведення. Учасник тестування займає положення високого старту за стартовою лінією.

За командою «Руш» учасник пробігає відстань 10 метрів.

У момент початку руху з лінії старту вмикають секундомір і вимикають його, коли учасник тестування перетинає лінію фінішу.

Результатом є час подолання дистанції, який фіксують з точністю до 0,1 с.

#### **Шпагат (на праву, ліву, поздовжній)**

Обладнання. Гімнастичний килим або килимова доріжка.

Проведення. Учасник виконує шпагат з довільного вихідного положення. Положення, яке оцінюють: шпагат – сід із максимально розведеними ногами з торканням опори всією довжиною обох ніг, руки в сторони. Учасник виконує три шпагати: правою ногою, лівою ногою, поздовжній.

Результатом є середня кількість балів після оцінювання виконання кожного шпагату, з урахуванням знижки за техніку виконання.

#### **Міст із положення лежачи на спині**

Обладнання. Гімнастичний килим або килимова доріжка.

Проведення. Учасник займає вихідне положення лежачи на спині, ноги нарізно, руки вгору. За командою «Можна» згинає ноги ступнями до опори, руки – долонями до опори біля голови. Випрямляючи одночасно руки та ноги, виконує дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опори. Утримувати три секунди.

Результатом є оцінювання виконання елемента в балах, враховуючи знижки за техніку виконання.

#### **Міст із положення стоячи**

Обладнання. Гімнастичний килим або килимова доріжка.

Проведення. Учасник займає вихідне положення стоячи ноги нарізно, руки вгору. За командою «Можна» учасник, прогинаючись назад, опирається на руки – долонями до опори біля голови, виконує дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опори. Утримувати три секунди.

Результатом є оцінювання виконання елемента в балах, враховуючи знижки за техніку виконання.



### **Стрибки в довжину з місця**

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і вертикальною розміткою в сантиметрах.

Проведення. Учасник тестування стає пальцями ніг до лінії, робить змах руками назад, потім різкий мах уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом є дальність стрибка в сантиметрах у кращій із двох спроб.

### **Згинання і розгинання рук в упорі лежачи**

Обладнання. Рівна дерев'яна поверхня.

Проведення. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу.

За командою «Можна» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки, лікті вздовж тулуба.

Результатом є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

### **Підтягування**

Обладнання. Горизонтальна жердина або перекладина, розміщені на такій висоті, щоб учасник у висі не торкався ногами підлоги. Магnezія.

Проведення. Учасник тестування приймає положення вису, хватом зверху, ноги разом, прямі. За командою «Можна», силою згинаючи руки, він підтягується до такого положення, щоб підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Якщо учасник досягає перекладини на рівні носа, йому зараховується  $\frac{3}{4}$  підтягування (тільки 1 виконання).

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази поспіль.

### **Вис на зігнутих руках**

Обладнання. Горизонтальна жердина або перекладина, розміщені на такій висоті, щоб учасник у висі не торкався ногами підлоги. Магnezія. Секундомір.

Проведення. Учасник тестування приймає положення вису на зігнутих руках (підборіддя має бути над перекладиною), хватом зверху, ноги разом, прямі. Спосіб виконання вихідного положення довільний (з підвищення, за допомогою тренера або партнера тощо).

Коли учасник зайняв вихідне положення і готовий виконувати тест, вмикають секундомір.

Результатом є час у секундах, у продовж якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках.

Якщо підборіддя торкається перекладини або розташоване нижче від перекладини, то тестування припиняється.

### **Човниковий біг**

#### **(4 x 9 метрів)**

Обладнання. Рівна бігова доріжка, на якій позначена відстань 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів із центром на лінії, два дерев'яні кубики (5 x 5 сантиметрів). Секундоміри.

Проведення. За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його у стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком, взявши його, повертається бігом назад і кладе його у стартове півколо.

Результатом є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове півколо.

Кубик слід класти у півколо, а не кидати. Якщо кубик кинуте, спробу не зараховують.

### **Піднімання в сід за 1 хвилину**

Обладнання. Секундомір.

Проведення. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між стопами – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані «в замок» за головою. Партнер тримає стопи учасника тестування так, щоб п'яти торкалися опори. Після команди «Можна» вмикають секундомір, а учасник починає виконувати вправу – переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками горизонтальної поверхні, після чого знову повертається в положення сидячи.

Упродовж 1 хвилини учасник тестування повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом є кількість піднімань із положення лежачи в положення сидячи упродовж 1 хв.

### **Нахил тулуба вперед з положення сидячи**

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Проведення. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти були на лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20–30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу.

За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом двох секунд, фіксуючи пальці на розмітці.

Результатом є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук.

Якщо учасник згинає ноги в колінах, спробу не зараховують.

### **Стрибки через скакалку за 1 хвилину**

Обладнання. Рівна дерев'яна поверхня або килимова доріжка.

Проведення. Учасник займає вихідне положення – стоячи, скакалка позаду. За командою «Можна» учасник виконує стрибки на двох ногах з одним обертанням на кожний стрибок упродовж 1 хвилини. За цей час потрібно стрибнути якомога більше разів. Зараховують лише ті стрибки, в яких учасник перестрибнув через скакалку. Якщо учасник збився, може продовжувати виконання нормативу далі. Закінчується норматив за командою «Стій» після завершення 1 хвилини.

Результатом є кількість стрибків, які виконав учасник за 1 хвилину.

Вступ .....	3
<b>Розділ 1. Режим та наповнюваність груп за етапами підготовки і вимоги до спортивної підготовленості вихованців .....</b>	<b>4</b>
1.1. Режим та наповнюваність груп за етапами підготовки.....	4
1.2. Вимоги до спортивної підготовленості вихованців на етапах підготовки .....	4
<b>Розділ 2. Вікові особливості багаторічної підготовки.....</b>	<b>8</b>
2.1. Морфофункціональні особливості дітей .....	8
2.1.1. Морфофункціональні особливості дітей віком 6–9 років .....	8
2.1.2. Морфофункціональні особливості дітей віком 10–15 років ...	9
2.1.3. Морфофункціональні особливості дітей віком 16–19 років ...	9
2.2. Вікові особливості планування багаторічної підготовки.....	10
2.3. Характеристика етапів багаторічної підготовки.....	11
2.4. Медичний контроль на етапах підготовки.....	16
2.5. Організація медичного супроводження вихованців ДЮСШ .....	18
<b>Розділ 3. Загальна характеристика спортивної підготовки.....</b>	<b>20</b>
3.1. Структурні елементи системи підготовки спортсмена .....	20
3.2. Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають .....	24
3.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	25
3.4. Зміст різних сторін підготовки у спортивній акробатиці .....	27
3.4.1. Технічна підготовка.....	27
3.4.2. Спеціально-рухова підготовка.....	29
3.4.3. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка .....	29
3.4.4. Фізична підготовка .....	30
3.4.5. Психологічна підготовка .....	36
3.4.6. Тактична підготовка.....	37
3.4.7. Теоретична підготовка .....	38
<b>Розділ 4. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки .....</b>	<b>39</b>
<b>Розділ 5. Структура навчально-тренувального заняття.....</b>	<b>42</b>

<b>Розділ 6. Організація навчально-тренувального процесу на етапах підготовки.....</b>	<b>45</b>
6.1. Організація навчально-тренувальної роботи.....	45
6.2. Організація навчально-тренувального процесу на етапах підготовки у спортивній акробатиці.....	48
<b>Розділ 7. Групи початкової підготовки .....</b>	<b>52</b>
7.1. Організація та методика відбору .....	52
7.2. Зміст і планування підготовки.....	54
7.3. Основний програмний матеріал .....	56
7.4. Змагальна практика .....	65
7.4.1. Теорія .....	65
7.4.2. Практика .....	65
7.5. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....	66
<b>Розділ 8. Групи базової підготовки .....</b>	<b>69</b>
8.1. Організація та методика відбору .....	69
8.2. Зміст і планування підготовки.....	71
8.3. Основний програмний матеріал .....	74
8.4. Змагальна практика .....	100
8.4.1. Теорія .....	100
8.4.2. Практика .....	100
8.5. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....	100
<b>Розділ 9. Групи спеціалізованої підготовки .....</b>	<b>102</b>
9.1. Організація та методика відбору .....	102
9.2. Зміст і планування підготовки.....	103
9.3. Основний програмний матеріал .....	105
9.4. Змагальна практика .....	121
9.4.1. Теорія .....	121
9.4.2. Практика .....	121
9.5. Система контролю та нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....	121
<b>Розділ 10. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності.....</b>	<b>123</b>
10.1. Організація та методика відбору.....	123
10.2. Зміст і планування підготовки .....	124
10.3. Основний програмний матеріал.....	125

10.4. План-схема річної підготовки .....	129
10.5. Змагальна практика .....	129
10.6. Контроль .....	129
<b>Розділ 11. Психологічна підготовка .....</b>	<b>130</b>
<b>Розділ 12. Організація виховної роботи .....</b>	<b>132</b>
<b>Розділ 13. Відновлювальні заходи.....</b>	<b>133</b>
<b>Додатки.....</b>	<b>134</b>

Навчальне видання

# СПОРТИВНА АКРОБАТИКА

Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Укладачі:

**СЕНИЦЯ** Аліна Іванівна  
**СЕНИЦЯ** Михайло Михайлович  
**КУКУРУДЗ** Костянтин Михайлович  
**ГОЛЯК** Юрій Леонідович

Випусковий редактор  
**Оксана БОРИС**

Редактори  
**Єлизавета ЛУПИНІС, Ольга ГРОМИК**

Коректор  
**Наталія ВЕЛИЧКОВИЧ**

Комп'ютерне верстання і дизайн **Олександри ОРИНЧИН**

Підписано до друку 30.12.2022. Формат 60x84/8.  
Папір офсет. Гарнітура Noto Serif. Друк цифровий.  
Ум. друк. арк. 16,74. Обл.-вид. арк. 7,32.  
Наклад 100 прим. Зам. № 234.



**Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Бодерського**

Редакційно-видавничий відділ  
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11  
тел. +38 (032) 261-59-90  
<http://www.ldufk.edu.ua/>  
e-mail: [redaktor@ldufk.edu.ua](mailto:redaktor@ldufk.edu.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 6963 від 5.11.2019 р.

Друк  
**ФОП ГНІДЬ Я. Б.**  
79069, Львівська обл., м. Львів,  
вул. Шевченка, 352/34