

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ


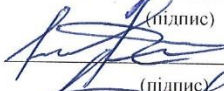
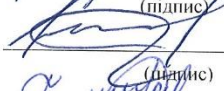
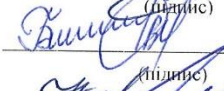


Перший заступник Міністра  
молоді та спорту України



І. Є. Гоцул

## ФРИСТАЙЛ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ  
СПОРТИВНИХ ШКІЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,  
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Виконавець		<u>Оксана С.Б.</u>	(ініціали та прізвище)
Методист РНМК		<u>М.О. Бересин</u>	(ініціали та прізвище)
Зав. лаб. навчальних програм РНМК		<u>М.О. Бересин</u>	(ініціали та прізвище)
Директор РНМК		<u>Д.В. Боднар</u>	(ініціали та прізвище)
Відділ дитячо-юнацького та резервного спорту		<u>Кузнецов Н.В.</u>	(ініціали та прізвище)
Директор департаменту олімпійського спорту		<u>Р.В. Браєтський</u>	(ініціали та прізвище)

Київ 2018

Фристайл (акробатика, слоупстайл, могул): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

*Шинкарук О.А.* – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичному вихованні і спорті, головний науковий співробітник Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, заслужений працівник фізичної культури та спорту України;

*Ткачук О.В.* – заступник директора з навчально-тренувальної роботи, тренер-викладач з фристайлу ДЮСШ №1 м. Рівне, суддя національної категорії зі спорту;

*Досова Г.П.* – заслужений працівник фізичної культури та спорту України, заслужений тренер України, майстер спорту України, суддя національної категорії зі спорту;

*Нескоромний М.В.* – старший тренер збірної команди України з фристайлу, майстер спорту України;

*Щербанюк О.І.* – тренер-викладач з фристайлу (могул) СДЮСШ «Екстрим», м. Тернопіль, майстер спорту України, суддя національної категорії зі спорту;

*Чмель С.Ю.* – старший тренер збірної команди України з фристайлу (могул), майстер спорту України

Програма обговорена та ухвалена Федерацією лижного спорту України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Відповідальний за випуск *М.О. Бережна – Притула*  
Редактор *А.І. Кравченко*

©Республіканський науково-методичний кабінет  
Міністерства молоді та спорту України

## ВСТУП

Доцільність розробки нової навчальної програми з фристайлу зумовлена потребою вдосконалення підготовки спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю у зв'язку із суттєвими змінами правил міжнародних змагань, які вплинули на техніку й систему вдосконалення майстерності спортсменів, що спеціалізуються у фристайлі, а також значними змінами в нормативно-правових документах.

Навчальну програму розроблено відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»; Постанов Кабінету Міністрів України від 05.11.1999 р. № 2061 «Про затвердження Положення про спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю» зі змінами, внесеними Постановою від 28.12.2011 р. № 1354; від 05.11.2008 р. № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» зі змінами, внесеними Постановами від 24.07.2013 р. № 549, від 19.08.2015 р. № 601, від 30.03.2016 р. № 248, від 30.11.2016 р. № 943; відповідних наказів Мінмолодьспорту від 17.07.2015 р. № 2581 «Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності», від 17.01.2015 р. № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл», Держмолодьспорту від 11.07.2012 р. № 3022 «Про навчальні програми з видів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю».

Практика роботи спортивних шкіл, аналіз їх діяльності свідчать, що спортивна майстерність фристайлістів та перспективи її вдосконалення тісно пов'язані з використанням науково обґрунтованих методичних положень спортивного тренування на всіх етапах багаторічної підготовки.

Програма є основним документом, що визначає цільову спрямованість і зміст навчального процесу у фрістайлі у відділеннях комплексних та спеціалізованих шкіл.

## **1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФРИСТАЙЛІ**

### **1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки у фрістайлі**

**Фрістайл** (англ. *Freestyle skiing*) — вид лижного спорту, що входить до програми зимових Олімпійських ігор. Дисциплінами фрістайлу є лижна акробатика, могул, скікрос, хафпайп, слоупстайл. Організаційно фрістайл входить до лижних видів спорту, змагання з яких проводяться під егідою Міжнародної федерації лижного спорту (FIS).

Сучасна система підготовки спортсмена – складна система з багатьма чинниками, мета, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови якої спрямовані на забезпечення досягнення спортсменом найвищих спортивних показників. Вона охоплює безпосередньо тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне й медичне забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення умов для досягнення високих спортивних результатів.

Головна мета системи підготовки спортсменів – виховання якостей та вдосконалення здібностей, що забезпечать можливість досягти найвищих спортивних результатів на головних змаганнях.

*Основні завдання системи підготовки:*

- всебічний гармонійний розвиток;
- виховання належних морально-вольових і морально-естетичних якостей;
- засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для досягнення високих результатів у фрістайлі;

— забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей (гнучкості, витривалості, сили, координації та швидкості), можливостей функціональних систем організму, на які припадає основне навантаження у спорті;

— набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Ці завдання визначають основні напрямки спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну.

Сучасний розвиток спорту, зростання конкуренції на світовій арені потребує постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів, пошуку шляхів покращення спортивних результатів. Основними напрямками вдосконалення системи спортивної підготовки є такі:

1. Поступовий приріст обсягів тренувальної та змагальної діяльності відповідно до зростання майстерності юних спортсменів.

2. Суворе дотримання раціонального співвідношення системи тренування спортсменів зі специфічними вимогами обраного виду спорту, що виявляється у збільшенні обсягу спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи із зростанням майстерності.

3. Орієнтація на індивідуальні задатки та здібності кожного спортсмена при обранні спортивної спеціалізації, розробці всієї системи багаторічної підготовки, визначенні раціональної структури змагальної діяльності.

4. Постійне розширення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсменів, стимуляції адаптаційних процесів і підвищення на цьому ґрунті ефективності підготовки.

5. Прагнення до збалансованості системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.

6. Побудова системи підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.

7. Розширення нетрадиційних засобів підготовки: використання приладів, обладнання та методичних прийомів, застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей.

8. Орієнтація всієї системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності.

9. Удосконалення системи керування тренувальним процесом на ґрунті об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленість із урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності, так й індивідуальних можливостей спортсменів.

10. Динамічність системи підготовки, її оперативне коригування на підставі постійного вивчення та врахування як загальних тенденцій розвитку спорту, так й особливостей розвитку конкретних дисциплін фристайлу – зміни правил змагань та умов їх проведення, використання нового інвентарю та обладнання.

## **1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки**

Фристайл – досить складний за всіма параметрами вид спорту, який потребує від спортсмена різнобічної підготовки. У підготовці спортсменів-фристайлістів використовується багато різних засобів і методів, запозичених з інших видів спорту: спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, стрибків у воду, зимових видів спорту.

*Засобами спортивної підготовки у фристайлі є фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності. Умовно вправи поділяють на загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні, змагальні.*

До *загальнопідготовчих* належать вправи, що забезпечують усебічний фізичний розвиток організму фристайліста, розвиток рухових якостей – гнучкості, витривалості, сили, координації та швидкості. Основними засобами

загальної фізичної підготовки (ЗФП) є загальнорозвивальні гімнастичні та прикладні вправи, рухливі та спортивні ігри, плавання, біг, ковзання на лижах.

*Спеціально-підготовчі вправи* охоплюють засоби, що мають елементи змагальної діяльності, наближені до них за формою, структурою, а також за характером прояву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму.

*Допоміжні (напівспеціальні) вправи* спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого вдосконалення спортивної діяльності.

*Змагальні вправи* передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до чинних правил змагань.

Засоби спортивного тренування поділяють також за напрямками впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості – технічної, тактичної, фізичної; спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей організму.

Технічну підготовку у фрістайлі поділяють на:

— спеціально-рухову підготовку (СРП), спрямовану на розвиток спеціальних рухових якостей, де основними засобами є акробатичні вправи, вправи на гімнастичних приладах, стрибки на батуті, елементи плавальної та гірськолижної підготовки;

— технічну підготовку (ТП-фрістайл), яка вирішує завдання засвоєння та вдосконалення проходження траси могулу та слоупстайлу, стрибків на лижах з трамплінів, де основними засобами є стрибки на лижах з трамплінів на воді та на снігу.

Потрібно визначити, що поділ засобів підготовки на ЗФП, СФП, СРП і ТП деякою мірою є умовним. Наприклад, акробатичні стрибки на батуті можуть бути як засобами ЗФП (темпові стрибки, комбінації сприяють розвитку серцево-судинної системи), так і засобами, пов'язаними з удосконаленням ТП, тому що за зовнішньою формою, ритмом і технікою виконання відповідають

стрибкам з трампліна. Усе це залежить від методів використання, конкретного змісту і переважної спрямованості вправ.

*Методи спортивної підготовки* – це способи організації роботи тренера та спортсмена, за якими набувають знань, умінь і навичок, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

Умовно методи поділяють на словесні, наочні, практичні. Кожен з методів використовують відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у фрістайлі. Добираючи методи, необхідно враховувати відповідні завдання, загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові та статеві особливості фрістайлістів, їхню кваліфікацію.

До *словесних методів* належать розповідь, пояснення, лекції, бесіди, аналіз та обговорення.

*Наочні методи* зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них слід зарахувати правильний показ окремих вправ та їх елементів, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів, демонстрування схем проходження траси та виконання елементів.

*Практичні методи* за спрямованістю умовно поділяють на групи: 1) методи, спрямовані на засвоєння техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок, що необхідні у фрістайлі; 2) методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей; 3) методи, що переважно скеровані на вдосконалення спортивної майстерності.

Спортивне тренування здійснюється на основі загальнопедагогічних принципів і принципів методики фізичного виховання і спорту. Сучасна система підготовки спортсменів здійснюється на таких основних принципах, що базуються на науково-методичній основі:

- спрямованість до максимально можливих досягнень;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;



- єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень;
- хвилеподібність динаміки навантажень; циклічність тренувального процесу.

### **1.3. Основні види підготовки спортсменів**

Система спортивної підготовки включає такі види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

*Фізична підготовка* створює базу для технічної підготовки й забезпечує розвиток функціональних можливостей спортсмена. Фізичну підготовку поділяють на:

- загальну фізичну підготовку, яка спрямована на підвищення загальної працездатності;
- спеціальну фізичну підготовку, яка скерована на засвоєння та вдосконалення відповідних вправ, розвинення функціональних якостей, координаційних здібностей та спеціальних фізичних якостей.

*Технічна підготовка* містить у собі навчання, закріплення та вдосконалення рухових дій фристайліста під час виконання змагальних вправ.

*Тактична підготовка* включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення змагальної боротьби; навчання розподілу сил на змаганнях; вивчення особливостей виконання змагальних вправ суперниками; розробку індивідуальної тактичної програми виконання технічної змагальної програми у змаганнях сезону.

*Психологічна підготовка* має забезпечити вміння спортсмена керувати своїм функціональним станом під впливом несприятливих чинників внутрішнього та зовнішнього походження.

*Теоретична підготовка* – це формування спеціальних знань, потрібних для успішної спортивної діяльності. Може здійснюватися як у процесі

практичних занять, так і в спеціально відведений для цього час у вигляді бесід, перегляду відеозаписів виступу провідних спортсменів з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики, а також самостійної роботи зі спеціальною літературою.

*Інтегральна підготовка* – процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної та змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Інтегральна підготовка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального напруження, стабільності та надійності під час ведення змагальної боротьби. Може здійснюватися в процесі змагань та контрольних тренувань згідно з індивідуальними планами підведення фристайлістів до відповідальних змагань.

Основним засобом інтегральної підготовки є виконання змагальних вправ у тренувальних заняттях, а також безпосередньо змагальна діяльність спортсменів в умовах змагань різного рівня. Застосовують ще й спеціальні вправи, максимально наближені до змагань за структурою та особливостями діяльності функціональних систем.

Напрями інтегральної підготовки:

- удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій;
- удосконалення здатності до максимальної мобілізації та реалізації функціональних можливостей організму;
- удосконалення здатності до переключення максимальної рухової активності на періоди відносного розслаблення з метою забезпечення високої працездатності.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення умов змагальної діяльності; ускладнення умов змагальної діяльності; інтенсифікація змагальної діяльності. Обсяг способів інтегрального впливу повинен збільшуватися відповідно до наближення змагань.

## 1.4. Етапи спортивної підготовки

Раціональне планування багаторічної підготовки зумовлене доцільним співвідношенням її видів і роботи різного переважного напрямку, динамікою навантажень. Від етапу до етапу змінюється співвідношення різних видів підготовки. Воно може суттєво варіюватися також залежно від специфіки виду спорту, індивідуальних особливостей спортсмена, способів і методів тренування.

У фристайлі виділяють сім етапів багаторічної підготовки (на стадії становлення вищої спортивної майстерності 4 етапи, на стадії розвитку та реалізації вищої спортивної майстерності 3 етапи), які відрізняються за змістом, співвідношенням засобів підготовки, обсягами тренувальних і змагальних навантажень тощо: 1) етап початкової підготовки; 2) етап попередньої базової підготовки; 3) етап спеціалізованої базової підготовки; 4) етап підготовки до вищих досягнень; 5) етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; 6) етап збереження високої спортивної майстерності; 7) етап поступового зниження досягнень.

У процесі планування багаторічного тренування велике значення має суворе дотримання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією на п'ятому етапі. У цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям спортсмена, що забезпечує планомірне підвищення його підготовленості.

### *1. Етап початкової підготовки*

Вирішуються такі завдання: зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніки виду спорту – фристайлу і техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Підготовка характеризується різнобічними способами та методами, широким застосуванням вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, вправ на координацію, на гнучкість тощо). Широко застосовується ігровий метод.

На цьому етапі не слід планувати заняття зі значними фізичними та психологічними навантаженнями, які припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

У процесі технічного вдосконалення потрібно орієнтуватися на значну кількість різних підготовчих вправ. У жодному разі не треба стабілізувати техніку рухів, добиватися стійкого рухового навичку, адже в цей час у юного спортсмена закладається різнобічна технічна база; такий підхід є підґрунтям для наступного технічного вдосконалення. Це положення поширюється на два наступних етапи багаторічної підготовки.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, проводяться 2–3 рази на тиждень тривалістю до 120 хв. Річний обсяг роботи юних фрістайлістів на етапі початкового навчання невеликий – коливається в межах 200–300 год, він залежить від тривалості зазначеного етапу, яка, своєю чергою, тісно пов'язана з віком початку занять спортом. Що пізніше в дитини починається навчальний етап, то коротший період він триватиме, а обсяг роботи буде значно більшим.

## *II. Етап попередньої базової підготовки*

Цей етап повинен бути спрямований на різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних фрістайлістів, усунення недоліків у їхньому фізичному розвитку й фізичній підготовленості та створення рухового потенціалу. Особливу увагу потрібно приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням спеціальних вправ у невеликому обсязі більш сприяє подальшому спортивному вдосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за виконанням розрядних нормативів

приводять до швидкого поліпшення результатів у підлітковому віці, натомість у подальшому негативно впливають на становлення спортивної майстерності.

На цьому етапі технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі фристайлу. Спортсмен повинен добре засвоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід формує в нього здатність до швидкого засвоєння техніки, що відповідає його морфофункціональним можливостям, а надалі забезпечує спортсмену вміння користуватися різними варіантами техніки залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану організму в різних періодах змагальної діяльності.

За високого природного темпу приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами відпочинку, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями тощо.

### *III. Етап спеціалізованої базової підготовки*

Основне місце на цьому етапі продовжують посідати загальна та допоміжна підготовки, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, вдосконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Тут окреслюється предмет майбутньої спортивної спеціалізації в певному виді (акробатика, слоупстайл, могул), до того ж спортсмени часто приходять до неї через тренування в інших видах програми. На цьому етапі широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

На цьому етапі треба обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямовані на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени в цьому віці легко виконують таку роботу, до того ж у них різко підвищуються спортивні результати. Тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі, з огляду на високі тренувальні навантаження, необхідно підходити, зважаючи

на особливості фристайлу як виду спорту, що потребує вияву силової, швидко-силової та координаційної витривалості.

#### *IV. Етап підготовки до вищих досягнень*

На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, зростає змагальна практика. Зважаючи на основне завдання етапу, що полягає в максимальному використанні засобів, які здатні викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів, сумарні показники обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. Для цього етапу характерним є широке планування занять з великими навантаженнями, збільшення кількості тренувальних занять у тижневих мікроциклах (може досягати 15–20), різке зростання змагальної практики та обсягу психологічної й інтегральної підготовки.

Створення фундаменту для майбутніх високих спортивних результатів на етапі підготовки до вищих досягнень можливе лише за умови застосування засобів підготовки в науково обґрунтованих обсягах і режимах з раціональним медико-біологічним супроводом; провідною метою тренування фристайлістів слід вважати не досягнення високого результату в міжнародних змаганнях, а насамперед завершення формування достатньої функціональної бази для успішної спортивної діяльності в подальшому.

#### *V. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей*

Тренування на цьому етапі пов'язане з пошуком нових можливостей для зростання спортивної майстерності перш за все за рахунок індивідуалізації підготовки та вдосконалення якісних сторін системи спортивної підготовки. Основне завдання – знайти приховані резерви організму в різних ланках його підготовленості (фізичній, технічній, тактичній, психологічній) та забезпечити їх ефективний прояв в умовах змагальної діяльності.

Обсяг тренувальної та змагальної діяльності стабілізується на рівні, характерному для попереднього етапу, або може бути незначною мірою збільшений чи зменшений (на 5–10 %).

#### *VI. Етап збереження високої спортивної майстерності*

Підготовка характеризується суто індивідуальним підходом. Велику увагу приділяють удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, формуванню мотивації спортсменів до подальших виступів на міжнародному рівні.

На цьому етапі треба прагнути до змін засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ, які ще не використовувались, нових тренажерів, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Для розв'язання цих завдань можуть сприяти коливання тренувальних навантажень. Наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- та мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням.

#### *VII. Етап поступового зниження результатів*

У підготовці на цьому етапі ще суттєвішим є сумарне зменшення обсягів тренувальної й змагальної діяльності, більш виразним – індивідуальний підхід. Важливим моментом може бути переформування річної підготовки в бік зменшення циклів і кількості змагань, що дозволяє зробити її сконцентрованою на головних змаганнях сезону з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму спортсменів.

Таким чином, під час побудови багаторічної підготовки повинна бути забезпечена така організація тренувального процесу, що дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу (макроциклу) підготовки до іншого. У цьому випадку можна домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей основних систем його організму. Тому варто чітко виділити напрямки, за якими повинна відбуватись інтенсифікація тренувального процесу протягом усього спортивного вдосконалення. До основних з них належать:

— планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, виконуваної протягом окремого тренувального заняття або макроциклу;

- вчасна вузька спортивна спеціалізація відповідно до етапу підготовки до вищих досягнень;
- поступове, рік у рік, збільшення загальної кількості тренувальних занять у мікроциклах;
- планомірне збільшення в мікроциклах кількості тренувальних занять з більшими навантаженнями;
- планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять вибіркової спрямованості, що викликають поглиблену мобілізацію функціональних можливостей організму;
- широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;
- збільшення загальної кількості основних змагань, що відрізняються високим психологічним тиском, жорсткою конкуренцією;
- поступове введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність, прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень, посилюють реакції організму на навантаження;
- збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності;
- планомірне збільшення психічної напруженості в тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і жорсткої конкуренції в кожному занятті.

Підводити спортсменів до параметрів тренувальної роботи, характерних для етапів підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, необхідно поступово, протягом кількох років. Прагнення багатьох тренерів та організаторів будь-якими шляхами домогтися високих результатів у юних спортсменів для вирішення особистих завдань призводить до того, що молоді спортсмени постійно, нерідко по кілька разів на рік, виступають у змаганнях, які потребують спеціальної підготовки. Така орієнтація помилкова, тому що призводить до експлуатації найбільш потужних засобів впливу на організм спортсмена.



**Спрямованість змагань і підготовки до них на різних етапах багаторічного вдосконалення**

Етап підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Спрямованість підготовки
Початкової підготовки	Виявлення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, набуття початкового досвіду участі в змаганнях	Заохочення до занять спортом, зміцнення здоров'я дітей, навчання засад техніки фристайлу, розвиток фізичних якостей тощо
Попередньої базової підготовки	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання заданих нормативів	Різнобічний розвиток фізичних якостей, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації тощо
Спеціалізованої базової підготовки	Досягнення заданого рівня спортивних результатів	Місце та результат у головних змаганнях, виконання заданих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різнобічне технічне вдосконалення, тактична і психологічна підготовка
Підготовка до вищих досягнень	Досягнення високих результатів	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону; місце у світовому рейтингу	Досягнення високого рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Досягнення найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону; місце у світовому рейтингу	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Збереження високої спортивної майстерності	Збереження найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону; місце у світовому рейтингу	Збереження максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Поступове зниження досягнень	Збереження високих результатів	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону; місце у світовому рейтингу	Протидія зниженню рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань

Рациональному використанню різних напрямів інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення може допомогти раціональна спрямованість змагань, що відповідає завданням конкретного етапу. При правильному визначенні на різних етапах багаторічної підготовки мети змагань та спортивного результату вдається не тільки раціонально визначити загальну спрямованість підготовки (табл. 1), але й уникнути

необґрунтованого форсування результатів і передчасного вичерпання адаптаційних ресурсів юних спортсменів.

### **1.5. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів**

Тренувальний процес багаторічної підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяють на різні структурні одиниці, у рамках яких і відбувається побудова спортивного тренування. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: *мікроструктуру* – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів; *мезоструктуру* – структуру етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; *макроструктуру* – структуру великих тренувальних циклів, зокрема піврічних, річних. Планування тренування зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

Основні педагогічні завдання послідовно розв'язуються в річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяють на мезоцикли, які складаються з кількох мікроциклів (3–5).

Структура річного макроциклу у фристайлі має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновлювальних, перехідних, змагальних.

Чергування в мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню тренуваності та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.

У сучасних умовах розвитку спорту багаторічну підготовку поділяють на дві стадії: стадія становлення вищої спортивної майстерності (8–12 років); стадія розвитку та реалізації вищої спортивної майстерності (від 2–3 до 10–15 та більше років).

До *стадії становлення вищої спортивної майстерності* належать етапи:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;

- спеціалізованої базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень.

До стадії розвитку та реалізації вищої спортивної майстерності належать етапи:

- максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- збереження вищої спортивної майстерності;
- поступового зниження досягнень.

Тривалість та організація багаторічної підготовки залежать від:

- структури змагальної діяльності, а саме – від кількості змагань, часу проведення головних змагань тощо;
- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів функціональних систем;
- індивідуальних і статевих особливостей організму спортсменів, темпів їхнього біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності;
- віку, в якому спортсмен почав займатися спортом і приступив до спеціальних тренувань;
- змісту тренувального процесу – способів і методів, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, засоби, що відновлюють та стимулюють працездатність).

Раціональна побудова багаторічного спортивного тренування забезпечується за умови досягнення найвищих спортивних результатів в оптимальних вікових межах, що можливе лише за умови достатньої тривалості систематичної підготовки для досягнення найвищих результатів. Тому структура багаторічної підготовки у фристайлі являє собою сукупність етапів, пов'язаних насамперед з віковими та кваліфікаційними показниками спортсменів.

Оптимізація структури багаторічної підготовки у фристайлі пов'язана з урахуванням і дотриманням таких організаційно-методичних положень:

- критерієм ефективності багаторічної підготовки є найвищий спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових межах, що можливе лише за суворого дотримання принципу поступовості в процесі використання тренувальних і змагальних навантажень, особливо в заняттях з дітьми та підлітками: всебічна підготовленість спортсмена неухильно підвищується лише за умови, якщо тренувальні й змагальні навантаження на всіх етапах багаторічного процесу підготовки повністю відповідають його біологічному віку та індивідуальним можливостям – «форсування» підготовки є неприпустимим;
- цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності в процесі спортивної підготовки для всіх вікових груп;
- досягнення оптимального співвідношення різних сторін підготовленості спортсмена в процесі багаторічної підготовки;
- невинне зростання обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється: збільшується питома вага засобів спеціальної підготовки та відповідно зменшується – загальної підготовки;
- одночасне виховання фізичних якостей спортсмена на всіх етапах багаторічної підготовки, переважне розвинення окремих якостей у вікові періоди, які є найбільш придатними для цього.

### ***1.5.1. Характеристика макроструктури спортивної підготовки у фристайлі***

*Макроструктура* підготовки спортсменів на кожному етапі багаторічної підготовки у фристайлі пов'язана з підготовкою до змагань, що відповідають певному етапу. Спортсмени, результати яких дозволяють їм успішно виступати на міжнародних змаганнях, складають основу збірних команд України (юніорської, молодіжної, основної) і готуються до виступу на чемпіонатах світу та Європи, етапах Кубка світу, зимових Олімпійських іграх.

Макроструктура підготовки спортсменів у фристайлі складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, підґрунтям яких є відносно самостійні структурні утворення (макроцикли), усі елементи яких об'єднані спільним педагогічним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечить успішний виступ у головних змаганнях. Річна підготовка фристайлістів, своєю чергою, підпорядкована сезонності виду спорту: змагальний період припадає на осінньо-зимовий сезон року.

Структура підготовки протягом року обумовлена головним завданням, вирішенню якого присвячене тренування на даному етапі багаторічного вдосконалення.

При застосуванні багатоциклової побудови тренувального процесу протягом року часто використовуються варіанти, що одержали назви «здвоєного», «строєного» і т. д. циклів. У цих випадках перехідні періоди між першим і другим, другим і третім і т. д. макроциклами не плануються, а змагальний період одного макроциклу плавно переходить у наступний підготовчий період.

Якщо протягом року плануються два макроцикли або більше, тривалість і зміст кожного з них істотно відрізняються. Наприклад, за трициклового планування при підготовці спортсменів високого класу перший макроцикл має в основному базовий характер, спрямований на комплексну підготовку і виступ у контрольних змаганнях. У другому макроциклі тренувальний процес стає більш специфічним, передбачає спрямовану підготовку до виступу у відповідальних змаганнях циклу. У третьому макроциклі, націленому на досягнення найвищих результатів у головних змаганнях року, обсяг специфічних тренувальних і змагальних навантажень досягає максимальних величин і водночас застосовують усі необхідні заходи для повноцінного відновлення і безпосередньої підготовки до головних змагань.

У річному циклі підготовки спортсменів у фристайлі виділяють *три періоди* – підготовчий, змагальний та перехідний.

*У підготовчому періоді* закладається функціональна база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяють на два етапи – загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

*У змагальному періоді* відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

*Перехідний період* спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалів спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що спрямовані на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. Так, на початковому етапі та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Тривалість періодів та етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначається великою кількістю різних чинників:

- специфікою виду спорту;
- структурою змагальної діяльності та структурою підготовленості;
- системою змагань, що склалася в певному виді спорту;
- етапом багаторічної підготовки;
- закономірностями вдосконалення різних якостей і здібностей, сторін підготовленості, що забезпечують рівень досягнень у певному виді спорту;
- індивідуальними морфофункціональними особливостями спортсменів;
- адаптаційними ресурсами спортсменів;
- особливостями тренування в попередніх макроциклах;
- індивідуальним спортивним календарем, обумовленим кількістю і рівнем змагань, тривалістю етапу найважливіших змагань;

- організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки або на місцях);
- кліматичними умовами;
- матеріально-технічним рівнем (тренажери, обладнання та інвентар);
- відновлювальними засобами, спеціальним харчуванням тощо.

### ***1.5.2. Мезоструктура підготовки спортсменів у фристайлі***

*Мезоцикл* – відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти необхідної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей (*табл. 2*).

Виділяють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Основне завдання *втягувальних мезоциклів* – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи.

Це забезпечується вправами, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, вибіркового вдосконалення швидкокісно-силових якостей та гнучкості, координаційних здібностей, становлення рухових навичок і вмінь.

У *базових мезоциклах* провадиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості фристайліста, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

*Передзмагальні мезоцикли* призначені для усунення незначних недоліків у підготовці фристайліста, удосконалення його технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна й тактична підготовка. Залежно від стану спортсмена, у якому він підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися з навантажувальних або відновлювальних мікроциклів.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуваннях фристайлістів визначаються специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем їх підготовленості.

### ***1.5.3. Побудова мікроциклів підготовки***

*Мікроцикл* – серія занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, які стоять на певному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3–4 до 10–14 днів.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні.



Таблиця 2

**Приклад поєднання і сумарного навантаження тижневих мікроциклів у мезоциклах різного типу в підготовці спортсменів високої кваліфікації**

Мезоцикл	Мікроцикл (типи та сумарне навантаження)			
	I	II	III	IV
Втягувальний	Втягувальний – середнє навантаження (заняття з великим навантаженням не плануються)	Втягувальний – середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Ударний – значне навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження
Базовий	Ударний – велике навантаження (4 заняття з великим навантаженням)	Ударний – значне навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний – велике навантаження (5 занять з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження
Контрольно-підготовчий	Ударний – велике навантаження (5 занять з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження	Ударний – велике навантаження (5 занять з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження
Передзмагальний	Ударний – велике навантаження (4 заняття з великим навантаженням)	Ударний – значне навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Підвідний – середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження
Змагальний	Підвідний – середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Змагальний – тренувальне навантаження мале, змагальне залежить від рівня та програми змагань	Підвідний – мале навантаження	Змагальний – тренувальне навантаження мале, змагальне залежить від рівня та програми змагань

*Втягувальні мікроцикли* спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли. Ці мікроцикли відрізняються невисоким сумарним навантаженням порівняно з навантаженнями наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів – на початку року після перехідного періоду. У подальшому, з підвищенням підготовленості спортсменів, сумарне навантаження втягувальних мікроциклів може підвищуватися й досягати 70–75 % навантаження наступних ударних мікроциклів.

*Ударні мікроцикли* характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли є основним змістом підготовчого періоду, вони також широко застосовуються в змагальному періоді.

*Відновлювальні мікроцикли* завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі фристайлістів. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

*Підвідні мікроцикли* спрямовані на безпосередню підготовку спортсмена до змагань. Зміст мікроциклів досить різноманітний – залежить від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих чинників у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення та психологічного налаштування. Такі мікроцикли становлять зміст 2–3-тижневого мезоциклу, який передує головним змаганням. Перші 2–3 підвідні мікроцикли передбачають вузькоспеціалізовану підготовку до конкретних змагань з відносно невисоким навантаженням і

загальним обсягом роботи, але за високої спеціалізованості програм окремих занять, їх максимальної спрямованості на спеціальну підготовку фристайлістів до конкретної змагальної діяльності. Заклучні підвідні мікроцикли цього мезоциклу, що передують стартам у головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних, проте на тлі загального фізичного навантаження на початку або в середині мікроциклу можна планувати заняття з великим або значним навантаженням. Перед стартами підвідні мікроцикли мають індивідуальний характер.

Таблиця 3

**Приклад сполучення та сумарного навантаження тижневих мікроциклів у базових мезоциклах на різних етапах багаторічної підготовки**

Етап підготовки	Мікроцикл (тип і сумарне навантаження)			
	I	II	III	IV
Попередньої базової Підготовки	Втягувальний – середнє навантаження (заняття з великим навантаженням не плануються)	Ударний – велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний – значне навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження
Спеціалізованої базової Підготовки	Втягувальний – середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Ударний – велике навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний – значне навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Ударний – велике навантаження (4 заняття з великим навантаженням)	Ударний – значне навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний – велике навантаження (6 занять з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження

*Змагальні мікроцикли* будують згідно з програмою змагань. Структура та тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань, загальною кількістю стартів та паузою між ними. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань. Залежно від кількості змагальних стартів можна виділити однопікові, двопікові або багатопікові мікроцикли. Під час планування таких мікроциклів більшу увагу приділяють повноцінному

відновленню та забезпеченню умов для піку працездатності спортсменів у дні основних стартів, що потребує організації спеціального режиму загальних стартів, відпочинку й тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного налаштування, використання засобів відновлення (*табл. 3*).

Структура мікроциклів визначається особливостями виду спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом мікроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями фристайліста. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, на їх переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості сполучення окремих занять.

### **1.6. Адаптація організму спортсменів до фізичних навантажень**

*Адаптація* – процес пристосування організму, популяції або іншої біологічної системи до умов функціонування, що змінюються. У спорті поняття адаптації трактується як зміна стану функціональних систем організму з підвищенням зовнішніх дій для досягнення більш високого рівня результатів.

Процеси адаптації виникають за певної інтенсивності та тривалості виконання тренувальних вправ. Наслідком адаптації є реакція організму спортсмена на дію будь-якого фізичного навантаження.

Під фізичним навантаженням у теорії і практиці спортивного тренування розуміють будь-яку форму м'язової активності, що включає одноразове або повторне виконання певного типу фізичних вправ, під час яких в організмі виникають виражені функціональні (фізіологічні і біохімічні) зміни, що допомагають росту тренуваності.

На основі біологічних закономірностей функціонування організму в зміні умов дій фізичних навантажень можна з'ясувати ефективні шляхи пристосування до цих навантажень, що дозволить реалізувати програму підготовки спортсменів для досягнення певних спортивних результатів.

Фізіологічна адаптація, у загальному вигляді, розуміється як сукупність фізіологічних реакцій, що лежать в основі пристосування організму до змін навколишніх умов і спрямовані на збереження відносної сталості його внутрішнього середовища – гомеостазу.

Залежно від характеру і часу пристосування реакцій організму виділяють термінову і довготривалу адаптацію. Термінова адаптація – це безпосередня відповідь на одноразові дії фізичного навантаження. Реалізується вона на основі раніше сформованих фізіологічних і біохімічних механізмів і зводиться до змін енергетичного об'єму і функцій вегетативного його обслуговування.

*Таблиця 4*

**Допустимі сполучення навантажень різної енергетичної спрямованості  
в одному тренувальному занятті**

Характер тренувального ефекту (переважна мобілізація енергетичних механізмів)	Послідовність виконання навантажень у тренувальному занятті
Анаеробні механізми (загальний принцип)	1. Аеробні. 2. Анаеробні
Анаеробні алактатні механізми	1. Аеробні. 2. Анаеробні алактатні
Лактатні механізми	1. Аеробні. 2. Анаеробні лактатні
	1. Аеробні. 2. Анаеробні алактатні. 3. Анаеробні лактатні
	1. Анаеробні алактатні. 2. Анаеробні лактатні
Анаеробно-аеробні механізми	1. Аеробні. 2. Анаеробні лактатні
Аеробні механізми	1. Анаеробні алактатні. 2. Аеробні
	1. Анаеробні лактатні. 2. Аеробні
	1. Анаеробні алактатні. 2. Анаеробні лактатні. 3. Аеробні

Довготривала адаптація охоплює великий проміжок часу, розвивається поступово (на основі багаторазової реалізації термінової адаптації) як результат накопичування слідів навантажень, що повторюються, пов'язаних з виникненням в організмі структурних і функціональних змін.

Для процесу адаптації необхідні: достатні час і кількість повторень, правильний розподіл впливу на етапах підготовки (табл. 4).

У процесі спортивної підготовки фристайлістів адаптація організму перебігає одночасно в кількох напрямках, залежно від застосовуваних тренувальних програм. Водночас відбуваються морфофункціональні зміни та накопичування енергетичних потенціалів, спеціалізація обмінних процесів відповідно до характеру впливу, удосконалення регуляторних механізмів організму як єдиного цілого, розвиток і вдосконалення рухових навичок, психічне пристосування до місця та умов виконання роботи (занять, змагань).

Кожній зовнішній програмі впливу відповідає внутрішня програма пристосування. Зовнішні програми можуть перебігати незалежно, підкріплювати чи пригнічувати одна одну, що потребує раціонального сполучення впливів, використання певної системи навантажень як у межах одного тренувального заняття, так і в системі занять. За рахунок саморегулювання організм пристосовується до найсильніших програм і може пригнічувати менш значущі на даний час. За тривалого повторення стандартних подразників адаптаційний ефект знижується.

### **1.7. Характеристика та види навантажень**

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації обумовлюються характером, величиною і спрямованістю навантажень. За *характером* навантаження підрозділяються на тренувальні і змагання, специфічні і неспецифічні, локальні, часткові і глобальні; за величиною – на малі, середні, значні (біля граничні), великі (граничні); за спрямованістю – ті, що розвивають окремі рухові якості (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) або їх компоненти (наприклад, алактатні або лактатні анаеробні можливості, аеробні можливості), які вдосконалюють координаційну структуру рухів, компоненти психічної підготовленості або тактичної майстерності; за координаційною складністю

– ті, що виконуються в стереотипних умовах та не вимагають значної мобілізації координаційних здібностей, або ті, що пов'язані з виконанням рухів високої координаційної складності; за психічною напруженістю – які висувають різні вимоги до психічних можливостей спортсменів.

Виділяють також навантаження за *належністю* до того або іншого структурного утворення тренувального процесу. Зокрема, слід розрізнити навантаження окремих тренувальних вправ і змагань або їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів і етапів підготовки, макроциклів, тренувального року. Величину тренувальних і змагальних навантажень можна охарактеризувати із «зовнішнього» і «внутрішнього» боку.

«Зовнішній» бік навантаження в найбільш загальному вигляді може бути представлено показниками сумарного обсягу роботи. Зокрема: загальний обсяг роботи в годинах, обсяг циклічної роботи (перегони, плавання, веслування та ін.) у кілометрах, кількість тренувальних занять, підходів до снарядів, ігор, сутичок, підходів, серій вправ, стартів змагань і т. ін. Для повної характеристики «зовнішнього» боку тренувального навантаження виділяють також обсяги навантаження, що відображають планування в загальному обсязі роботи, що виконується з підвищеною інтенсивністю. Для цього визначають, наприклад, відсоток інтенсивної роботи, співвідношення роботи, спрямованої на розвиток окремих якостей, засобів загальної і спеціальної підготовки.

Для оцінки «зовнішнього» боку навантаження використовують показники його інтенсивності. До них належать: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків і дистанцій, величина тих, що обтяжили, протяжність відрізків і дистанцій, кількість підходів, серій, сумарний обсяг роботи.

Проте як найповніше навантаження характеризується з «внутрішнього» боку, тобто за реакцією організму на виконувану роботу. Тут разом із показниками, що містять інформацію про терміновий ефект від навантаження, (зміна стану функціональних систем безпосередньо під час роботи і відразу після

її закінчення), можуть використовуватися дані про характер і тривалість перебігу періоду відновлення. Величина навантаження при цьому визначається за показниками, що характеризують ступінь активності функціональних систем, які забезпечують виконання даної роботи. До таких показників належать: час рухової реакції, час виконання поодинокого руху, величина і характер зусиль, дані про біоелектричну активність м'язів, частота скорочень серця, частота дихання, вентиляція легенів, серцевий викид, споживання кисню, швидкість накопичення і кількість лактату в крові.

Величина навантаження може бути охарактеризована і тривалістю відновлення працездатності, запасів креатинфосфату і глікогену, активності окислювальних ферментів, швидкості і рухливості нервових процесів, усунення лактату. Зовнішні і внутрішні характеристики навантаження тісно взаємопов'язані: збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи призводить до посилення зрушень у функціональному стані різних систем і органів, до виникнення і поглиблення процесів втоми.

### **1.8. Втома і відновлення при напруженій м'язовій діяльності**

*Втома* – особливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності. Втома виявляється в зменшенні сили і витривалості м'язів, погіршенні координації рухів, у зростанні витрат енергії при виконанні однієї і тієї самої роботи, в уповільненні реакцій і швидкості опрацювання інформації, утрудненні процесу зосередження і переключення уваги.

*Перевтома* – сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають у результаті багаторазової надмірної втоми, що повторюється, і не зникають за час відпочинку.

Тривала перевтома є однією з причин розвитку перенапруження і, як наслідок, виникнення різного роду захворювань. Слід розрізняти зміст понять «стомлення» і «втома».



*Стомлення* – це об'єктивний процес, що виникає внаслідок напруженої або тривалої діяльності, а втома – суб'єктивне сприйняття і віддзеркалення цього процесу, що оберігає організм від надмірного виснаження.

Гострі й хронічні форми втоми можуть бути обумовлені різними причинами (фізіологічними, психологічними, медичними, матеріально-технічними і спортивно-педагогічними).

*Відновлення* – процес, що перебігає як реакція на втому і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності.

Відновлення після фізичних навантажень означає не тільки повернення функцій організму до початкового або близького до нього рівня. Якби після тренувальної роботи функціональний стан організму спортсмена лише повертався до початкового рівня, зникла б можливість його вдосконалення шляхом цілеспрямованого тренування.

Прогресуючий розвиток тренуваності спортсмена є результатом того, що реакції слідів, що спостерігаються в організмі після окремих тренувальних навантажень, повністю не усуваються, а зберігаються і закріплюються.

Виконання напруженої м'язової роботи пов'язане з витрачанням потенціалу функцій і стомленням, що розвивається, його відновленням до доробочого рівня, надвідновленням і подальшою стабілізацією на доробочому або близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає коливання працездатності спортсмена.

Розрізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) і стабілізації.

У фазі відновлення відбувається нормалізація функцій – відновлення гомеостазу, заповнення енергетичних запасів, надвідновлення – суперкомпенсація енергетичних ресурсів, стабілізація – реконструкція клітинних структур і ферментних систем.

### **1.9. Засоби відновлення працездатності спортсменів**

Засоби відновлення працездатності спортсменів розподіляють на три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце у проблемі відновлення посідають педагогічні засоби, які припускають керування працездатністю спортсменів та відновлювальними процесами шляхом організованої м'язової діяльності.

Можливості *педагогічних* засобів відновлення різноманітні: вибір, варіативність та особливості сполучення методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять; різноманітність й особливості сполучення навантажень під час побудови мікроциклів; застосування відновлювальних мікроциклів при плануванні мезоциклів.

За допомогою *психологічних* засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, психічне пригнічення, швидше відновити нервову енергію, сформувавши чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі індивідуальну норму напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі. До важливих засобів психологічного відновлення належать: аутогенне тренування, психорегулювальне тренування, відеопсихологічний вплив. Після інтенсивних фізичних та психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного м'язового розслаблення, що ґрунтується на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

У спортивних школах посилюється роль тренера – викладача в керуванні вільним часом вихованців, знятті емоційного навантаження. Дуже важливе значення має виявлення психологічної сумісності спортсменів.

*Медико-біологічні* засоби відновлення можуть сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів слід розрізняти: гігієнічні засоби, харчування, фізичні засоби, фармакологічні засоби.

*Гігієнічні засоби* відновлення детально розроблені. Це вимоги до розпорядку дня, праці, навчальних занять, відпочинку, харчування. Необхідно обов'язково виконувати гігієнічні вимоги до місця занять, побутових приміщень, інвентарю.

Під час організації *харчування* на навчально-тренувальних зборах необхідно враховувати рекомендації, в основу яких покладені принципи харчування.

*Фізичні засоби* є великою групою засобів, що використовуються у фізіотерапії. У спортивній практиці широко застосовуються різні види масажу, душ, ванни, сауна, фізіотерапія.

*Фармакологічні засоби* відновлення призначаються тільки лікарем і здійснюються під його наглядом.

### 1.10. Вікові особливості спортивної підготовки

Для досягнення максимальних результатів у фрістайлі особливу увагу приділяють віковим особливостям спортсменів. З урахуванням поступового розвитку органів та систем організму змінюють обсяг та спрямування тренувальних занять (*табл. 5*).

*Таблиця 5*

#### Вікові особливості в розвитку рухових якостей

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
7-8 років	Хребетний стовп відрізняється великою гнучкістю та нестійкістю вигинів.	Вправи спрямовані на зміцнення м'язів тулуба, для формування правильної постави.

*Продовження таблиці 5*

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
----------------	--------------------	---------------------------------

7–8 років	Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний, недостатньо міцний.	Вправи спрямовані на розвиток гнучкості.
8–9 років	Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше.	Значну увагу слід приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів.
	Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі.	Навантаження має бути помірної інтенсивності.
	Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15 хв.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими.
	На цей вік припадає сенситивний період розвитку швидкісних здібностей та спритності.	Під час навчання рухових дій переважає наочний метод (демонстрація та перегляд відеоматеріалів). Доцільно використовувати вправи на розвиток здібностей до орієнтування у просторі та часі за допомогою ігрового
10–12 років	Відбуваються суттєві зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей.	Потрібно використовувати цей період для навчання нових, зокрема складніших, дій, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціальних якостей, особливо швидкісно-силових, спритності, гнучкості.
	Значного розвитку досягають кора головного мозку, II сигнальна система; слова набувають дедалі більшого значення.	Дедалі більшого значення у навчанні набувають словесні методи.
	Силові та статичні вправи викликають швидку втому, краще сприймаються короточасні швидкісно-силові вправи.	Доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.
	У дітей 10–12 років тонічна опірність м'язів розтягуванню є найменшою.	Вправи спрямовані на розвиток активної гнучкості.
	Серце дитини при фізичному навантаженні витрачає значно більше енергії, ніж серце дорослого. Хвилинний об'єм крові збільшується за рахунок пришвидшення серцевих скорочень за незначного збільшення ударного об'єму.	Для збереження працездатності слід змінювати зміст і характер роботи, а також робити часті перерви між вправами.

*Продовження таблиці 5*

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
----------------	--------------------	---------------------------------

13–15 років	Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування постаті.	Потрібна інтенсифікація навантажень і подальший розвиток силових якостей.
	У дівчат з'являється овулярно-менструальний цикл (ОМЦ).	Планування навантажень різної величини і спрямованості повинно враховувати індивідуальну динаміку працездатності та самопочуття впродовж ОМЦ за різними фазами.
	Має місце найбільший приріст відносної сили, підлітки успішно справляються з динамічними вправами.	Тренувальний процес спрямований на виконання складно-координаційних вправ.
	У поведінці визначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними щодо подразників, що їх спричиняють.	Одним з найважливіших завдань є виховання стриманості та поміркованості. Конче потрібні сприятливі умови, доброзичливість і взаєморозуміння.
16–17 років	Має місце оптимальний рівень функціонування кардіореспіраторної системи.	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників кардіореспіраторної системи.
18–19 років	Період завершення фізичного й психічного дозрівання, соціальної готовності до суспільно корисної продуктивної праці і громадянської відповідальності.	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників. Психологічна підготовка спортсменів до участі у змаганнях.
19–22 роки	Закінчення формування організму.	Використання великого фізичного та психологічного навантаження. Водночас необхідно обмежувати їх участь у змаганнях з більш дорослими спортсменами, тому що цей віковий період є критичним для їх подальшого спортивного життя.

## 2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

### 2.1. Комплектування навчальних груп і режим роботи

До навчальних груп з фристайлу зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань і досягли семирічного віку

Таблиця 6

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп**

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальний кількість вихованців у групі, кількість	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й	6	10	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1 року	7	8	8	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
<b>Групи базової підготовки</b>				
1-й	8	6	12	III юнацький розряд
2-й	9	6	14	II юнацький розряд
3-й	10	5	18	I юнацький розряд
Більше 3 років	11	5	20	III розряд
<b>Групи спеціалізованої підготовки*</b>				
1-й	12	4	24	II розряд
2-й	13	3	26	I розряд
Більше 2 років	14	3	28	I розряд, КМС
<b>Групи підготовки до вищої спортивної майстерності*</b>				
Увесь строк	16 і старші	2	32	КМС

\*За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищих досягнень вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з видів спорту, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Навчальні групи у спортивних школах комплектуються з найбільш здібних юнаків і дівчат, які виявили бажання займатися фрістайлом або мають тренувальний досвід занять у споріднених видах спорту (гімнастика, акробатика, стрибки на батуті та інші складно-координаційні види спорту).

*Таблиця 7*

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп  
у школах вищої спортивної майстерності**

Група	Етап підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год	Кількість учнів у групі	Вимоги до спортивної Підготовки
Спортивного вдосконалення	Спеціалізованої підготовки та підготовки до вищих досягнень	1-й	24	5	КМС
		2-й	26	4	КМС
		Більше 2 років	28	4	КМС
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	Увесь строк	32	3	КМС

\*Орієнтовний річний план по видах підготовки для груп шкіл вищої спортивної майстерності такий самий, як і групах спеціалізованої підготовки до вищої спортивної майстерності ДЮСШ.

*Таблиця 8*

**Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп з фрістайлу для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Клас, курс	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки (на початок року / на кінець року)	
8-й	4	24	I розряд- КМС	
9-й	4	24	КМС	
10-й	4	24	КМС	
11-12-й	3	32	МС	МС
I курс	3	32	МС	МС
II курс	3	32	МС	МС
III курс	3	32	МС	МС

\*Орієнтовний річний план для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю такий самий, як і в групах спеціалізованих підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності ДЮСШ.

## 2.2. Засади організації навчально-тренувального процесу

Організація процесу спортивної підготовки передбачає створення умов, потрібних для проведення занять і вирішення завдань навчання або тренування, а саме: матеріально-технічне забезпечення; вибір місця занять; урахування метеорологічних умов; забезпечення заходів безпеки; попередження травм, захворювань та нещасних випадків.

*Матеріально-технічне забезпечення.* Від якості підготовки інвентарю значною мірою залежить успішність проведення занять.

*Вибір місця занять.* Місце проведення занять має обиратися за умов забезпечення безпеки спортсменів і вирішення завдань навчання та тренування в конкретному занятті з урахуванням контингенту та кількості спортсменів.

*Визначення місця перебування тренера під час занять.* Усі спортсмени мають добре бачити тренера та чути його вказівки. Керування групою здійснюється за допомогою команд і вказівок. Потрібно перевірити місце занять і якість підготовки схилу. На схилі не повинно бути сторонніх осіб і предметів, які можуть стати причиною травми. Забороняється виходити на схил без завдання тренера. Під час тренування слід дотримуватися дисципліни, суворо



виконувати всі вимоги і вказівки тренера. Без дозволу тренера забороняється виконувати вправи, зокрема види вправ, які не потребують страхування.

*Урахування метеорологічних умов.* Під час проведення занять тренер зобов'язаний оцінити стан погоди й урахувати метеорологічні умови. Заняття і змагання на схилі проводяться при температурі повітря не нижче  $-20^{\circ}\text{C}$  (без вітру) та не нижче  $-15^{\circ}\text{C}$  (за наявності вітру).

*Забезпечення заходів безпеки.* До занять і змагань з фристайлу допускаються спортсмени, що пройшли інструктаж, медичний огляд і не мають протипоказань за станом здоров'я.

Під час занять з фристайлу спортсмени зобов'язані дотримуватися правил поведінки, розкладу тренувальних занять, встановлених режимів занять і відпочинку, а при проведенні змагань – правил змагань.

Перед початком занять і змагань спортсмени повинні ретельно перевірити, підігнати особистий спортивний інвентар (лижі, кріплення, палки, шолом, захист) та підготувати його до використання. Спортивна форма повинна відповідати погодним умовам.

*Попередження травм, захворювань та нещасних випадків.* Під час проведення занять і змагань можлива дія на спортсменів таких небезпечних чинників: обмороження чи переохолодження; потертості від неправильно підібраного гірськолижного взуття; травми при падінні і зіткненні на схилі або трасі, травми при виконанні вправ без розминки.

У наявності повинна бути медична аптечка, укомплектована необхідними медикаментами та перев'язувальними матеріалами для надання першої долікарської допомоги.

Під час навчально-тренувальних занять відповідальність за безпеку покладається на тренерсько-викладацький склад.

До основних заходів безпеки належать:

- інструктаж вихованців з техніки безпеки під час тренувань та змагань;
- супровід тренера під час тренувань;
- чітке визначення часу, місця та завдань тренування.

Складовими організації занять є:

- підготовка до занять;
- комплектування груп;
- визначення типу та форм проведення занять;
- визначення місця перебування тренера під час занять;
- контроль та облік виконаної роботи.

### 2.3. Планування спортивної підготовки з фристайлу

Одним з важливих заходів підготовки до занять є планування навчально-тренувальної роботи.

У роботі використовують такі види планування: *перспективне* (комплексні програми багаторічної підготовки на 4 і більше років); *річне* (план підготовки на рік, у якому зазначено обсяг навантаження за видами підготовки, календар змагань, термін навчально-тренувальних зборів, поглиблені медичні обстеження, контрольні тренування); *оперативне* (робочий план на період, етап, мезоцикл підготовки); *поточне* (на підставі робочого плану складаються плани тижневого тренувального циклу, окремого тренувального заняття). Планування навчально-тренувального навантаження відбувається на підставі загальних обсягів роботи за видами підготовки (*табл. 9*).

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вихованці набувають знань з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування в обсязі, необхідному спортсменам (*табл. 10*).

Практичні заняття складаються з таких розділів: загальна та спеціальна фізична підготовка, рухова підготовка (акробатика, бруси, кільця), технічна підготовка (батут, лонжа, загальна лижна підготовка, акробатичні стрибки н/л на воду, акробатичні стрибки н/л на сніг), суддівська практика, виконання контрольних нормативів (*табл. 11*).

Під час планування програмного матеріалу для практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду підготовки, рівня загальної та спеціальної підготовленості, віку спортсменів. Планування навчально-тренувальних занять для початківців має бути скероване на всебічний розвиток юних спортсменів, вивчення та закріплення акробатичних елементів, удосконалення рухових навичок; для фристайлістів-розрядників – на вивчення та закріплення акробатичних стрибків з трампліна, удосконалення навичок проходження траси, підготовку до змагань згідно з календарним планом.

#### **2.4. Структура навчально-тренувального заняття**

Основною формою роботи у спортивних закладах є заняття.

Залежно від завдань, що вирішуються, виділяють такі типи занять:

- *тренувальні* – головним завданням є розвиток фізичних якостей: спритності, витривалості, сили, гнучкості та координаційних здібностей. Застосовуються переважно в підготовчому та спеціально-підготовчому періодах річного циклу підготовки;
- *навчальні* – передбачають засвоєння нового матеріалу: засвоєння різних елементів техніки, розучування раціональних техніко-тактичних комбінацій. Особливостями занять цього типу є відносно обмежена кількість умінь, навичок або знань, які підлягають засвоєнню, широке використання контролю з боку тренера і самоконтролю за якістю засвоєння запропонованого матеріалу;
- *навчально-тренувальні* – навчання техніки фристайлу (акробатика, слоупстайл, могул) та розвиток фізичних якостей, а також здійснення інтегральної та теоретичної підготовки фристайліста. Навчання техніки нерозривно пов'язане з розвитком фізичних якостей, тому цей тип заняття є основним для всіх етапів багаторічного вдосконалення;

Таблиця 9

## Орієнтовний навчальний план підготовки з фристайлу

Зміст заняття	Групи									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	3-й	Увесь строк
Теоретична підготовка	8	8	10	12	14	16	18	22	24	30
Практична підготовка	304	408	614	716	922	1024	1228	1330	1432	1634
у тому числі: загальна фізична підготовка	60	70	80	96	114	134	158	170	180	188
спеціальна фізична підготовка	42	52	68	88	100	122	138	150	160	168
Рухова підготовка (акробатика, бруси, кільця )	54	64	82	110	128	140	168	188	210	220
Технічна підготовка (батут, лонжа, загальна лижна підготовка, акробатичні стрибки н/л на воду, акробатичні стрибки н/л на сніг, проходження траси у слоупстайлі та могулі)	140	212	372	408	564	610	734	786	842	1012
Суддівська практика	–	–	–	–	–	–	12	14	16	16
Виконання контрольних нормативів	8	10	12	14	16	18	20	22	24	30
Змагання	Проводяться згідно з календарним планом змагань									
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

## Орієнтовний план з теоретичної підготовки з фристайлу

Зміст заняття	Групи											
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності		
	Рік навчання											
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	1	–	–	1	1	1	1	1	1
Сучасний розвиток фристайлу в Україні	1	1	1	1	1	–	1	1	–	2	2	2
Анатомія та фізіологія людини. Фізіологія спорту	1	1	–	–	–	2	1	1	–	2	2	2
Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2
Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4
Термінологія фристайлу, правила проведення змагань	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4
Фізіологічні аспекти спортивного тренування	–	–	1	2	2	2	3	4	4	5	5	5
Основні положення системи спортивного тренування у фристайлі	1	1	1	1	2	2	3	4	4	5	5	5
Побудова тренувального процесу спортсменів	–	–	1	1	2	3	3	3	4	5	5	5

Таблиця 11

## Поетапне навчання у фристайлі (акробатика)

Група	Вік	СФП ЗФП	Рухова підготовка			Технічна підготовка			
			Акробатика	Бруси	Кільця	Багуг	Лонжа	Загальна лижна підготовка	Стрибки на воду. Стрибки на сніг
ПП 1-го року ПП 2-го року	6–7 7–8	Комплекс на гнучкість, комплекс швидкісно-силової підготовки	I етап	I етап	I етап	I етап	–	Загальна лижна підготовка	–
БП 1-го року	8–10	–//–	II етап	II етап	II етап	II етап	–	–//–	Прямі стрибки на сніг
БП 2-го року	9–11	–//–	III етап	III етап	III етап	3.1	Сальтова група	–//–	Стрибки сальтова група на лижах на воду; прямі стрибки на сніг
БП 3-го року	10–12	–//–	IV	IV	IV	3.1	–//–	–//–	–//–
БП більше 3-х років	11–13	–//–	IV	IV	IV	3.2	–//–	–//–	Сальтова група на лижах на воду, на сніг
СП 1-го року	12–14	–//–	V	V	V	3.2	Подвійні сальтові стрибки	–//–	Подвійні сальтові стрибки на воду, сальтові стрибки на сніг
СП 2-го року	13–15	–//–	V	V	V	4.1	Подвійні та потрійні сальтові стрибки	–//–	Подвійні сальтові стрибки на воду, на сніг

Група	Вік	СФП ЗФП	Рухова підготовка				Технічна підготовка		
			Акробатика	Бруси	Кільця	Батут	Лонжа	Загальна лижна підготовка	Стрибки на воду. Стрибки на сніг
СП 3-го року	14–17	--/–	V	V	V	4.1.	--/–	--/–	Подвійні та потрійні сальтові стрибки на воду, на сніг
ПВСМ	16 і старші	--/–	VI	VI	VI	Довільна програма	--/–	--/–	--/–

— *контрольні* – передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки фристайлістів. Залежно від змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою технічної, фізичної підготовленості, прийманням контрольних нормативів відповідно до плану підготовки.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних годин (академічних) на тиждень. Тривалість навчальної години у спортивній школі становить 45 хвилин. Тривалість одного навчально-тренувального заняття не може перевищувати: у групах початкової підготовки – двох навчальних годин; у групах базової підготовки першого-третього років навчання – трьох навчальних годин; у групах базової підготовки четвертого-п'ятого років навчання, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності – чотирьох навчальних годин.

Допускається проведення в один день двох занять в одній групі залежно від встановленого для групи тижневого навантаження та проведення занять з групами на громадських засадах. Крім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом, вихованці можуть отримувати домашні завдання від

тренера з метою вдосконалення окремих елементів і розвитку потрібних фізичних якостей.

Сумарна тривалість занять в один день не може перевищувати шести навчальних годин.

Тренер-викладач зобов'язаний:

- додержуватися етики, поважати гідність вихованців, захищати їх від фізичного та психічного насильства;
- берегти здоров'я спортсменів, пропагувати здоровий спосіб життя.

У своїй роботі тренер-викладач керується чинним законодавством України та нормативними документами центральних органів виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Для кожного навчально-тренувального заняття складається модель, в якій надається розгорнута характеристика основної тренувальної вправи (вправ) без зазначення змісту вступної та заключної частин заняття. До характеристик належать:

- спрямованість заняття;
- метод тренування;
- характер вправи;
- тривалість вправи;
- величина навантаження (інтенсивність);
- тривалість відновлення;
- характер фази відновлення;
- критерії оцінювання якості виконання вправи.

Вступна частина навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів та систем організму до роботи в основній частині заняття, містить комплекс загальнорозвивальних і спеціальних рухових дій фристайліста. Може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній вступній частині використовуються загальнорозвивальні вправи, у спеціальній – спеціальні вправи, у комбінованій – розвивальні та спеціальні.



Основну частину заняття складає рухова діяльність фристайліста, що спрямована на вивчення, закріплення та вдосконалення елементів техніки, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, тактичну підготовку.

Заключна частина має за мету зниження навантаження, відновлення систем організму, що активно функціонують в основній частині заняття.

Підбір, розподіл та інтенсивність виконання вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку вихованців.

## **2.5. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи**

Контроль – педагогічний, медичний та медико-біологічний – передбачає систематичні спостереження за спортсменами, збирання, обробку та аналіз даних про проведення тренувань, аналіз результатів, які демонструють спортсмени на тренуваннях чи змаганнях. Тільки на підставі зібраних даних можливо визначити ступінь ефективності застосування засобів і методів тренування. Основними документами, за якими ведуть облік, є: журнали обліку, щоденник викладача, особистий щоденник спортсмена.

## **2.6. Організація та методика відбору в процесі багаторічних тренувань**

Відбір здібних до високих спортивних досягнень у фристайлі дітей щільно пов'язаний з багаторічним тренуванням від новачка до спортсмена високого класу і поділяється на декілька етапів (*табл.12*).

Етап первинного відбору пов'язаний із визначенням придатності дітей та підлітків до спортивного вдосконалення шляхом виявлення їхніх задатків, що лежать в основі розвитку здібностей, також оцінюється ступінь рухової активності. На цьому етапі звертається увага на моторно обдарованих дітей та виявлення їх психомоторного статусу. Слід врахувати ставлення батьків до систематичних занять дітей спортом. Із цією метою тренер повинен проводити

з ними бесіди або анкетне опитування. Важливе значення мають безпосередні бесіди тренера з дітьми.

У процесі занять протягом 3–6 місяців виявляються перспективні діти в групі, які виявили стійке прагнення до спортивного вдосконалення, успішного оволодіння потрібними навичками та вміннями, інтерес до виконання фізичних вправ.

Наприкінці I етапу відбору проводяться контрольні тестування та змагання.

Групи початкової підготовки комплектуються зі здібних до успішного спортивного вдосконалення хлопчиків та дівчаток 6–7 річного віку після занять півроку комісією, затвердженою радою школи, за участю тренера, що веде групу, та за підсумками комплексного обстеження контингенту.

*Таблиця 12*

**Взаємозв'язок етапів відбору з етапами багаторічного  
вдосконалення**

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
Етап	Завдання	
Первинний	Встановлення доцільності спортивного вдосконалення	Початкової підготовки
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення	Попередньої базової підготовки
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, до перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізованої базової підготовки
Основний	Встановлення здібностей до досягнення результатів міжнародного рівня	Підготовки до вищих досягнень. Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Визначення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження досягнень. Поступового зниження досягнень

При відборі дітей перевага віддається дівчаткам та хлопчикам, які мають природні навички у швидкісно-силовій підготовці та гнучкості, а також спортсменам, які раніше займалися в інших складно-координаційних видах спорту (гімнастика, акробатика, батут, гірські лижі тощо). Спортсмени, які перейшли з інших видів спорту, зараховуються до груп з фристайлу з

урахуванням раніше присвоєних розрядів у цих видах спорту. Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку, фізичної та спортивної підготовленості учнів. На етапі попереднього відбору основним критерієм оцінки перспективності юного спортсмена є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. Завдання відбору досягається за допомогою комплексної оцінки морфологічних, функціональних та психічних особливостей спортсмена, його адаптаційних можливостей, реакції на тренувальні та змагальні навантаження, здібності до опанування техніки фрістайлу. Спортивний результат на цьому етапі відбору не може бути критерієм перспективності, бо порівняно високий спортивний результат у цьому віці може бути зумовлений явищем акселерації, а вихованці, що мали відносно низькі спортивні результати, можуть швидко прогресувати.

Тренер ДЮСШ на підставі результатів педагогічних спостережень, бесід, контрольних іспитів (тестування) і змагань виявляє потенційні можливості учнів і комплектує навчальні групи. Визначається стійкість спортивних інтересів дітей, їх ініціативність, здібність до орієнтування, взаємодії, концентрації уваги в процесі навчальних занять.

Відбір у ці групи здійснюється комісією, затвердженою радою школи, в складі якої старший тренер та тренер, за результатами комплексної оцінки за тестами, виконання нормативних і кваліфікаційних вимог.

На проміжному етапі відбираються спортсмени, які здатні досягти високих результатів у фрістайлі. Показниками, що використовуються під час відбору, є: рівень розвитку фізичних якостей (сили, спритності, загальної та спеціальної витривалості); рівень технічної підготовленості; спортивні результати.

На цьому етапі проводяться педагогічні спостереження, контрольні тестування, медико-біологічні, соціологічні та психологічні дослідження з метою визначення ступеня підготовленості юних спортсменів.

Групи спеціалізованої підготовки комплектуються за тими самими принципами відповідно до вікових, нормативних і кваліфікаційних вимог.

На основному етапі відбору визначаються спортсмени, які зможуть виконати найбільш інтенсивну програму підготовки та досягти результатів світового рівня. Показники для основного відбору: технічна підготовленість; функціональна підготовленість; спортивний результат, що наближається до показників найкращих спортсменів світу.

Комплектування групи підготовки до вищої спортивної майстерності і підготовка спортсменів високого класу здійснюється відповідно до класифікаційних вимог.

Переведення вихованців на новий тренувальний режим здійснюється за умов виконання ними відповідних перевідних нормативів з урахуванням результатів медичного огляду (стану здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану).

### **3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

#### **3.1. Групи початкової підготовки**

##### ***3.1.1. Організація та методика відбору***

Основні завдання при відборі до груп початкової підготовки: набір дітей, комплектування груп початкової підготовки та створення мотивації до занять фристайлом. Основну увагу потрібно звернути на стан здоров'я та виконання контрольних вправ (див. розділ 4).

Дітей з дуже великим прагненням до занять фристайлом рекомендується зараховувати до спортивних шкіл навіть з невисокими показниками в контрольних вправах. Для зарахування до групи вступникові потрібно надати медичну довідку за місцем проживання та загальні відомості про себе.

Після зарахування до ДЮСШ вступник проходить медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Таким чином, основними критеріями відбору на етапі початкової підготовки є: стан здоров'я; мотивація до занять фристайлом; вік початку занять спортом (мінімальний вік для зарахування дітей до груп початкової підготовки у фристайлі – 6 років); рівень розвитку рухових якостей.

##### ***3.1.2. Навчально-тренувальна робота***

Після завершення комплектування груп починаються заняття за програмою початкової підготовки.

*Таблиця 13*

## Співвідношення основних показників тренувальних навантажень

Параметри	Рік навчання групи початкової підготовки	
	1-й	2-й
тренувальних днів на рік	156	208
тренувальних занять на рік	156	208
тренувальних годин на рік	312	416
тренувальних днів на тиждень	3-4	3-5
тренувальних занять на тиждень	3-4	3-5
тренувальних годин на тиждень	3-6	6-8
занять на день	1	1-2
теоретична підготовка, год	8	8
практична підготовка, год	304	408
у тому числі:		
загальна фізична підготовка, год	60	70
спеціальна фізична підготовка, год	42	52
рухова підготовка (акробатика, бруси, кільця), год	54	64
технічна підготовка (батут, лонжа, загальна лижна підготовка, акробатичні стрибки н/л на воду, акробатичні стрибки н/л на сніг, проходження траси у слоупстайлі та могулі), год	140	212
суддівська практика	Відсутня	
виконання контрольних нормативів	8	10
змагань за рік	Проводяться згідно з календарним планом змагань	

Спрямованість і зміст початкової підготовки мають виняткове значення для спортивного майбутнього юного вихованця, сприяючи його зацікавленості до занять фрістайлом і допомагаючи виявленню в нього здібностей, що зумовлюють досягнення високих спортивних результатів.

Головна мета початкової підготовки – систематична і всебічна підготовка юних спортсменів, їх фізичний розвиток. На цьому етапі вирішуються такі завдання: зміцнення здоров'я, всебічне розвинення фізичних та особистісних якостей, засвоєння початкових елементів техніки фрістайлу (табл.13).

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки:

- технічна підготовка – оволодіння основами техніки, навичками допоміжних і спеціально-підготовчих дій фристайліста, а також підготовки інвентарю до використання;
- фізична підготовка – всебічний розвиток рухових якостей за допомогою засобів загальної фізичної підготовки, рухової підготовки, роботи з допоміжним інвентарем, лижної підготовки;
- психологічна підготовка – підвищення рівня мотивації до занять фристайлом, виховання працездатності, вольових якостей;
- теоретична підготовка – ознайомлення з фристайлом та його дисциплінами, створення уявлення про систему тренування у фристайлі.

Очікувані результати: укомплектування навчальних груп; гармонійний розвиток, оволодіння основами техніки фристайлу; виконання контрольних нормативів; після 2-го року навчання переведення 50 % загальної кількості вихованців до наступної групи.

### ***3.1.3. Планування занять протягом річного циклу підготовки***

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу має умовний характер, він планується як суцільний підготовчий період. Контрольні змагання проводяться за поточним матеріалом занять, без цілеспрямованої підготовки до них. План-схема підготовки фристайлістів у групах початкової підготовки передбачає таку структуру річного циклу: підготовчий період – 8 місяців; змагальний період – 2 місяці; перехідний період – 2 місяці. Зміст занять залежить від року навчання і періоду підготовки:

#### *1-й рік навчання (6 років)*

*Підготовчий період.* Мета – підготовка вихованців до початкового навчання на снігу.

Завдання: комплектування груп; оволодіння основами техніки допоміжних і спеціально-підготовчих дій, техніки фристайлу; гармонійний

розвиток вихованців; підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості; формування стійкої мотивації до занять у спортивній школі.

Зміст роботи: набір учнів, огляд; приймання нормативів; попередній відбір, медичне обстеження; вивчення техніки фристайлу в цілому, ознайомлення з правилами поведінки на снігу та використанням інвентарю; загальна фізична підготовка, рухова підготовка та складання контрольних нормативів із загальної підготовки.

*Змагальний період.* Мета – завершення початкового навчання; створення необхідних умов для роботи в групі 2-го року навчання.

Завдання: стабілізація складу групи; оволодіння основами техніки фристайлу; формування специфічних відчуттів – відчуття снігу, лиж, схилу, темпу, ритму; сприяння всебічному розвитку та підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості; набуття навичок участі у змаганнях; підготовка до складання перевідних нормативів.

Зміст роботи: всебічне вивчення техніки в цілому та її елементів; фізична підготовка; спеціальна підготовка; участь у змаганнях групи, школи; складання контрольних нормативів із СФП, ЗФП.

*Перехідний період.* Активний відпочинок.

*2-й рік навчання (7 років)*

*Підготовчий період.* Мета – завершення початкової підготовки, формування навичок взаємодії зі снігом, лижами.

Завдання: добір учнів у групи; закріплення навичок техніки фристайлу та специфічних відчуттів – відчуття снігу, лиж, схилу, темпу, ритму; розвиток та підвищення рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості.

Зміст роботи: вивчення техніки фристайлу та його елементів; загальна фізична підготовка, складання контрольних нормативів із ЗФП.

*Змагальний період.* Мета – якісне завершення початкової підготовки, створення умов для подальшої навчально-тренувальної роботи.



Завдання: повне оволодіння технікою фристайлу; сприяння формуванню специфічних відчуттів – відчуття снігу, лиж, схилу, темпу, ритму; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Зміст роботи: вивчення та закріплення техніки виконання дій у цілому та окремих елементів, розвиток координаційних здібностей, оволодіння темпо-ритмовими характеристиками; участь у шкільних і міських змаганнях; складання контрольних нормативів із ЗФП, СФП.

*Перехідний період.* Активний відпочинок.

### ***3.1.4. Змагальна практика***

У групах початкової підготовки проводять змагання із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та безпосередньо з фристайлу.

Мета змагання із загальної фізичної підготовки – оцінка розвитку рухових якостей юних фристайлістів.

Мета змагань зі спеціальної фізичної підготовки – оцінка розвитку спеціальних фізичних якостей.

Змагання з фристайлу в групах початкової підготовки проводять на відкритому повітрі. Головна мета змагань полягає у навчанні юних спортсменів правил змагань з фристайлу та оцінці їхньої технічної, тактичної, спеціальної фізичної та психологічної підготовленості, її відповідності віковим і кваліфікаційним вимогам.

### ***3.1.5. Контроль навчально-тренувальної роботи***

У групах початкової підготовки використовують такі методи контролю: візуальне спостереження, реєстрація частоти серцевих скорочень, виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки та спеціальної

фізичної підготовки; методи самоконтролю спортсмена. Двічі на рік проводиться поглиблений медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері.

Контрольні вправи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки подано в 4 розділі.

### ***3.1.6. Основний програмний матеріал***

Програмний матеріал у групах початкової підготовки охоплює всі види підготовки спортсменів: технічну, фізичну, тактичну, психологічну, теоретичну. Також планується проведення заходів з виховної роботи.

Метою виховної роботи є виховання позитивних особистих якостей у вихованців. Виховна робота проводиться протягом усього навчального року під час теоретичних та практичних занять. Звертається увага на виховання охайності, чесності, організованості, почуття колективізму, дисциплінованості, цілеспрямованості і працьовитості.

Методи виховання: особистий приклад тренера, бесіди, відвідування змагань, опрацювання спеціальної літератури, участь у змаганнях.

Програмний матеріал подано в 4 розділі.

### ***3.1.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу***

Попередній медичний допуск до занять у дитячо-юнацьких спортивних закладах надає лікар-терапевт після проходження дітьми медичного огляду в медичних закладах за місцем проживання.

Проходження медичного обстеження в міських лікарсько-фізкультурних диспансерах або в українському центрі спортивної медицини є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки.

Мета обстеження – виявити дітей, схильних до занять фристайлом, оцінити рівень фізичного розвитку, рівень функціонального стану організму.

Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку змін показників під впливом занять фристайлом.

Своєчасне проведення обстеження попереджує появу травм та дозволяє вносити корективи у навчально-тренувальний процес з метою його оптимізації.

Поточні обстеження можуть здійснюватися як у диспансерах, так і в поліклініках за місцем проживання учнів.

## **3.2. Групи базової підготовки**

### ***3.2.1. Організація та методика відбору***

Формування груп базової підготовки здійснюється з вихованців, які завершили навчання у групах початкової підготовки та виконали контрольно-перевідні нормативи з фізичної й технічної підготовки. Водночас може проводитися додатковий набір до груп за встановленими контрольно-перевідними нормативами з урахуванням підготовленості та фізичного розвитку юних спортсменів.

Відбір до груп базової підготовки має за мету оцінку перспективності юного фристайліста за критеріями наявності здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. На цьому етапі необхідно правильно зорієнтувати підготовку спортсмена. Ці питання можна вирішити, здійснюючи комплексний аналіз, за яким враховуються функціональні, біомеханічні та психічні особливості юних фристайлістів, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів. Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

На цьому етапі відбору потрібно приділяти увагу функціональним і психофізіологічним показникам, які характеризують ступінь розвитку центральної нервової та кардіореспіраторної систем.

Під час відбору до груп базової підготовки слід урахувувати результати щорічних медичних оглядів у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Таким чином, основними критеріями відбору на етапі базової підготовки є: виконання перевідних нормативів; відповідність показників СФП віковим і статевим; стан здоров'я.

### ***3.2.2. Навчально-тренувальна робота***

Мета підготовки в групах базової підготовки – гармонійний розвиток організму юних спортсменів, розвиток рухових якостей та поглиблене оволодіння технікою фристайлу.

Юні спортсмени виконують навчально-тренувальну роботу в рамках етапу поглибленої спеціалізації. Особливістю цього етапу є зростання кількості змагань, підготовка до яких стає більш спрямованою. Можливе використання короткочасних навчально-тренувальних зборів.

На заняттях у групах базової підготовки приділяється увага всім сторонам підготовки:

- технічна підготовка – поглиблене оволодіння технікою фристайлу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення технічної майстерності за рахунок обраної дисципліни, а також у складних погодних умовах;
- фізична підготовка – збільшення обсягу спеціальної фізичної підготовки;
- психологічна підготовка – підтримання стійкої мотивації до занять фристайлом; підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень; виховання психологічної стійкості до специфічних навантажень;

*Таблиця 14*

**Співвідношення основних показників тренувальних навантажень  
у групах базової підготовки**

Параметри	Рік навчання групи базової підготовки			
	1-й	2-й	3-й	Більше 3-х
тренувальних днів на рік	208–312	243–364	312–468	347–520
тренувальних занять на рік	208–312	243–364	312–468	347–520
тренувальних годин на рік	624	728	936	1040
тренувальних днів на тиждень	4-6	6	6	6
тренувальних занять на тиждень	4-6	6-7	8-9	10
тренувальних годин на тиждень	12	14	18	20
занять на день	1	1–2	1–2	1–2
теоретична підготовка, год	10	12	14	16
практична підготовка, год	614	716	922	1024
у тому числі:				
загальна фізична підготовка, год	80	96	114	134
спеціальна фізична підготовка, год	68	88	100	122
рухова підготовка (акробатика, бруси, кільця), год	82	110	128	140
технічна підготовка (батут, лонжа, загальна лижна підготовка, акробатичні стрибки н/л на воду, акробатичні стрибки н/л на сніг, проходження траси у слоупстайлі та могулі), год	372	408	564	610
суддівська практика	Відсутня			
виконання контрольних нормативів	12	14	16	18
змагань за рік	Проводяться згідно з календарним планом змагань			

\* Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відповідають наповнюваності та режиму роботи груп ДЮСШ.

- тактична підготовка – вдосконалення тактичної майстерності за рахунок засвоювання та деталізації деяких тактичних прийомів та вмінь;
- теоретична підготовка – поглиблене ознайомлення із системою підготовки фристайлістів.

Особливості навчально-тренувальної роботи з цими групами полягають у комплектуванні їх з меншою кількістю спортсменів і збільшенням кількості

навчальних годин і занять на тиждень, зростає обсяг тренувального навантаження основних засобів підготовки (табл. 14).

Очікувані результати:

- підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; оволодіння технікою фристайлу;
- виконання контрольних нормативів;
- після 1-го року навчання – виконання III юнацького розряду;
- після 2 року навчання – виконання II юнацького розряду;
- після 3 років навчання – виконання I юнацького розряду;
- більше 3 років навчання – виконання III розряду.

### ***3.2.3. Планування занять протягом річного циклу підготовки***

Для груп базової підготовки з фристайлу річна підготовка передбачає таку структуру річного циклу: підготовчий період – 7 місяців; змагальний період – 4 місяці; перехідний період – 1 місяць.

Зміст занять залежить від періоду підготовки.

*Підготовчий період.* Мета підготовки – закріплення мотивації до занять фристайлом, створення передумов для вдосконалення технічної майстерності та комплексного розвитку фізичних якостей з акцентом на розвиток координаційних здібностей.

Завдання: вдосконалення техніки допоміжних і спеціально-підготовчих дій, техніки фристайлу, гармонійний розвиток рухових якостей, підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, формування стійкої мотивації до покращення спортивних досягнень.

Зміст роботи: вивчення елементів техніки фристайлу, виконання спеціальних вправ на снігу: прямі стрибки на сніг, стрибки сальтова група на лижах на воду; загальна лижна підготовка. Складання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки.

Участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки.  
Вивчення правил змагань.

*Змагальний період.* Мета підготовки – вдосконалення навичок техніки рухових дій, підвищення ефективності ковзання на лижах; розвиток спеціальної фізичної підготовленості.

Завдання: закріплення специфічних відчуттів – відчуття снігу, лиж, схилу, темпу, ритму; вдосконалення елементів техніки фристайлу в різноманітних погодних умовах; розвиток спеціальних фізичних якостей; удосконалення тактичної майстерності; підготовка до участі в кваліфікаційних та інших змаганнях; виявлення найбільш обдарованих спортсменів; виконання планових спортивних нормативів; створення передумов до спортивного вдосконалення.

Зміст роботи: вивчення елементів техніки фристайлу в звичайних та екстремальних умовах; розвиток спеціальних фізичних якостей, координаційних здібностей; використання різних методів тренування, спеціальних вправ для розвитку сили, координаційних здібностей, швидкості, витривалості.

*Перехідний період.* Мета підготовки – створення сприятливих умов для тренування в групах 2-го та 3-го років навчання.

Завдання: відновлення перед новим циклом тренувань.

Зміст роботи: заходи активного відпочинку із застосуванням загальної фізичної підготовки, профілактичні лікарські заходи.

#### ***3.2.4. Змагальна практика***

На етапі базової підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу у відповідності до календаря змагань: від змагань спортивної школи до змагань національного рівня.

### 3.2.5. Контроль навчально-тренувальної роботи

Для контролю у групах базової підготовки використовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності спортсменів, їхньої фізичної підготовленості, особистих якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я. Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 15

#### Характеристика видів контролю процесу підготовки

Вид контролю	Критерії, що контролюються
Організаційний	Наповнюваність та якість груп, чергування спрямованості навантажень
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки в побуті, навчанні, під час занять спортом; успіхи в школі; ставлення до інвентарю; ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Стійкість рухових навичок, зокрема під час навантаження; якість виконання елементів стрибка; збереження ритму під впливом навантаження та інших чинників
Фізичної підготовки	Виконання контрольних і приймально-перевідних нормативів із ЗФП і СФП, спеціальних тестів
Тактичної підготовки	Ступінь реалізації тактичних варіантів у змаганнях
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, що запланований програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, контроль виконання стрибків відповідно до заданої моделі
Медичний	Для визначення стану здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактики захворювань

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який включає виконання простих рухових тестів і функціональних проб з оцінкою функціонального стану організму за показниками електрокардіографії, частоти серцевих скорочень тощо.

Упродовж року проводяться поточний, етапний та поглиблений педагогічний контроль. Контролюються обсяг і характер тренувальних навантажень, дані щоденників самоконтролю спортсменів, результати змагань.



Контрольні вправи із ОФП та СФП для груп базової підготовки подані в 4 розділі.

### ***3.2.6. Основний програмний матеріал***

Тренувальний процес здійснюється за всіма видами підготовки. Навчальний матеріал подано в 4 розділі.

Метою технічної підготовки є вдосконалення техніки рухів у фрістайлі. Фізичної підготовки – розвиток фізичних якостей, необхідних для подальшого спортивного вдосконалення. Тактичної підготовки – формування вмінь використовувати стандартні тактичні дії в умовах змагальної діяльності. Основними є наочні вправи із застосуванням словесних методів. На цьому етапі тактичні дії вдосконалюються й доводяться до рівня навичок за допомогою таких засобів: індивідуальних, із застосуванням впливу партнерів по команді, в умовах моделювання змагальної діяльності.

Теоретична підготовка спрямована на вдосконалення знань про фрістайл як вид спорту. У групах базової підготовки для теоретичної підготовки використовується вивчення методичної літератури з питань навчання та тренування фрістайлістів, розбір та аналіз техніки виконання стрибків, методів навчання та тренування.

Психологічна підготовка спрямована на закріплення настанови на спортивну діяльність у фрістайлі.

Головні методи – психолого-педагогічні, за рахунок яких досягається розвиток якостей особистості, що забезпечують стійкість до тренувальних і змагальних навантажень. Впливи спрямовані на розвиток якостей особистості, які є домінантними у спортсменів високого класу: загальна емоційна стійкість, незалежність, почуття відповідальності, стійкість до фізичного дискомфорту.

Форми впливу можуть бути різними – від створення відповідних ситуацій у процесі тренування до соціальних бесід, які проводяться тренером або запрошеною особою, складені заздалегідь і спрямовані на розвиток домінантних рис.

Проводиться аналіз соціальних, побутових і кар'єрних настанов спортсмена, стимулюється його інтерес до отримання освіти в галузі фізичного виховання та спорту.

Виховна робота спрямована на процес виховання моральних якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій, міжнародних спортивних змагань.

### ***3.2.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу***

Проходження медичного обстеження в лікарсько-фізкультурному диспансері є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу в групах базової підготовки. Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку отриманих показників.

Поточні обстеження можуть здійснюватися як у диспансерах, так і в поліклініках за місцем проживання і дають змогу вчасно провести потрібні медично-профілактичні заходи, призначити лікування і внести корективи в хід навчального процесу. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Планується використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики перетренування – фізичним (масаж, сауни та гідропроцедури, процедури, що загартовують), фармакологічним (полівітамінні комплекси, адаптогени), за вказівкою лікаря – лікувально-профілактичним (кардіопротектори, гепатопротектори).

## **3.3. Групи спеціалізованої підготовки**

### ***3.3.1. Організація та методика відбору***

Групи спеціалізованої підготовки комплектуються з вихованців, які завершили підготовку в групах базової підготовки та виконали нормативи з фізичної та технічної підготовки (див. *розділ 4*).

Основним завданням відбору в групах спеціалізованої підготовки є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів у дисциплінах фрістайлу, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. На цьому етапі необхідно визначити конкретний вид фрістайлу, в якому буде спеціалізуватися спортсмен, а також ті якості, за рахунок яких переважно планується досягти високих спортивних результатів. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей системи енергозабезпечення, досконалості техніки, координаційних здібностей, здатності до перенесення навантажень й ефективного відновлення. Перспективність юного фрістайліста залежить також від рівня розвитку специфічних відчуттів – відчуття часу, ритму, снігу, лиж, швидкості.

Необхідно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп спеціалізованої підготовки збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій занять.

Велику увагу приділяють медичному контролю, насамперед виявленню захворювань, осередків інфекції в організмі.

Важливим у відборі до груп спеціалізованої підготовки є всебічний аналіз попередніх тренувань – визначення, за рахунок яких зусиль юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досягнув відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок тренувань з малим і середнім обсягом роботи та невеликим обсягом змагальної практики й різнобічної технічної підготовки.

### **3.3.2. Навчально-тренувальна робота**

Мета підготовки в групах спеціалізованої підготовки – створення передумов для подальшого підвищення спортивних результатів.

Особливістю навчально-тренувальної роботи є подальше збільшення обсягів тренування із індивідуальною регламентацією інтенсивності навантажень на основі використання спеціальних тестів (табл. 16).

Підготовка на цьому етапі стає більш індивідуалізованою. Завдання навчально-тренувального процесу будуються за видами підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів:

- технічна підготовка – вдосконалення техніки виконання рухів за рахунок індивідуального підходу до навчання;
- фізична підготовка – індивідуалізована спеціальна та загальна фізична підготовка з перевагою щодо розвитку координаційних здібностей, спеціальної сили для створення високого рівня фізичної підготовленості;
- психологічна підготовка – корекція властивостей особистості; підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої спортивної діяльності; підтримання мотивації до досягнення високих спортивних результатів;
- тактична підготовка – формування індивідуальної тактики виконання стрибків залежно від індивідуальних функціональних можливостей організму та суперників; оволодіння обраними тактичними варіантами;
- теоретична підготовка – поширення знань з використання методів і засобів тренування, питань науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів у фристайлі, поглиблений аналіз власних тренувань.

*Таблиця 16*

**Співвідношення основних показників тренувальних навантажень**

### у групах спеціалізованої підготовки

Параметри	Рік навчання групи спеціалізованої підготовки		
	1-й	2-й	3-й
тренувальних днів на рік	312–416	270–338	291–364
тренувальних занять на рік	312–416	270–338	291–364
тренувальних годин на рік	1248	1352	1456
тренувальних днів на тиждень	6	6	6
тренувальних занять на тиждень	8–12	8–12	8–12
тренувальних годин на тиждень	24	26	28
занять на день	1–2	1–2	1–2
теоретична підготовка, год	20	22	24
практична підготовка, год	1220	1330	1432
у тому числі:			
загальна фізична підготовка, год	158	170	180
спеціальна фізична підготовка, год	138	150	160
рухова підготовка (акробатика, бруси, кільця), год	168	188	210
технічна підготовка (батут, лонжа, загальна лижна підготовка, акробатичні стрибки н/л на воду, акробатичні стрибки н/л на сніг, проходження траси у слоупстайлі та могулі), год	724	786	842
суддівська практика	12	14	16
виконання контрольних нормативів	20	22	24
змагань за рік	Проводяться згідно з календарним планом змагань		

\*Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у школах вищої спортивної майстерності відповідають наповнюваності та режиму роботи груп спеціалізованої підготовки (спортивного вдосконалення) та підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ.

\*\*Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відповідають наповнюваності та режиму роботи груп ДЮСШ.

Очікувані результати:

- підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості до рівня вимог національних збірних команд;
- досконале оволодіння технікою рухів у фристайлі;

- виконання контрольних нормативів;
- після 1-го року навчання виконання II розряду, попадання до резерву збірної команди;
- після 2-го року навчання виконання I розряду, попадання до резерву збірної команди;
- більше 2 років навчання виконання I розряду, КМС 50%, попадання до складу кандидатів у збірну команду;
- закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; участь у міжнародних змаганнях своєї вікової групи.

### ***3.3.3. Планування занять протягом річного циклу підготовки***

Для груп спеціалізованої підготовки передбачається така структура річного циклу: підготовчий період – 6 місяців; змагальний період – 5 місяців; перехідний період – 1 місяць.

Зміст занять залежить від періоду підготовки фристайлістів.

*Підготовчий період.* Мета роботи – формування відповідного рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості з акцентом на розвиток спеціальних якостей.

Завдання: вдосконалення елементів техніки рухів у фристайлі; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; розвиток спеціальних якостей; підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП, участь у змаганнях.

Зміст роботи: акробатика, бруси, кільця, батут, лонжа, загальна лижна підготовка, стрибки на лижах на воду, стрибки на лижах на сніг, участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки, участь у змаганнях різного рівня.

*Змагальний період.* Мета роботи – створення передумов для зростання індивідуальних показників спортивної майстерності.

Завдання: удосконалення техніки рухів виконання стрибків, приземлення; підвищення рівня спеціальних швидкісно-силових можливостей; тактична, психологічна підготовка; підготовка до участі в головних та інших змаганнях.

Зміст роботи: тренування з використанням усіх методів; спеціальні вправи на снігу; участь у змаганнях усіх рівнів.

*Перехідний період.* Мета роботи – створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді.

Зміст роботи: активний відпочинок, поглиблений медичний огляд, диспансеризація, лікування, використання засобів ЗФП і СФП.

### ***3.3.4. Змагальна практика***

На етапі спеціалізованої підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу – від змагань спортивної школи до міжнародного рівня. Змагання проводяться згідно з календарним планом змагань.

### ***3.3.5. Контроль навчально-тренувальної роботи***

Для контролю в групах спеціалізованої підготовки використовують комплексний підхід: всебічна оцінка технічної майстерності, фізичної підготовленості, особистих якостей, теоретичної й тактичної підготовленості; стану здоров'я (*табл.17*).

Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, складаються контрольні нормативи із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який передбачає комплексну оцінку функціонального стану організму за біомеханічними показниками, електрокардіографії, міографії, показниками крові, сечі тощо.

**Характеристика видів контролю процесу підготовки**

Вид контролю	Критерії, що контролюються
Організаційний	Кількість обдарованих спортсменів, їх підготовка
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки в побуті, навчанні, під час занять спортом, ставлення до інвентарю, ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Якість виконання стрибка, приземлення
Фізичної підготовки	Складання нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, оцінка динаміки спортивної форми та її відповідності календарю змагань
Тактичної підготовки	Демонстрація тактичних прийомів і ступінь їх реалізації в змаганнях
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, що запланований програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, відповідність до заданої моделі
Медичний	Для визначення стану здоров'я, профілактики захворювань, перенесення тренувальних навантажень

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль: обсяг і характер тренувальних навантажень; дані щоденників самоконтролю; результати змагань.

**3.3.6. Основний програмний матеріал**

Удосконалюються всі види підготовленості фрістайлістів: техніка виконання змагальної вправи, досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості для подальшого спортивного вдосконалення, формування особистості спортсмена, високої психічної стійкості та вольових якостей.

На цьому етапі необхідно знати, якими якостями особистості володіє спортсмен. Для цього використовуються психологічні тести та схеми психолого-педагогічного нагляду, проводиться ознайомлення вихованців із засадами психологічної підготовки, розкриваються можливості психічної саморегуляції. Аналізуються соціальні, побутові та кар'єрні настанови спортсмена, стимулюється його інтерес до продовження освіти в галузі фізичного виховання і спорту.



Використовуються методи аутотренінгу, ідеомоторне тренування та керування передзмагальним станом.

Тактична підготовка спрямована на вдосконалення тактичних навичок, виховання здібностей використовувати тактичні варіанти за несприятливих погодних умов, в умовах стомлення та психологічного тиску. Застосовуються індивідуальні форми. Головне завдання тренера – навчити спортсмена вирішувати тактичні завдання та реалізовувати набуті навички на практиці.

На етапі спеціалізованої підготовки спортсменів у теоретичній підготовці приділяється увага розбору та аналізу окремих методичних статей, доцільною є участь спортсменів у плануванні та аналізі тренування, колективний аналіз відеозаписів, а також обговорення книг і статей з питань тренування.

Виховна робота спрямована на процес виховання почуття патріотизму, морально-вольових якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій, міжнародних спортивних змагань.

Здійснюється інструкторська та суддівська практика. Вихованці залучаються як помічники тренера до проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань у групах початкової та базової підготовки; навчаються складати методичні документи (комплекси вправ), реєструвати обсяги та інтенсивність навантажень тощо. Виконують обов'язки суддів, секретарів на окремих змаганнях; отримують звання судді зі спорту.

Навчальний матеріал подано в 4 розділі.

### ***3.3.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу***

Проходження медичного обстеження в лікарсько-фізкультурному диспансері є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу в групах спеціалізованої підготовки.

Мета обстеження – оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку спортсменів, профілактика захворювань. Не можна допускати до занять

спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Планується використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики перетренування – фізичним (масаж, сауни та гідропроцедури, процедури, що загартовують), фармакологічним (полівітамінні комплекси, адаптогени, препарати пластичної та енергетичної дії, антиоксиданти тощо), за вказівкою лікаря – лікувально-профілактичним (кардіопротектори, гепатопротектори).

### **3.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності**

#### ***3.4.1. Організація та методика відбору***

Комплектування груп підготовки до вищої спортивної майстерності здійснюється зі спортсменів, які завершили підготовку в групах спеціалізованої підготовки, виконали нормативи з фізичної та технічної підготовки (див. *розділ 4*). На цьому етапі відбору необхідно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, витримувати напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.

Під час відбору враховуються найбільш сприятливі вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів. Урахування рівня розвитку гнучкості спортсмена, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей та енергетичного потенціалу сприяє формуванню раціональної техніки.

Необхідно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. Перевага надається тим спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей функціональних систем організму за обмеженого використання засобів педагогічного впливу.

Слід звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій тренувальних занять.

Велику увагу приділяють медичному контролю, насамперед виявленню захворювань та осередків інфекції в організмі.

Важливою складовою відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності є всебічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль фристайліст досягнув даного рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок тренувань з малим і середнім обсягами роботи з невеликою змагальною практикою, а також різнобічною технічною підготовкою.

### ***3.4.2. Навчально-тренувальна робота***

Мета підготовки в групах підготовки до вищих досягнень – створення передумов для подальшого підвищення спортивних результатів.

*Таблиця 18*

#### **Співвідношення основних показників тренувальних навантажень у групах підготовки до вищої спортивної майстерності**

Параметри	Рік навчання групи підготовки до вищої спортивної майстерності		
	1-й	2-й	3-й
тренувальних днів на рік	277–332	277–332	277–332
тренувальних занять на рік	277–332	277–332	277–332
тренувальних годин на рік	1664	1664	1664
тренувальних днів на тиждень	6	6	6
тренувальних занять на тиждень	10–12	10–12	10–12
тренувальних годин на тиждень	32	32	32

занять на день	1–2	1–2	1–2
теоретична підготовка, год	30	30	30
практична підготовка, год	1634	1634	1634
у тому числі:			
загальна фізична підготовка, год	188	188	194
спеціальна фізична підготовка, год	168	168	174
рухова підготовка (акробатика, бруси, кільця), год	220	220	220
технічна підготовка (батут, лонжа, загальна лижна підготовка, акробатичні стрибки н/л на воду, акробатичні стрибки н/л на сніг, проходження траси у слоупстайлі та могулі), год	1012	1012	1012
суддівська практика	16	16	16
виконання контрольних нормативів	30	30	30
змагань за рік	Проводяться згідно з календарним планом змагань		

\*Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у школах вищої спортивної майстерності відповідають наповнюваності та режиму роботи груп спеціалізованої підготовки (спортивного вдосконалення) та підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ.

\*\*Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відповідають наповнюваності та режиму роботи груп ДЮСШ.

Підготовка на цьому етапі є виключно індивідуалізованою. Завдання навчально-тренувального процесу будуються за видами підготовки:

- технічна підготовка – подальше вдосконалення окремих компонентів техніки;
- фізична підготовка – індивідуалізована загальна та спеціальна фізична підготовка, спрямована на підвищення рівня фізичних якостей, які є сильними сторонами у підготовленості спортсмена, а також можливе подолання слабких;
- тактична підготовка – вдосконалення індивідуальних варіантів тактики виконання змагальної вправи;
- теоретична підготовка – поглиблення знань про інноваційні методи та засоби тренування, науково-методичне забезпечення підготовки;

— психологічна підготовка – підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів і спортивного довголіття.

Особливістю навчально-тренувальної роботи в групах підготовки до вищих досягнень є досягнення граничних обсягів тренування з індивідуальною регламентацією інтенсивності навантажень на підставі використання спеціальних тестів для визначення граничних характеристик зон інтенсивності.

Очікувані результати:

- досконале оволодіння технікою виду спорту;
- виконання контрольних нормативів;
- досягнення перших максимальних результатів у складі національних збірних команд;
- закріплення у складі збірної області, країни; участь у міжнародних змаганнях у своїй віковій групі;
- підтвердження КМС.

### ***3.4.3. Планування занять протягом річного циклу підготовки***

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності річний цикл підготовки має таку структуру: підготовчий період – 6 місяців; змагальний період – 5 місяців; перехідний період – 1 місяць.

Зміст занять залежить від періоду підготовки спортсменів.

*Підготовчий період.* Мета роботи – формування індивідуально максимального рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості з акцентом на розвиток спеціальних якостей.

Завдання: вдосконалення елементів техніки виконання змагальної вправи; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; розвиток загальної та спеціальної сили, швидкості, гнучкості та координаційних здібностей; підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП, участь у змаганнях.

Зміст роботи: акробатика, бруси, кільця, батут, лонжа, загальна лижна підготовка, стрибки на воду, стрибки на сніг, участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки, участь у змаганнях усіх рівнів.

*Змагальний період.* Мета роботи – створення передумов для досягнення перших індивідуально максимальних показників спортивної майстерності.

Завдання: досконале оволодіння технікою виконання змагальної вправи, підвищення рівня спеціальних якостей; тактична, психологічна підготовка, підготовка до участі в головних змаганнях.

Зміст роботи: акробатика, бруси, кільця, батут, лонжа, стрибки на воду, стрибки на сніг, участь у змаганнях усіх рівнів.

*Перехідний період.* Мета роботи – створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді підготовки.

Зміст роботи: активний відпочинок; поглиблений медичний огляд, диспансеризація, лікування; використання засобів ЗФП і СФП.

#### **3.4.4. Змагальна практика**

На етапі підготовки до вищої спортивної майстерності спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу – від спортивної школи до змагань міжнародного рівня.

Змагання проводяться згідно з календарним планом змагань.

#### **3.4.5. Контроль навчально-тренувальної роботи**

Для контролю в групах підготовки до вищої спортивної майстерності використовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності спортсменів, їх фізичної підготовленості, особистісних якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я.

*Таблиця 19*

#### **Характеристика видів контролю процесу підготовки**

Вид контролю	Критерії, що контролюються
--------------	----------------------------

Організаційний	Ступінь відповідності характеристик фристайліста запланованій моделі в конкретному циклі підготовки
Соціально-психологічний	Ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Біомеханічні параметри стрибка (контроль здійснюється спеціалістами комплексної наукової групи)
Фізичної підготовки	На підставі нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, показників функціональної підготовленості, шляхом об'єктивної реєстрації діяльності спортсмена за допомогою медико-біологічних методів оцінюються стан і динаміка спортивної форми, відповідність її календарю змагань. Контроль здійснюється спеціалістами комплексної наукової групи.
Тактичної підготовки	Розроблені спортсменом тактичні варіанти, їх демонстрація та реалізація
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, запланованому програмою для даної групи
Змагальної діяльності	3 видів підготовки; відповідність заданій моделі
Медичний	Для визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості, перенесення тренувальних навантажень, профілактики захворювань

Протягом кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який передбачає комплексну оцінку функціонального стану організму за біомеханічними показниками, електрокардіографії, міографії, показниками крові, сечі тощо.

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль: обсяг і характер тренувальних навантажень; дані щоденників самоконтролю; результати змагань.

Контроль та оцінка біомеханічних показників здійснюються за допомогою пристроїв вимірювання сили, кутів та амплітуд руху спортсмена, відеокамер.

Важливою частиною контролю в групах підготовки до вищої спортивної майстерності є самоконтроль спортсмена. Здійснюється контроль за самопочуттям спортсмена, його режимом дня, сном, апетитом. Жорстко контролюється, особливо у змагальний період, режим харчування, кількісний та якісний склад їжі, вживання води, її склад, вживання вітамінів,

мікроелементів, фармакологічних препаратів, що відновлюють працездатність.

### ***3.4.6. Основний програмний матеріал***

Удосконалюються всі види підготовленості фристайлістів: техніка виконання змагальної вправи, досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості для досягнення перших максимальних результатів, формування мотивації до вищих досягнень і продовження спортивної кар'єри.

На цьому етапі необхідно спрямувати тренувальний вплив на особистісні якості фристайліста, що сформують у нього стійкий інтерес до досягнення максимальних спортивних результатів і тривалої спортивної кар'єри. Для цього використовуються методи психологічних настанов, психологічне розвантаження, проводиться аналіз соціальних, побутових та кар'єрних настанов спортсмена, стимулюється його інтерес до оволодіння суміжною із заняттями спортом професією, до продовження освіти. Використовуються методи аутотренінгу, ідеомоторне тренування та керування передзмагальним станом.

Тактична підготовка спрямована на вдосконалення тактичних навичок, уміння будувати тактику шляхом аналізу власних можливостей. Застосовуються індивідуальні форми підготовки.

Головне завдання тренера – навчити спортсмена вирішувати тактичні завдання та реалізовувати отримані навички на практиці.

На етапі спеціалізованої підготовки спортсменів у теоретичній підготовці приділяється увага розбору та аналізу окремих методичних статей, доцільною буде участь спортсменів у плануванні та аналізі тренування, колективний аналіз відеозаписів, а також обговорення книг і статей з питань тренування, розбір тактики спортсменів у змаганнях.



Виховна робота спрямована на процес виховання почуття патріотизму, морально-волових якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій, міжнародних спортивних змагань.

Здійснюється інструкторська та суддівська практика. Вихованці залучаються як помічники тренера до проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань у групах початкової та базової підготовки; вчать скласти методичні документи (комплекси вправ), реєструвати обсяги та інтенсивність навантажень тощо. Виконують обов'язки суддів, секретарів на окремих змаганнях; отримують звання судді зі спорту.

Навчальний матеріал подано в 4 розділі.

#### ***3.4.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу***

Проходження медичного обстеження в лікарсько-фізкультурних диспансерах не менш ніж двічі на рік є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу.

Мета обстеження – оцінити стан здоров'я та фізичний розвиток спортсменів, провести профілактику захворювань. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Планується використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності.

Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики перетренування – фізичним (масаж, сауни, гідропроцедури та процедури, що загартовують), фармакологічним (полівітамінні комплекси, адаптогени, препарати пластичної та енергетичної дії, антиоксиданти тощо), за вказівкою лікаря – лікувально-профілактичним (кардіопротектори, гепатопротектори).

## 4. ОСНОВНІ ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### 4.1. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка проводиться для всіх груп.

#### План теоретичної підготовки

##### 1. *Фізична культура та спорт в Україні.*

Значення фізичної культури та спорту для розвитку суспільства; розвиток спорту у світі, видатні спортсмени сучасності. Розвиток спорту в Україні, успіхи українських спортсменів на світовій арені. Єдина спортивна класифікація України, її значення в розвитку спорту в країні. Розрядні нормативи та вимоги з фрістайлу. Завдання фізкультурних організацій України щодо розвитку масовості та підвищення майстерності спортсменів. ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю: їх завдання в підготовці спортсменів високого класу.

##### 2. *Сучасний розвиток фрістайлу в Україні.*

Ретроспективний огляд розвитку фрістайлу: історія виникнення фрістайлу як виду спорту – від першоджерел до наших днів. Різновиди фрістайлу та їх коротка характеристика. Розвиток фрістайлу в Україні. Участь українських спортсменів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи. Досягнення українських фрістайлістів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи.

##### 3. *Анатомія та фізіологія людини. Фізіологія спорту.*

Основні теоретичні відомості про будову та функції організму людини. Основні положення фізіології спорту. Вплив систематичних занять спортом на функціональний стан організму. Систематичні заняття фізичними вправами та спортом як важлива умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних можливостей та досягнення високих результатів. Спортивне тренування як процес удосконалення функцій організму.

##### 4. *Основні положення гігієни і гігієни фізичного виховання та спорту.*

Основні положення гігієни фізичного виховання та спорту. Гігієнічні засоби підвищення та відновлення працездатності спортсменів. Харчування спортсменів. Побудова харчового раціону спортсменів.

*5. Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті.*

Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті. Поняття про втоми та перевтому. Попередження інфекційних захворювань під час занять спортом. Види й причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги при нещасних випадках. Протипоказання до тренувальних занять та участі в змаганнях.

*6. Термінологія фристайлу. Правила проведення змагань.*

Гімнастична термінологія. Вправи та їх класифікація. Використання рухливих ігор у роботі з початковими групами. Назви акробатичних вправ. Гірськолижна підготовка. Види підйомів, спусків та гальмувань. Назви стрибків з прямого трампліна на сніг. Термінологія акробатичних стрибків з трампліна на сніг. Класифікація та характер змагань. Програма змагань. Положення про змагання. Заявка на участь у змаганнях. Жеребкування, розклад і порядок старту. Учасники змагань: вікові групи у змаганнях з фристайлу, віковий допуск до виконання акробатичних стрибків. Обов'язки та права учасників змагань. Обов'язки та права представників і тренерів команд. Суддівська колегія змагань. Загальні обов'язки суддів. Головна суддівська колегія. Секретаріат змагань. Бригади суддів. Обов'язки та права суддів.

*7. Фізіологічні аспекти спортивного тренування.*

Фізіологічна характеристика довільних рухів і їхня роль у формуванні рухових навиків. Особливості функціонального стану організму спортсменів. Фізіологічна характеристика основних станів організму, що виникають при виконанні фізичних вправ. Поняття про втоми. Засоби та методи ліквідації втоми. Поняття про адаптацію. Види адаптації. Загальні поняття про навантаження. Дозування навантаження у спортивному тренуванні.

#### *8. Основні положення системи спортивного тренування у фристайлі.*

Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

#### *9. Побудова тренувального процесу спортсменів.*

Основні теоретико-методичні поняття. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації. Завдання спортивної підготовки. Сторони підготовки спортсменів. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу. Побудова тренувальних занять. Методи проведення тренувальних занять. Засоби тренувального заняття. Побудова мікроциклів. Побудова мезоциклів. Побудова річного циклу підготовки спортсменів. Двоциклова побудова тренувального процесу спортсменів.

#### *10. Загальна та спеціальна фізична підготовка фристайліста.*

Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка – як основа розвитку фізичних якостей та здібностей, рухових функцій, підвищення спортивної працездатності. Спеціальна фізична підготовка фристайліста, її значення. Взаємозв'язок засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, зміна їх співвідношення залежно від рівня підготовленості навчальних груп, спортивної майстерності вихованців, періодів та етапів підготовки до змагань. Визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості фристайлістів за результатами виконання нормативних вимог програми.

#### *11. Психологічна підготовка фристайліста.*

Удосконалення морально-вольових якостей. Спеціальні психічні функції спортсмена. Керування психічним станом у період тренувальної і змагальної діяльності.

#### *12. Засоби відновлення спортивної працездатності.*

Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Оперативне відновлення. Поточне відновлення. Етапне відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Спортивний масаж. Лазня. Гідропроцедури. Ванни. Харчування. Вітаміни. Мінеральні речовини. Харчові добавки. Психологічні засоби відновлення, їх класифікація. Методи психорегуляції. Алгоритм використання психологічних засобів у комплексі з педагогічними та медико-біологічними засобами відновлення працездатності.

#### **4.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка спортсменів**

Фізична підготовка є невід'ємною частиною спеціалізованої підготовки, яка створює її основу, на всіх етапах удосконалення спортивної майстерності.

Засоби фізичної підготовки сприяють набуттю необхідних рухових можливостей:

- добре розвиненої м'язової системи;
- загальної і спеціальної витривалості;
- оптимального поєднання напруження і розслаблення окремих груп м'язів, які забезпечують необхідну технічну дію, дозовано і вибірково;
- точно і тонко координованих рухових зусиль;
- добре розвиненого відчуття рівноваги;
- швидкого і повного відновлення після великих навантажень.

##### *Загальна фізична підготовка.*

Загальна фізична підготовка (ЗФП) забезпечує вирішення таких завдань:

- зміцнення здоров'я та нервової системи;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- підвищення необхідних фізичних якостей;
- усунення недоліків у розвитку;
- придбання та вдосконалення різноманітних рухових навичок;

- підвищення і відновлення працездатності, необхідної під час тренувань і змагань;
- розвиток сили, швидкості, витривалості, координації рухів, точності дій та інших навичок;
- активний відпочинок для центральної нервової системи.

Добір засобів підготовки, що використовуються, та їх дозування мають здійснюватися на підставі суворого врахування вікових особливостей та рівня фізичного розвитку учнів-спортсменів, а також цілей і завдань конкретного періоду підготовки.

Використовують такі вправи:

- стройові вправи;
- загальнорозвивальні вправи (у русі та на місці, стрибки, вправи для різних частин тіла);
- допоміжні вправи (з використанням спортивних снарядів, рухливі ігри, естафети, спортивні ігри, плавання, елементи фітнесу, пілатесу, аеробіки);
- лижна підготовка (пересування, різні види підйомів та спусків по схилу, проходження воріт, різновиди гальмувань).

*Спеціальна фізична підготовка.*

Спеціальна фізична підготовка (СФП)— це процес виховання фізичних якостей, що забезпечує переважний розвиток тих рухових здібностей, які необхідні для конкретної спортивної дисципліни (виду спорту) або виду трудової діяльності.

СФП повинна вирішувати такі завдання:

- тренування певних груп м'язів;
- розвиток спеціальних якостей.

*Вправи для розвитку гнучкості.*

Вправи, що розвивають гнучкість, водночас зміцнюють суглоби, підвищують міцність та еластичність зв'язок і м'язів, що сприяє попередженню травм.

Одним з найважливіших ефектів виконання вправ на гнучкість є підвищення м'язово-суглобової чутливості, що є підґрунтям здатності керувати своїми рухами.

Комплекс вправ на гнучкість потрібно виконувати серіями. Амплітуда вправ повинна збільшуватися поступово, щоб уникнути травм. Між серіями виконують вправи на розслаблення. Це дозволяє розвивати здатність диференціювати рухові почуття, а також зняти з м'язів зайве напруження, що перешкоджає якісному виконанню вправи.

Комплекс на розвиток гнучкості виконується після розминки. На перших заняттях виконується невелика кількість вправ у повільному темпі з малою амплітудою. Пізніше кількість вправ збільшується, їх темп і амплітуду можна збільшити (*додаток №1*).

*Вправи для розвитку швидкісно-силових та силових здібностей.*

Для виконання великого обсягу роботи на снігу фристайліст повинен мати такий запас сили, який дозволить йому виконати цю роботу. З урахуванням віку і рівня підготовленості спортсменів пропонуються різні варіанти комплексів швидкісно-силової підготовки (*додаток 2*).

Контрольні вимоги та нормативи щодо оцінки фізичної підготовленості для фристайлістів різних вікових груп підготовки подано в додатку 3.

#### ***4.2.1. Спеціальна рухова підготовка***

Підґрунтя спеціальної рухової підготовки (СРП) складають спеціальні вправи, які повною мірою або частково повторюють змагальні. Основними засобами спеціальної рухової підготовки є акробатичні вправи, гімнастичні вправи, стрибки на батуті, вправи лижної підготовки, стрибки на воду, стрибки на сніг.

*Акробатичні вправи*

*Вправи на гнучкість:*

1. Нахили вперед сидячи ноги разом і ноги нарізно.

2. Міст з положення лежачи та з положення стоячи.

3. Шпагати.

*Елементи:*

1. Основна стійка, упор лежачи.

2. Перекиди вперед і назад у групуванні.

3. Стійка на лопатках, перекид уперед у стійку на лопатках.

4. Стійка на голові, перекид уперед зі стійки на голові.

5. Стійка на руках (за допомогою), перекид уперед зі стійки на руках.

6. Переворот боком («колесо») вліво, вправо.

7. Перекид-політ з 2–3-х кроків розбігу.

8. Переворот уперед з опорою на голову та руки.

9. Переворот уперед на одну та на дві ноги.

10. Переворот назад.

11. Перекид назад з прямими ногами, перекид назад у стійку на руках.

12. Темповий переворот уперед на одну та на дві ноги.

13. Рондат.

14. Сальто вперед.

15. Сальто назад.

*Акробатичні зв'язки:*

1. Перекид політ + переворот уперед з опорою на голову та руки.

2. Сальто вперед + перекиди вперед у групуванні + переворот уперед з опорою на голову та руки.

3. Темповий переворот на одну ногу + темповий переворот на дві ноги.

4. Рондат + розножка.

5. Рондат + сальто назад у групуванні.

6. Рондат + сальто назад прогнувшись.

*Гімнастичні вправи. Бруси паралельні*

*Елементи:*

1. Упор, розмахування в упорі.

2. Утримування групування в упорі, утримування кута в упорі.



3. Зіскок махом назад, зіскок махом назад через жердину.
4. Перекиди вперед.
5. Стійка на плечах махом назад, стійка на плечах силою.
6. Стійка на руках махом.
7. Силою зігнувшись ноги нарізно або ноги разом, з прямими руками стійка на руках.
8. Спад назад у вис зігнувшись, підйом в упор.
9. Зі стрибка вис кутом і підйом розгином.

### *Кільця*

#### *Елементи:*

Вис зігнувшись, вис прогнувшись.

1. Розмахування у висі.
2. Зіскок махом назад, зіскок махом уперед.
3. Вис прогнувшись із розмахуванням у висі.
4. Зіскок дугою.
5. Вихід силою в упор.
6. Махом назад опускання у вис зігнувшись.
7. Махом назад опускання у вис прогнувшись.
8. Махом назад підйом, махом уперед кут.
9. Силою опускання у вис прогнувшись.
10. Стійка на руках.

**Залікові комбінації всіх етапів складності**  
**Акробатичні вправи (акробатика, мозул)**

Таблиця 20

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Методичні вказівки	Знижки
<i>Перший етап (КС-1)</i>				
1	В.п. – упор присівши– два перекиди вперед у групуванні	1,0	Нещільне групування, допомога руками при вставанні	– 0,1–0,5
2	Третім перекидом уперед стійка на лопатках– утримувати	1,0	Нечітке попадання в стійку або промах, положення тіла зігнувшись	–0,3–1,0 –0,3–0,5
3	Перекатом уперед сід ноги нарізно. Нахил уперед з торканням грудьми до підлоги, руки хватом за п'ятки або витягнуті вперед– утримувати	1,5	Ноги зігнуті, підйоми стоп розслаблені, у нахилі вперед груди не торкаються підлоги	–0,3–0,7
4	Випрямитися, ноги з'єднати, руки через сторони вгору, нахил уперед	0,5	Ноги зігнуті, підйоми стоп розслаблені, нещільна складка	–0,1–0,3
5	Три перекиди назад у групуванні в упор присівши	1,5	Відсутнє або нещільне групування, перекид виконується через сторону	–0,1–0,5 –0,3–0,7
6	Перекатом назад стійка на лопатках – утримувати	1,0	Положення тіла зігнувшись	–0,1–0,5
7	Повільно опуститися в положення лежачи на спині, міст	2,0	У містку зігнуті ноги і руки, плечі знаходяться не над кистями	–0,5–1,0 –0,5–0,7
8	Розгойдування з переносом тіла спочатку на ноги. Потім на руки– повторити 2 рази. Третім розгойдуванням енергійно відштовхнутися руками – встати руки вгору, руки опустити вниз, основна стійка.	1,5	Невисока амплітуда розгойдувань, відривання від підлоги стоп у положенні мосту, кроки при вставанні	–0,3–0,5 –0,3–0,5 –0,3–0,5

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Методичні вказівки	Знижки
<i>Другий етап (КС-2)</i>				
1	З 1–2 кроків «колесо»	1,0	Ноги або руки зігнуті, стопи не відтягнуті. Виконання елемента не через стійку на руках	– 0,2–0,5 –0,2–0,5
2	З прямими ногами з опусканням в упор сидячи, перекид назад з прямими ногами через положення зігнувшись	0,5	Недостатнє положення зігнувшись, зігнуті ноги	–0,1–0,3
3	Перекид назад у групуванні	0,5	Відсутнє або нещільне групування, перекид виконується через сторону	–0,1–0,3
4	Стойка на голові – утримувати	1,0	Нерівне положення тулуба, втрата рівноваги. Стойка не зафіксована	–0,3–0,7 –1,0
5	Перекид уперед в упор присівши, з упору присівши стрибок угору з поворотом на 360° (робота рук будь-яким способом)	1,0	Нещільне групування, допомога руками при вставанні. Стрибок недостатньої висоти, втрата рівноваги при приземленні	– 0,1–0,5 – 0,1–0,5
6	З упору присівши, через стійку на голові переворот у міст	1,0	Зігнуті ноги в стійці на голові. Відривання від підлоги стоп у положенні мосту, кроки при вставанні	– 0,1–0,5 – 0,3–0,5
7	З моста встати, руки вгору, кроком назад шпагат на праву ногу, ліву ногу – утримувати	1,0	Неповний шпагат, ноги зігнуті, стопи не відтягнуті	– 0,5– 0,7
8	Поворот з опорою на руки і сід ноги нарізно з нахилом уперед і торканням грудьми підлоги – зафіксувати	1,0	Зігнуті ноги, стопи не відтягнуті, груди не торкаються підлоги	– 0,5– 0,7
9	Поворот з опорою на руки в шпагат на ліву ногу, праву ногу – утримувати	1,0	Неповний шпагат, ноги зігнуті, стопи не відтягнуті	– 0,5– 0,7
10	Підтягуючи ноги, упор присівши, випрямитися руки вгору, махом однієї, поштовхом другої ноги стійка на руках – зафіксувати	1,5	Нерівне положення тулуба, втрата рівноваги. Не виконана стійка	–0,5 – 0,7 –1,5
11	Перекид уперед у групуванні, основна стійка	0,5	Нещільне групування, допомога руками при вставанні	– 0,1–0,5

Продовження таблиці 20

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Методичні вказівки	Знижки
<b>Третій етап (КС-3)</b>				
1	З 2–3 кроків, з вальсета рондат у підстрибування з поворотом на 180°, колесо	1,5	Виконання елемента не через стійку на руках, відсутнє відштовхування з рук, зігнуті ноги, стопи не відтягнуті. Недостатня висота відсотка, втрата рівноваги	–0,5–0,7 –0,5–0,7
2	З прямими ногами з опусканням в упор сидячи, перекид назад з прямими ногами через положення зігнувшись	0,5	Недостатнє положення зігнувшись, зігнуті ноги	–0,1–0,3
3	З прямими ногами з опусканням в упор сидячи, перекид назад з прямими ногами через стійку на руках	1,0	Зігнуті ноги або руки, неправильна постава в стійці	–0,5–0,7
4	Повільний переворот уперед на одну ногу, переворот на дві ноги, руки вгору	2,0	Відсутність зв'язки. Зігнуті ноги, стопи не відтягнуті	–0,5–0,7 –0,2–0,5
5	Кроком назад шпагат на праву (ліву) ногу – утримувати	1,0	Неповний шпагат, ноги зігнуті, стопи не відтягнуті	–0,5–0,7
6	Поворот з опорою на руки в шпагат на ліву (праву) ногу – утримувати	1,0	Неповний шпагат, ноги зігнуті, стопи не відтягнуті	–0,5–0,7
7	Підтягуючи ноги, упор присівши, випрямитися руки вгору, махом однієї, поштовхом другої ноги стійка на руках – зафіксувати	1,5	Нерівне положення тулуба, втрата рівноваги. Не виконана стійка	–0,5–0,7 –1,5
8	Перекид уперед з прямими ногами, основна стійка	0,5	Недостатнє положення зігнувшись, зігнуті ноги	–0,1–0,3
9	Переворот назад з однієї або двох ніг	1,0	Зігнуті ноги, стопи не відтягнуті, недостатнє розведення ніг, широкий міст, при перевороті з двох ніг обов'язкове фіксування стійки	–0,5–0,7

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Методичні вказівки	Знижки
<b>Четвертий етап (КС-4)</b>				
1	3 3–4 кроків розбігу «політ – перекид»	1,0	Відсутність фази польоту. Відсутність групування в перекиді або нещільне групування	–0,5–1,0 –0,2–0,5
2	Довгий перекид уперед, стрибком поворот кругом	0,5	Відсутність групування в перекиді або нещільне групування. Зігнуті ноги, втрата рівноваги при приземленні	–0,2–0,5 –0,1–0,3
3	Сальто назад з місця	1,5	Торкання руками підлоги при приземленні, кроки та випадки при приземленні. Падіння	–0,5–0,7 –0,5
4	3 вальсета, рондат у відстрибування з поворотом на 360°	1,0	Виконання елемента не через стійку на руках, відсутнє відштовхування з рук, зігнуті ноги, стопи не відтягнуті. Недостатня амплітуда стрибка, втрата рівноваги при приземленні	–0,5–0,7 –0,5–0,7
5	Кроком назад шпагат на праву (ліву) ногу – утримувати	1,0	Неповний шпагат, ноги зігнуті, стопи не відтягнуті	–0,5–0,7
6	Поворот з опорою на руки в шпагат на ліву (праву) ногу – утримувати	1,0	Неповний шпагат, ноги зігнуті, стопи не відтягнуті	–0,5–0,7
7	Перекидаючи пряму ногу, сід ноги разом руки вгору, нахил вперед	0,5	Зігнуті ноги, стопи не відтягнуті, недостатня складка в нахилі	–0,1–0,4
8	3 нахилу вперед перекатом перекид назад в стійку на руках – за фіксувати	1,0	Нерівне положення тулуба, втрата рівноваги. Не виконана стійка	–0,5–0,7 –1,0
9	Будь-яким способом силою стійка на руках – утримувати	1,0	Нерівне положення тулуба, втрата рівноваги. Не виконана стійка	–0,5–0,7 –1,0
10	Перекид вперед з прямими руками і ногами	0,5	Зігнуті руки або ноги	–0,3–0,5
11	Стрибком поворот кругом, з вальсета переворот вперед на одну ногу, переворот на дві ноги, руки вгору	1,0	Відсутнє відштовхування руками, зігнуті ноги, не відтягнуті стопи. Втрата рівноваги при приземленні	–0,5–0,7 –0,2–0,5

Продовження таблиці 20

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Методичні вказівки	Знижки
<b>П'ятий етап (КС– 5)</b>				
1	З 3–4 кроків розбігу сальто вперед	1,0	Нещільне групування, низька висота виконання елемента	–0,3–0,5
2	Довгий перекид уперед, стрибком поворот кругом	0,5	Відсутність групування в перекиді або нещільне групування. Зігнуті ноги, втрата рівноваги при приземленні	–0,2–0,5 –01–0,3
3	Сальто назад з місця	1,5	Торкання руками підлоги при приземленні, кроки та випаді при приземленні. Падіння	–0,5–0,7 –0,5
2	З вальсета, рондат, сальто	1,5	Виконання елемента не через стійку на руках, відсутнє відштовхування з рук, зігнуті ноги, стопи не відтягнуті. Недостатня висота сальто, торкання руками при приземленні, кроки та випаді	–0,5 –0,5
5	Кроком назад шпагат на праву (ліву) ногу – утримувати	1,0	Неповний шпагат, ноги зігнуті, стопи не відтягнуті	– 0,5–0,7
6	Поворот з опорою на руки в шпагат на ліву (праву) ногу – утримувати	1,0	Неповний шпагат, ноги зігнуті, стопи не відтягнуті	– 0,5–0,7
7	Перекидаючи пряму ногу, сід ноги разом руки вгору, нахил уперед	0,5	Перекидаючи пряму ногу, сід ноги разом руки вгору, нахил уперед	–0,1–0,4
8	З нахилу вперед перекатом перекид назад у стійку на руках – зафіксувати	0,5	Нерівне положення тулуба, втрата рівноваги. Не виконана стійка	–0,2–0,3
9	Будь-яким способом силою стійка на руках – утримувати, перекид вперед у групуванні	1,5	Нерівне положення тулуба, втрата рівноваги. Не виконана стійка. Нещільне групування, допомога руками при вставанні	–0,5–0,7 –1,5 –0,2–0,5
10	Стрибком поворот кругом, з вальсета переворот уперед на одну ногу, переворот на дві ноги, руки вгору	1,0	Відсутнє відштовхування руками, зігнуті ноги, не відтягнуті стопи. Втрата рівноваги при приземленні	–0,5–0,7 –0,2–0,5

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Методичні вказівки	Знижки
<b>Шостий етап (КС-6)</b>				
1	З 2–3 кроків вальсет, рондат сальто	1,5	Виконання елемента не через стійку на руках, відсутнє відштовхування з рук, зігнуті ноги, стопи не відтягнуті. Недостатня висота сальто, торкання руками при приземленні, кроки та випади	–0,5 –0,5
2	З прямими ногами з опусканням в упор сидячи, перекид назад з прямими ногами в стійку на руках – зафіксувати	0,5	Нерівне положення тулуба, втрата рівноваги. Не виконана стійка	–0,1–0,3 –0,5
3	Сальто назад з місця	1,0	Торкання руками підлоги при приземленні, кроки та випади при приземленні. Падіння	–0,5–0,7 –0,5
4	З вальсета переворот уперед на одну ногу, переворот на дві ноги, руки вгору	1,0	Відсутнє відштовхування руками, зігнуті ноги, не відтягнуті стопи. Втрата рівноваги при приземленні	–0,5–0,7 –0,2–0,5
5	Кроком назад шпагат на праву (ліву) ногу – утримувати	1,0	Неповний шпагат, ноги зігнуті, стопи не відтягнуті	– 0,5– 0,7
6	Поворот з опорою на руки в шпагат на ліву (праву) ногу – утримувати	1,0	Неповний шпагат, ноги зігнуті, стопи не відтягнуті	– 0,5– 0,7
7	Перекидаючи пряму ногу, сід ноги разом руки вгору, нахил уперед	0,5	Зігнуті ноги, стопи не відтягнуті, недостатня складка в нахилі	–0,1–0,4
8	З нахилу вперед перекатом перекид назад у стійку на руках – зафіксувати		Нерівне положення тулуба, втрата рівноваги. Не виконана стійка	–0,5–0,7 –1,0
9	Будь-яким способом силою стійка на руках – утримувати, перекид уперед у групуванні	1,5	Нерівне положення тулуба, втрата рівноваги. Не виконана стійка. Нещільне групування, допомога руками при вставанні	–0,5–0,7 –1,5 –0,2–0,5
10	З вальсета рондат у підстрибування з поворотом на 360° (робота рук будь-яким способом)	1,0	Виконання елемента не через стійку на руках, відсутнє відштовхування з рук, втрата рівноваги при приземленні	–0,5–0,7

## Бруси

Таблиця 21

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Методичні вказівки	Знижки
<b>Перший етап (КС-1)</b>				
1	З упору стоячи хватом за кінці жердин стрибком упор – зафіксувати	1,0	Зігнуті руки в упорі на жердинах, неправильна постава	-0,5-0,7
2	Підняти праву ногу до прямого кута – утримувати	1,0	Зігнуті руки або ноги, неправильна постава, коливання	-0,5-0,7
3	Опустити у вихідне положення – те саме лівою ногою	1,0	Зігнуті руки або ноги, неправильна постава, коливання	-0,5-0,7
4	Зігнути обидві ноги до положення групування – утримувати	2,0	Нещільне групування, коливання	-1,0-1,5
5	Випрямити ноги до прямого кута	2,0	Ноги нижче жердин, коливання	-1,0-1,5
6	Повільно опустити у вихідне положення – зігнути і розігнути руки	2,0	При віджиманні руки зігнуті менш ніж на 90°	-1,0-1,5
7	Махом назад зіскок	1,0	Зігнуті руки або ноги, кроки при приземленні, торкання руками при приземленні	-0,5-0,7
<b>Другий етап (КС-2)</b>				
1	З упору стоячи хватом за кінці жердин стрибком упор – зафіксувати	1,0	Зігнуті руки в упорі на жердинах, неправильна постава	-0,5-0,7
2	Ноги підняти в прямий кут – утримувати, сід ноги нарізно	2,0	Ноги нижче жердин, коливання	-1,0-1,5
3	В.п. – сід упор на плечі, силою стійка на плечах – утримувати	2,0	Зігнуті ноги. Неправильна постава	-0,3-0,5 -0,7-1,0
4	Зі стійки перекид уперед ноги нарізно	1,0	Зігнуті ноги, повільний підйом у сід ноги нарізно	-0,5-0,7
5	Перекид уперед ноги нарізно	1,0	Зігнуті ноги, повільний підйом у сід ноги нарізно	-0,5-0,7
6	Ноги в прямий кут – утримувати	1,0	Ноги нижче жердин, коливання	-0,5-0,7
7	Опустити ноги, зігнути і розігнути руки	1,0	При віджиманні руки зігнуті менш ніж на 90°	-0,5-0,7
8	Мах назад, другим махом зіскок через жердину	1,0	При виконанні зіскоку ноги нижче рівня плечей	-0,5-0,7



№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Методичні вказівки	Знижки
<b>Третій етап (КС-3)</b>				
1	Вихідне положення – упор на прямих руках. З 3–5 махів стійка на плечах – утримувати	2,5	Низька амплітуда махів. Неправильна постава	–0,5–0,7 –0,5–0,7
2	Віджатись в упор – спад назад у вис зігнувшись, підйом розгином в упор	2,5	Зігнуті руки або ноги	–0,7–1,0
3	Махом назад – зігнути руки, махом уперед – випрямити руки	1,0	Не до упору зігнуті руки	–0,5–0,7
4	Ноги підняти в прямий кут – утримувати	1,0	Ноги нижче жердин, коливання	–0,3–0,5
5	Силою стійка на плечах – утримувати	2,0	Зігнуті ноги. Неправильна постава	–0,7–1,0
6	Віджатись в упор – махом назад зіскок через жердину	1,0	При виконанні зіскоку ноги нижче рівня плечей	–0,5–0,7
<b>Четвертий етап (КС-4)</b>				
1	Підйом розгином в упор	2,0	Торкання ногами підлоги або зігнуті ноги. Підйом в упор на зігнуті руки	–1,0 –0,5–0,7
2	Мах назад, другим махом назад стійка на руках – утримувати	3,0	Низька амплітуда махів. Неправильна постава. Кроки в стійці	–1,0 –0,7–1,0 –0,2
3	Опускання в упор. Махом назад, згинаючи руки, відтягування в упор на плечі. Махом уперед – упор на прями руки	2,0	Низька амплітуда махів. Зігнуті ноги	–1,0 –0,5–0,7
4	Махом назад зігнути руки, махом уперед випрямити руки	1,0	Не до упору зігнуті руки	–0,5–0,7
5	Ноги підняти в прямий кут – утримувати	1,0	Ноги нижче жердин, коливання	–0,3–0,5
6	Махом назад зіскок через жердину	1,0	При виконанні зіскоку ноги нижче рівня плечей	–0,5–0,7

## Продовження таблиці 21

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Методичні вказівки	Знижки
<b>П'ятий етап (КС-5)</b>				
1	З упору на плечах мах назад, махом уперед упор зігнувшись і підйом розгином	2,0	Низька амплітуда махів. Зігнуті ноги	-0,5-0,7 -0,3-0,5
2	Мах назад, другим махом стійка на руках – утримувати	1,5	Низька амплітуда махів. Неправильна постава. Кроки в стійці	-1,0 -0,7-1,0 -0,2
3	Силою, повільно згинаючи руки, опускання на плечі – стійка – зафіксувати	1,0	Підмах. Неправильна постава	-0,5 -0,5-0,7
4	Перекид уперед до упору на плечах, махом назад випрямити руки	1,0	Зігнуті ноги	-0,5
5	Махом уперед ноги в прямий кут – утримувати	1,0	Ноги нижче жердин, коливання	-0,5-0,7
6	Силою будь-яким способом стійка на руках – утримувати	2,5	Неправильна постава. Кроки в стійці. Незафіксована стійка	-1,0 -0,2 -1,5
7	З положення стійки зіскок через жердину	1,0	Кроки при приземленні	-0,2-0,5
<b>Шостий етап (КС-6)</b>				
1	З упору на плечах мах назад, махом вперед упор зігнувшись і підйом розгином	2,0	Низька амплітуда махів. Зігнуті ноги	-0,5-0,7 -0,3-0,5
2	Махом назад стійка на руках – утримувати	2,0	Неправильна постава. Кроки в стійці. Незафіксована стійка	-1,0 -0,2 -1,5
3	Повільне опускання в упор, ноги в прямий кут – утримувати	1,0	Ноги нижче жердин, коливання	-0,5-0,7
4	Силою будь-яким способом стійка на руках – утримувати	2,0	Неправильна постава. Кроки в стійці. Незафіксована стійка	-1,0 -0,2 -1,5
5	У положенні стійки зігнути руки в кут 90° і розігнути руки в стійку – за фіксувати	2,0	Неправильна постава в стійці. Руки зігнуті не до кута 90°	-1,0 -0,5-0,7
6	З положення стійки зіскок через жердину	1,0	Кроки при приземленні	-0,2-0,5

## Кільця

Таблиця 22

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Методичні вказівки	Знижки
<b>Перший етап(КС-1)</b>				
1	Вис– утримувати	1,0	Зігнуті руки або ноги, розслаблені стопи	-0,3–0,5
2	Силою піднімання ніг до вису в групуванні – утримувати	1,0	Зігнуті руки у висі, розслаблені стопи	-0,3–0,5
3	Випрямити ноги до положення вису зігнувшись – утримувати	1,0	Зігнуті руки у висі, зігнуті ноги, розслаблені стопи	-0,3–0,5
4	Випрямитися до положення вису прогнувшись – утримувати	2,0	Неправильна осанка. Втрата рівноваги (коливання )	-0,5–0,7 -0,3–0,5
5	Зігнутися до вису зігнувшись – утримувати	1,0	Зігнуті руки у висі, зігнуті ноги, розслаблені стопи	-0,3–0,5
6	Повільне опускання у вис назад прогнувшись – зафіксувати, утримувати	2,0	Недостатнє положення прогнувшись. Незафіксований елемент або виконаний махом	-0,5–0,7 -1,0
7	Повернення у вис назад, відпускаючи руки, зіскок	1,0	Кроки, випади, торкання руками при приземленні	-0,3–0,5
<b>Другий етап (К –2)</b>				
1	Розмахування у висі	1,0	Махи нижче рівня кілець	-0,1–0,3
2	Махом уперед вис на зігнутих руках, ноги в кут 90°	1,0	Руки зігнуті не до максимуму. Нечітке виконання кута	-0,3–0,5 -0,3–0,5
3	Випрямляючи руки, мах назад, махом уперед вис прогнувшись	1,5	Мала амплітуда махів. Неправильна осанка у висі	-0,3–0,5 -0,3–0,5
4	Повільним опусканням вис зігнувшись– утримувати	1,0	Зігнуті руки у висі, зігнуті ноги, розслаблені стопи	-0,3–0,5
5	Повільним опусканням у вис назад прогнувшись – утримувати	2,0	Недостатнє положення прогнувшись. Незафіксований елемент або виконаний махом	-0,5–0,7 -1,0
6	Повільне повернення у вис зігнувшись	1,0	Елемент виконаний не силою	-0,5–,07
7	Силою підтягування, ноги в кут 90°– утримувати	1,5	Руки зігнуті не до максимуму. Нечітке виконання кута	-0,5–0,7 -0,5–0,7
8	Випрямляючи руки, мах назад, махом уперед зіскок	1,0	Мала амплітуда махів Кроки, випади, торкання руками при приземленні	-0,3–0,5 -0,3–0,5

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Методичні вказівки	Знижки
<b>Третій етап (КС-3)</b>				
1	З вису підйом силою в упор	3,0	Підмах тулубом при підйомі. У висі зігнуті лікті	-1,0-2,0 -0,5-1,0
2	Махом уперед кут- утримувати	1,5	Ноги нижче 90°. Зігнуті руки. Неправильна осанка	-0,3-0,5 -0,3-0,5 -0,3-0,5
3	Мах назад, мах уперед, махом назад опускання вперед у вис зігнувшись	2,0	Мала амплітуда махів. Нещільна складка у висі. Зігнуті ноги, розслаблені стопи	-0,5-1,0 -0,3-0,5 -0,3-0,5
4	Махом дугою вис на зігнутих руках, мах назад на зігнутих руках, махом уперед, розгинаючи руки, вис прогнувшись	1,0	Розгинання рук у махах. Мах нижче ніж 45°	-0,5-0,7
5	Швидким згинанням вис зігнувшись і мах дугою	1,5	Нещільне положення зігнувшись	-0,3-0,5
6	Махом назад зіскок	1,0	Зіскок нижче рівня кілець	-0,5-0,7
<b>Четвертий етап (КС-4)</b>				
1	З вису підйом силою	2,0	Виконання елемента із зігнутих рук. Підмах	-2,0 -0,5-1,0
2	Махом уперед кут – утримувати	0,5	Ноги нижче ніж 90°, руки зігнуті	-0,3-0,5
3	Силою зігнувшись, згинаючи руки, опускання у вис зігнувшись	1,5	Підмах	-0,5-1,0
4	Махом назад підйом в упор	3,0	Виконання елемента на зігнуті руки	-0,5-1,0
5	Махом уперед кут – утримувати	0,5	Ноги нижче ніж 90°	-0,3
6	Махом назад опускання у вис прогнувшись – зафіксувати	1,5	Неправильна постава. Втрата рівноваги (коливання)	-0,5-1,0
<b>П'ятий етап (К-5)</b>				
1	Силою, зігнутими руками, вис зігнувшись	1,0	Нещільне положення зігнувшись	-0,3-0,5
2	Підйом розгином в упор	1,5	Виконання елемента на зігнуті руки	-0,5-1,0
3	Махом назад опускання у вис зігнувшись на зігнутих руках	2,0	Нещільне положення зігнувшись	-0,3-0,5
4	Опускаючи ноги в прямий кут, підйом силою в упор, ноги в прямий кут – утримувати	2,0	Підмах. Ноги нижче ніж 90°	-1,0 -0,3-0,5

## Продовження таблиці 22

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Методичні вказівки	Знижки
5	Махом назад опускання вперед зігнутими руками у вис прогнувшись	2,5	У положенні вису прогнувшись неправильна постава	-0,7-1,0
6	Високим махом назад зіскок	1,0	Зіскок нижче рівня кілець	-0,5-0,7
<b>Шостий етап (КС-6)</b>				
1	Силою, зігнутими руками, вис зігнувшись	1,0	Нещільне положення зігнувшись	-0,3-0,5
2	Підйом розгином в упор	1,5	Виконання елемента на зігнуті руки	-0,5-1,0
3	Махом уперед кут – утримувати	0,5	Ноги нижче ніж 90°	-0,3
4	Стійка на руках будь-яким способом – утримувати	2,5	Не зафіксована стійка на прямих руках. Неправильна постава. Втрата рівноваги (коливання )	-2,0 -0,5-0,7 -0,5
5	Силою, опускання у вис прогнувшись	1,0	Підмах	-0,7
6	Мах назад, махом уперед переворот в упор	1,5	Виконання елемента на зігнуті руки	-0,3-0,7
7	Махом уперед кут – зафіксувати	0,5	Ноги нижче 90°	-0,3
8	Силою, прогнувшись, зігнутими руками вис прогнувшись	0,5	Нечітке положення прогнувшись	-0,3-0,5
9	Високим махом назад зіскок	1,0	Зіскок нижче рівня кілець	-0,5-0,7

**Акробатичні вправи  
(слоупстайл)**

Таблиця 23

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Знижки та примітки
<b>Перший етап (КС-1)</b>			
1	2 перекиди вперед	1,0	нещільне групування -0,1-0,5
2	3 двох кроків підскок з поворотом на 360°	1,0	неповний поворот - 0,1-0,5
3	Перекид назад	1,0	нещільне групування -0,1-0,5
4	Стійка на лопатках «Берізка»	1,0	тіло нерівне -0,1- 0,5
5	В положенні сидячи нахил ноги разом «складка»	1,5	немає повної складки -0,1- 1,0
6	Лягти на спину «міст»	1,5	руки та ноги зігнуті -0,1-1,0
7	З «моста» встати	0,7	вставання з різними помилками -0,1-0,5
8	Крок уперед, поворот на 180°	0,3	неповний поворот -0,1-0,2

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Знижки та примітки
9	3 розбігу темповий переворот на дві ноги	2,0	виконання з малою амплітудою, зігнутими ногами -0,1-1,5
<b>Другий етап (КС-2)</b>			
1	3 розбігу сальто вперед	2,5	низьке приземлення, падіння -0,5-1,5
2	2 перекиди вперед, встати в підскок з поворотом на 180°	1,0	відсутня або нещільне групування, втрата рівноваги -0,1-0,5
3	Стійка на руках, перекид уперед	1,0	нечітке потрапляння в стійку -0,1-0,8
4	Поворот в упорі присівши	0,1	не виконання -0,1
5	2 перекиди назад	0,5	відсутнє або нещільне групування -0,1-0,3
6	Просмикнувши ногою вперед, шпагати: на праву ногу, ноги нарізно, на ліву ногу	1,5	неповний шпагат, ноги зігнуті -0,1-1,0
7	Підтягнути ноги в упор присівши, встати	0,2	невиконання -0,2
8	2 кроки вперед, підскок угору з поворотом на 360°	0,5	нечітке виконання, втрата рівноваги -0,1-0,3
9	3 розбігу темповий переворот на одну ногу	1,2	виконання з малою амплітудою, зігнутими ногами -0,1- 0,8
10	Далі в темп темповий переворот на дві ноги	1,5	виконання з малою амплітудою, зігнутими ногами -0,1-1,0
<b>Третій етап (КС-3)</b>			
1	Сальто назад	2,0	низьке приземлення, падіння -0,5-1,5
2	3 розбігу темповий переворот на дві ноги	1,0	виконання з малою амплітудою, зігнутими ногами -0,1- 0,8
3	2 кроки вперед, підскок угору з поворотом на 360°	0,5	втрата рівноваги, неповний поворот -0,1- 0,3
4	Колесо, в перехід у перекид назад у стійку на руках	1,5	зігнуті ноги, немає фіксованої стійки -0,1-1,0
5	3 розбігу сальто вперед	2,0	низьке приземлення, падіння -0,5-1,5
6	Крок уперед поворот на 180°	0,2	не виконання -0,2
7	Перекид назад у стійку на руках	0,8	зігнуті ноги, немає фіксованої стійки -0,1-1,0
8	3 розбігу бокове сальто	2,0	низьке приземлення, падіння -0,5-1,5
<b>Четвертий етап (КС-4)</b>			
1	Сальто назад	1,0	низьке приземлення, падіння -0,5-0,8

№	Зміст комбінації	Вартість елемента	Знижки та примітки
2	3 розбігу бокове сальто	1,0	низьке приземлення, падіння –0,5–0,8
3	2 кроки вперед, підскок угору з поворотом на 540°	0,5	втрата рівноваги, неповний поворот –0,1– 0,3
4	Стійка на руках, перекид уперед через прямі руки і ноги	1,0	нечітке потрапляння в стійку –0,1–0,8
5	Далі протягнувши ногу вперед, шпагати: на праву ногу, ноги нарізно, на ліву ногу	1,0	неповний шпагат, ноги зігнуті –0,1–1,0
6	3 розбігу рондат у відскок з поворотом на 180° в «політ перекид»	2,5	зігнуті ноги, низька амплітуда –0,5–1,5
7	3 розбігу міст	3,0	низьке приземлення, падіння –0,5–2,0

### 4.3. Технічна підготовка

До технічної підготовки належать: батут, лонжа, загальна лижна підготовка, акробатичні стрибки на лижах на воду, акробатичні стрибки на лижах на сніг.

#### *Батут*

Підготовка фрістайлістів на батуті складається з етапів, де комбінації, що виконуються, зростають за складністю. Спочатку засвоюються окремі стрибки комбінації, якої навчаються, техніка їх виконання доводиться до стабільного рівня. Потім вивчається комбінація в цілому. Після досягнення достатньо високого рівня її виконання можна переходити до вивчення наступної комбінації, продовжуючи шліфувати техніку попередньої.

Навчання вправ на батуті пов'язано зі значним ризиком. Максимальна безпека при засвоєнні навчального матеріалу досягається за умови неухильного виконання двох вимог:

1. Жорстке дотримання навчальної програми.
2. Обов'язкове виконання всіх заходів безпеки.

Перед тим як переходити до викладу змісту етапів, потрібно зазначити, що він викладається в цифровому записі у фрістайлістів-акробатів,

словесному поясненні у могулістів та слоупстайлістів. Це дозволяє подати інформацію в компактній формі.

Кожний стрибок має свій номер, що складається з однієї або двох частин, які в останньому випадку розділяються тире. Перша частина включає основні характеристики, друга, розташована після тире, – додаткові. Номер відображає структуру стрибка. При цьому для всіх елементів даються 4–5 основних характеристик і 1–2 додаткові.

#### *Основні характеристики*

Перша цифра означає номер класифікаційної таблиці, до якої входить елемент. Усього їх три: 1, 2, 3. Номер таблиці характеризує елемент за напрямком обертання. До таблиці 1 входять стрибки без обертання, з обертанням тільки навколо поздовжньої або передньо-задньої осі тіла; до таблиці 2 – з обертанням уперед навколо поперечної осі тіла; у таблиці 3 – з обертанням назад навколо поперечної осі тіла.

Друга цифра означає вихідне положення: 1– з ніг; 2 – з живота; 3– зі спини; 4 – з сиду; 5 – з колін; 6 – з карачок.

Третя цифра означає кількість виконуваних чвертей сальто. При цьому  $\frac{1}{4}$  сальто позначається цифрою 1,  $\frac{2}{4}$ – цифрою 2 і т.д.

Четверта цифра (для стрибків з піруетом) означає кількість виконуваних піруетів: 1– один пірует, 2– два піруети тощо.

Велика літера, розташована після цифр, означає положення, в якому виконується стрибок. Вживаються загальноприйняті значення: Г– у групуванні; З – зігнувшись; ЗН – зігнувшись ноги нарізно; П – прогнувшись; Л– льотом.

#### *Додаткові характеристики*

Є дві додаткові характеристики. Вони даються, коли тому чи іншому елементу потрібно дати докладний опис. Така потреба виникає у двох випадках.

Перша додаткова характеристика – цифра. Вона утворює кінцеве положення елемента. При цьому використовуються ті самі цифри, що й при



позначенні вихідних положень. Кінцеве положення позначається цифрою тільки тоді, коли стрибок завершується в допоміжне положення. Так, сальто назад зігнувшись з ніг на карачки буде мати номер 313 3–6.

Друга допоміжна характеристика потрібна при додатковому описі стрибків з комбінованими обертаннями, коли треба точно охарактеризувати багатооборотні стрибки з піруетами. Наприклад, елемент – два сальто вперед з ніг з піруетом – 2182 може бути виконаний трьома варіантами:

- сальто вперед з піруетом + сальто вперед – 2182 (20);
- сальто вперед з ½ піруету + сальто вперед з ½ піруету – 2182 (11);
- сальто вперед + сальто вперед з піруетом – 2182 (02).

Для запису комбінацій та зв'язок потрібні такі додатки:

1. Темпові підскоки позначаються цифрою 0; кожному підскоку відповідає одна цифра. Якщо кількість підскоків не обмежується, то запис відразу починається з першого елемента.

2. Номери, що позначають елемент у цілому, відокремлюються один від одного комами. Після останнього елемента комбінації або зв'язки ставиться крапка.

Для запису підготовчих вправ прийняті такі скорочення; р. вн.– руки вниз; р. вг.– руки вгору; з п/к – з повною координацією рук; з/стр – зі страховкою; н/л – на лонжі; з/м – з місця; з/к – з кроку; з/п – з підскоку; н/п – на поролоновий мат; в с/р – в стійку на руках; р/р – з раннім розкриттям.

## **Батут** (фрестайл, акробатика)

*Таблиця 24*

№ елемента	Цифровий запис	Опис елементів комбінації
<b>Етап 1 (КС = 1,0)</b>		
<i>Комбінація № 1</i>		
1–3	110 р. вн.	Підскоки. Руки вниз
4	1101 р. вн.	Стрибок з поворотом на 180°. Руки вниз
5	110Г р. вн.	Підскок і групування. Руки вниз
6	110С р. вн.	Підскок і зігнувшись. Руки вниз

№ елемента	Цифровий запис	Опис елементів комбінації
<i>Комбінація № 2</i>		
1-3	110 р. вг	Підскоки. Руки вгору
4	110 – 4	Стрибок в сід
5	141 – 4	Стрибок на карачки
6	160	Стрибок на живіт
7	321	Встати
<i>Комбінація № 3</i>		
1-5	110	Підскоки
6	110-4	Стрибок в сід
7	1401-4	Із сід у стрибок з поворотом на 180° в сід
8	140	Встати
9	110	Підскок
10	110 Г	Підскок і групування
11	110 С	Підскок зігнувшись
12	110	Підскок
<i>Комбінація № 4</i>		
1	110 р. вн.	Підскок. Руки донизу
2	311 р. вн.	Четверть у групуванні на спину. Руки донизу
3	231	Встати
4	110	Підскок
5	110 СВ р. вн.	«Розножка»
6	110-4 р.вн.	Стрибок в сід. Руки вниз
7	241 Г	Четверть у групуванні на живіт
8	321	Встати
<b>Етап 2 (КС = 1,04)</b>		
<i>Комбінація № 1</i>		
1	110 Г	Підскок і групування
2	110 С	Підскок зігнувшись
3	1101-4	Стрибок з поворотом на 180° в сід
4	141-4	Із сід у стрибок с поворотом на 180° в сід
5	140	Встати
<i>Комбінація № 2</i>		
1	211-Г	Чверть у групуванні на живіт
2	321	Встати
3	1101	Стрибок з поворотом на 180°
4	110-СВ	«Розножка»
5	311Г	Чверть у групуванні на спину
6	321	Встати
<i>Комбінація № 3</i>		
1	211 С	Чверть зігнувшись на живіт
2	322 Г	Дві чверті назад у групуванні на спину
3	2311	Встати з поворотом на 180°
4	1102	Стрибок з поворотом на 360°
5	311 С	Чверть зігнувшись на спину
6	232 Г	Дві чверті вперед у групуванні на живіт
7	321	Встати
8	110	Підскок

## Продовження таблиці 24

№ елемента	Цифровий запис	Опис елементів комбінації
9	2111	Стрибок з поворотом на 180° на спину
10	231	Встати
<i>Комбінація № 4</i>		
1	211 Г	Чверть у групуванні на спину
2	2311	Зі спини встати з поворотом на 180°
3	110 Г	Підскок і групування
4	311 С	Чверть зігнувшись на спину
5	232 С	Дві чверті зігнувшись на живіт
6	321	Встати
<i>Комбінація № 5</i>		
1	3111	Чверть з поворотом на 180° на живіт
2	321	Встати
3	311 Г	Чверть у групуванні на спину
4	332	Дві чверті назад на живіт
5	321	Встати
6	1101-4	Стрибок з поворотом на 180° в сід
7	1402-4	Стрибок з поворотом на 360° в сід
8	140	Встати
<b>Етап 3.1 (КС = 2,08)</b>		
<i>Комбінація № 1</i>		
1	3112	Чверть на спину з поворотом на 360°
2	2311	Встати з поворотом на 180°
3	311 Г	Чверть у групуванні на спину
4	333 Г	Три чверті назад у групуванні
5	110	Підскок
6	214 Г	Сальто вперед у групуванні
<i>Комбінація № 2</i>		
1	314 Г	Сальто назад у групуванні
2	110-4	Стрибок в сід
3	140	Встати
4	2112	Чверть на живіт з поворотом на 360°
5	321	Встати
6	110 Г	Підскок і групування
7	214 Г	Сальто вперед у групуванні
<i>Комбінація № 3</i>		
1	213 Г	Три чверті вперед у групуванні
2	2321	Зі спини дві чверті вперед з поворотом на 180°
3	333 С	Зі спини три чверті назад зігнувшись
4	110 СВ	«Розножка»
5	313 Г	Три чверті назад у групуванні
6	321	Встати
<i>Комбінація № 4</i>		
1	314 П	Сальто назад прогнувшись
2	314 С	Сальто назад зігнувшись
3	214 С	Сальто вперед зігнувшись
4	1101	Підскок з поворотом на 180°

№ елемента	Цифровий запис	Опис елементів комбінації
5	110	Підскок
6	213 С	Три чверті вперед зігнувшись
7	2311	Встати з поворотом на 180°
<i>Комбінація № 5</i>		
1	2141 С	Сальто вперед зігнувшись з поворотом на 180°
2	313 С	Три чверті назад зігнувшись
3	321	Встати
4	110 Г	Підскок і групування
5	2141 Г	Сальто вперед у групуванні з поворотом на 180°
6	3142 П	Сальто вперед у групуванні з поворотом на 360°
<b>Етап 3.2 (КС = 3,9)</b>		
<i>Комбінація № 1</i>		
1	213 П	Три чверті вперед прогнувшись
2	234 Г	Зі спини сальто вперед на спину в групуванні
3	2311	Встати з поворотом на 180°
4	1101	Підскок з поворотом на 180°
5	315 Г	Сальто назад з чвертю в групуванні на спину
6	333 Г	Зі спини три чверті назад у групуванні
7	314 Г	Сальто назад у групуванні
8	2141 Г	Сальто вперед у групуванні з поворотом на 180°
9	215 Г	Сальто вперед з чвертю в групуванні на живіт
10	223 Г	З живота три чверті вперед
<i>Комбінація № 2</i>		
1	313 П	Три чверті назад на живіт прогнувшись
2	324 Г	Сальто назад на живіт у групуванні
3	321	Встати
4	3131	Три чверті назад з поворотом на 180°
5	2311	Встати з поворотом на 180°
6	1101	Підскок з поворотом на 180°
7	315 С	Сальто назад з чвертю зігнувшись
8	333 С	Зі спини три чверті назад зігнувшись
<i>Комбінація № 3</i>		
1	3142	Сальто назад з поворотом на 360°
2	215 С	Сальто вперед з чвертю зігнувшись
3	2231	З живота три чверті вперед з поворотом на 180°
4	314 Г	Сальто назад у групуванні
5	314 П	Сальто назад прогнувшись
6	2131	Три чверті вперед з поворотом на живіт
7	325 Г	Сальто назад з чвертю в групуванні
<i>Комбінація № 4</i>		
1	213 С	Три чверті вперед зігнувшись
2	2351 Г	Зі спини п'ять чвертей уперед у групуванні з поворотом на 180°
3	314 С	Сальто назад зігнувшись
4	2141	Сальто вперед з поворотом на 180°
5	110 СВ	«Розножка»
6	2143	Сальто вперед з поворотом на 540°

№ елемента	Цифровий запис	Опис елементів комбінації
<b>Етан 4.1 (КС = 5,3)</b>		
<i>Комбінація № 1</i>		
1	314 П	Сальто назад прогнувшись
2	3144	Сальто назад з поворотом на 720°
3	2141	Сальто вперед з поворотом на 180°
4	314 С	Сальто назад зігнувшись
5	2143	Сальто вперед з поворотом на 540°
6	3142	Сальто назад з поворотом на 360°
7	2181 Г	Подвійне сальто вперед з поворотом на 180°
<i>Комбінація № 2</i>		
1	3142	Сальто назад з поворотом на 360°
2	217 Г	Сім чвертей вперед у групуванні
3	236 Г	Зі спини півтора сальто вперед у групуванні
4	321	На живіт
5	110	Підскок
6	314 Г	Сальто назад зігнувшись
7	2181 Г	Подвійне сальто вперед у групуванні з поворотом на 180°
<i>Комбінація № 3</i>		
1	3142	Сальто назад з поворотом на 360°
2	318 Г	Подвійне сальто назад у групуванні
3	2141	Сальто вперед з поворотом на 180°
4	217 Г	Сім чвертей вперед у групуванні
5	2353	Зі спини сальто вперед з четвертю з поворотом на 540°
6	314 С	Сальто назад зігнувшись
<i>Комбінація № 4 (надбавки)</i>		
1	3142	Сальто назад з поворотом на 360°
2	2181Г – (С+0,1)	Подвійне сальто вперед у групуванні(зігнувшись+0,1) з поворотом на 180°
3	314 С	Сальто назад зігнувшись
4	2141 – (2143+0,3)	Сальто вперед з поворотом на 180° (на 540°+0,3)
5	3144	Сальто назад з поворотом на 720°
<b>Етан 4.2 (КС = 5,9)</b>		
<i>Комбінація № 1</i>		
1	2141	Сальто вперед з поворотом на 180°
2	318 Г	Подвійне сальто назад у групуванні
3	3142	Сальто назад з поворотом на 360°
4	217 С	Сім чвертей уперед зігнувшись
5	2353	Зі спини сальто вперед з четвертю з поворотом 540°
6	314 С	Сальто назад зігнувшись
<i>Комбінація № 2</i>		
1	3142	Подвійне сальто назад у групуванні з поворотом на 360° в другому сальто
2	3182 Г (0-2)	Сальто вперед з поворотом на 180°
3	2141	Сальто назад прогнувшись
4	314 П	Сальто вперед з поворотом на 540°
5	2143	Сальто назад з поворотом 720°

№ елемента	Цифровий запис	Опис елементів комбінації
6	3144	Подвійне сальто вперед у групуванні
7	2181Г – (С+0,1)	з поворотом на 180° (зігнувшись+0,1)
<i>Комбінація № 3</i>		
1	2181Г – (С+0,1)	Подвійне сальто вперед у групуванні з поворотом на 180° (зігнувшись + 0,1)
2	3142	Сальто назад з поворотом на 360°
3	2141	Сальто вперед з поворотом на 180°
4	314 С	Сальто назад зігнувшись
5	217 С	Сім чвертей уперед зігнувшись
6	2353	Зі спини сальто вперед з чвертю з поворотом на 540°
7	3144	Сальто назад з поворотом на 720°
<i>Комбінація № 4</i>		
1	3142	Сальто назад з поворотом на 360°
2	3182 П	Подвійне сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°
3	2141	Сальто вперед з поворотом на 180°
4	2143	Сальто вперед з поворотом на 180°
5	2141	Сальто вперед з поворотом на 180°
6	3152	Сальто назад з чвертю з поворотом на 360°
7	3332– (3334+0,3)	Три чверті назад з поворотом на 360° (на 720° + 0,3)
<b>Етап 4.3 (КС = 6,6)</b>		
<i>Комбінація №1</i>		
1	317 Г (01)	Сім чвертей назад у групуванні з поворотом на 180° в другому сальто
2	2351	Сальто вперед з чвертю з поворотом на 180°
3	3142	Сальто назад з поворотом на 360°
4	314 С	Сальто назад зігнувшись
5	2181 (2183+0,3)	Подвійне сальто вперед з поворотом на 180° (на 540°+0,3)
6	3144	Сальто назад з поворотом на 720°
<i>Комбінація №2</i>		
1	2181 – (2183+0,3)	Подвійне сальто вперед з поворотом на 180° (на 540° + 0,3)
2	3ц182 П (02)	Подвійне сальто назад прогнувшись з поворотом на 360° в другому сальто
3	2141	Сальто вперед з поворотом на 180°
4	3142	Сальто назад з поворотом на 360°
5	2143	Сальто вперед з поворотом на 540°
6	3144	Сальто назад з поворотом на 720°
<i>Комбінація №3</i>		
1	3142	Сальто назад з поворотом на 360°
2	2181 Г – (С+0,1)	Подвійне сальто вперед з поворотом на 180°
3	314 С	Сальто назад зігнувшись
4	2141	Сальто вперед з поворотом на 180°
5	3146	Сальто назад з поворотом на 1080°

## Продовження таблиці 24

№ елемента	Цифровий запис	Опис елементів комбінації
<i>Комбінація №4</i>		
1	2142	Сальто назад з поворотом на 360°
2	3184	Подвійне сальто назад з поворотом на 720°
3	2141	Сальто вперед з поворотом на 180°
4	3144	Сальто назад з поворотом на 720°
5	2181 – (2183+0.3)	Подвійне сальто вперед з поворотом на 180° (на 540° + 0,3)

**Батут (фрістайл– слоупстайл)**

Таблиця 25

№	Опис елементів комбінації	Вартість елемента
<i>Етап 1 (КС = 1)</i>		
1	Підскоки	
2	Стрибок з поворотом на 360°	1,5
3	Підскок «Г»	0,5
4	Підскок «З»	0,5
5	Стрибок «Нарізно»	0,5
6	Стрибок в сід	1,0
7	З сіду поворот на 180° в сід, встати	1,5
8	Стрибок з поворотом на 180° у протилежний бік п.2	1,5
9	Підскок, подвійне групування	3,0
<i>Етап 2 (КС = 1,5)</i>		
1	Підскоки	
2	Стрибок , чверть на спину	1,5
3	Підскок «Г»	0,5
4	Стрибок «Нарізно»	0,5
5	Стрибок в сід	0,5
6	З сіду чверть в «Г» на живіт, встати	2,0
7	Стрибок з поворотом на 540°	2,0
8	Стрибок з поворотом на 90°	0,5
9	Бокове сальто	2,5
<i>Етап 3 (КС = 2)</i>		
1	Підскоки	
2	Стрибок чверть вперед «З» на живіт	1,0
3	З живота дві чверті назад в «Г» на спину, встати з поворотом на 360°, підскок	2,5
4	Стрибок «Нарізно»	0,5
5	Сальто вперед	1,5
6	Стрибок, чверть в «Г» на спину, встати з поворотом на 270°	1,5
7	Два підскоки	
8	Стрибок «Лінкольн»	3,0

№	Опис елементів комбінації	Вартість елемента
<b>Етап 4 (КС = 3)</b>		
1	Підскоки	
2	Стрибок з поворотом на 720° «Г»	1,5
3	Стрибок, чверть в «Г» на спину, зі спину дві чверті вперед на живіт, встати	2,5
4	Стрибок «Г» з поворотом на 540°	2,5
5	Підскок	
6	Стрибок «Місті» з гребом	3,5
<b>Етап 5 (КС = 4)</b>		
1	Підскоки	
2	Стрибок «Лінкольн»	1,5
3	Стрибок «Нарізно»	0,5
4	Стрибок «Місті» з гребом	2,0
5	Підскок	
6	Стрибок з поворотом на 360° з гребом	1,5
7	Підскок	
8	Стрибок «Родео»	2,0
9	Підскок	
10	Стрибок «Корк» з гребом	2,5
<b>Етап 6 (КС = 6)</b>		
1	Підскоки	
2	Сальто назад «П»	1,0
3	Сальто назад «П» з поворотом на 360°	2,0
4	Сальто вперед з поворотом на 180°	1,0
5	Підскок «З»	0,5
6	Три підскоки	
7	Подвійний стрибок «Місті» з гребом	3,0
8	Два підскоки	
9	Сальто назад «П» з поворотом на 360°	2,5
<b>Етап 7 (КС = 8)</b>		
1	Підскоки	
2	Подвійний стрибок «Корк» з гребом	2,5
3	Два підскоки	
4	Подвійний стрибок «Місті» з гребом	2,5
5	Два підскоки	
6	Стрибок з поворотом на 900° з гребом	2,5
7	Два підскоки	
8	Подвійний стрибок «Родео» з гребом	2,5
<b>Етап 8 (КС = 9)</b>		
1	Підскоки	
2	з свіча «Лінкольн»	1,0
3	Стрибок «Нарізно»	0,5
4	Підскок	
5	з свіча «Біо» 1080° в свіч	2,5
6	Підскок	
7	з свіча 720° в свіч	1,5



## Продовження таблиці 25

№	Опис елементів комбінації	Вартість елемента
8	Підскок	
9	з свіча «Корк» 1080° в свіч	2,0
10	Два підскоки	
11	з свіча подвійний стрибок 900° (dub 9)	2,5
<b>Етап 9 (КС = 10)</b>		
1	Підскоки	
2	Потрійний стрибок «Місті» з гребом	3,5
3	Два підскоки	
4	Подвійний стрибок «Корк» з гребом	2,5
5	Два підскоки	
6	Стрибок з поворотом на 900° з гребом	2,0
7	Два підскоки	
8	Подвійний стрибок «Родео» з гребом	2,0

Примітки: вартість елементів розписана в таблиці. «Г» – групування; «З» – зігнувшись; «П» – прогнувшись; «греб» – гребом на батуті вважається захват однієї або 2 стоп руками.

**Батут (фрістайл –могул)**

Таблиця 26

№	Опис елементів комбінації	Вартість елемента
<b>Етап 1 (КС = 1,0)</b>		
<i>Комбінація №1</i>		
	Підскоки	
1	Підскок і групування	0,5
	Підскок	
2	Підскок зігнувшись	0,6
	Підскок	
3	Козак	0,7
	Підскок	
4	Підскок з поворотом на 180 °	1,0
	Підскок	
5	Підскок з поворотом на 180° в інший бік	1,0
	Підскок	
6	Стрибок в сід	1,0
7	Встати	0,5
8	Стрибок на коліна	0,6
9	Стрибок з колін на живіт	1,0
10	Встати	0,5
<b>Етап 2 (КС = 1,5)</b>		
<i>Комбінація №1</i>		
	Підскоки	
1	Орел	0,5
2	Підскок і групування	0,5
3	Козак	0,7
4	Підскок з поворотом на 180°	1,0
5	Підскок	0,3
6	Стрибок в сід	1,0

## Продовження таблиці 26

№	Опис елементів комбінації	Вартість елемента
7	З сиду, стрибок в групуванні на живіт	1,1
8	Встати	0,5
<i>Комбінація №1</i>		
	Підскоки	
1	Гелікоптер 360°	1,5
	Підскок	
2	Гелікоптер 360° в інший бік	1,5
	Підскок	
3	Стрибок в сід	1,0
4	Встати з поворотом на 180°	1,1
	Підскок	
5	Стрибок у групуванні на спину	1,2
6	Встати	0,5
	Підскок	
7	Козак	0,7
	Підскок	
8	$\frac{3}{4}$ вперед	1,5
9	Зі спини встати з поворотом на 180°	1,2
<i>Комбінація №2</i>		
1	Стрибок у групуванні на спину	1,2
2	Встати з поворотом на 180°	1,2
3	Гелікоптер 360°	1,5
4	Козак	0,7
5	Стрибок в сід	1,0
6	З сиду, стрибок з поворотом на 180° в сід	1,5
7	Встати	0,3
8	Два твістера	1,0
9	$\frac{3}{4}$ вперед на спину	1,5
10	Встати	0,5
<b>Етап 3 (КС = 2,0)</b>		
<i>Комбінація №1</i>		
	Підскоки	
1	Сальто назад у групуванні	1,5
	Підскок	
2	Гелікоптер 360° (за греб додається 0,1 б.)	1,5
	Підскок	
3	Гелікоптер 360° в інший бік (за греб додається 0,1 б.)	1,5
	Підскок	
4	Сальто назад у групуванні із захопленням правою рукою правої стопи або лівою рукою лівої стопи з невеликим зміщенням осі обертання	1,6
	Підскок	
5	Сальто вперед	1,6
	Підскок	
6	Стрибок з поворотом на 360° на спину	1,7
7	Встати	0,3

## Продовження таблиці 26

№	Опис елементів комбінації	Вартість елемента
<i>Комбінація №2</i>		
	Підскоки	
1	Стрибок з поворотом на 360° на спину	1,7
2	Встати з поворотом на 180°	1,2
3	Сальто назад у групуванні	1,5
4	Гелікоптер 360° (за греб додається 0,1 б.)	1,5
5	Підскок	0,3
6	Сальто назад у групуванні із захопленням правою рукою правої стопи або лівою рукою лівої стопи з невеликим зміщенням осі обертання	1,6
7	Підскок і групування	0,5
8	Сальто вперед	1,6
9	Козак	0,7
<b>Етап 4 (КС = 2,5)</b>		
<i>Комбінація №1</i>		
	Підскоки	
1	Сальто назад прогнувшись	1,8
	Підскок	
2	Лінкольн луп	1,6
3	Підскок з «Мют гребом»	0,5
4	Гелікоптер 360° (за греб додається 0,1 б.)	1,5
	Підскок	
5	Сальто вперед	1,6
	Підскок	
6	Гелікоптер 360° в інший бік(за греб додається 0,1 б.)	1,5
	Підскок	
7	Корк в недокрут на спину	1,5
8	Встати з поворотом на 180°	1,0
<i>Комбінація №2</i>		
	Підскоки	
1	Сальто назад прогнувшись	1,8
2	Козак	0,7
3	Гелікоптер 360° (за греб додається 0,1 б.)	1,5
4	Підскок	0,3
5	Лінкольн луп	1,6
6	Підскок з поворотом на 180°	1,0
7	Сальто вперед	1,6
8	Підскок і групування	0,5
9	Гелікоптер 360° в інший бік (за греб додається 0,1 б.)	1,5
10	Сальто назад у групуванні	1,5
11	Підскок з «Мют гребом»	0,5
12	Корк в недокрут на спину	1,5
13	Встати з поворотом на 180°	1,0

## Продовження таблиці 26

№	Опис елементів комбінації	Вартість елемента
<b>Етап 5 (КС = 3,0)</b>		
<i>Комбінація № 1</i>		
	Підскоки	
1	Корк 720°	2,0
	Підскок	
2	Гелікоптер 360° (за греб додається 0,1 б.)	1,5
	Підскок	
3	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°	2,1
	Підскок	
4	Лінкольн луп	1,6
	Підскок	
5	Сальто вперед	1,6
	Підскок	
6	Гелікоптер 720° (за греб додається 0,2 б.)	2,0
	Підскок	
7	Сальто вперед з поворотом на 180°	1,8
<i>Комбінація № 2</i>		
1	Корк 720°	2,0
2	Підскок і групування	0,5
3	Сальто вперед з поворотом на 180°	1,8
4	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°	2,1
5	Гелікоптер 360° (за греб додається 0,1 б.)	1,5
6	Лінкольн луп	1,6
7	Козак	0,7
8	Гелікоптер 720° (за греб додається 0,2 б.)	2,0
9	Підскок	0,3
10	Сальто вперед	1,6
<b>Етап 6 (КС = 3,5)</b>		
<i>Комбінація № 1</i>		
	Підскоки	
1	Сальто назад у групуванні	1,5
	Підскок	
2	Сальто назад зігнувшись	1,6
	Підскок	
3	Сальто назад прогнувшись	1,8
	Підскок	
4	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°	2,1
	Підскок	
5	Два гвинта назад 720°	2,4
	Підскок	
6	Гелікоптер 720° (за греб додається 0,2 б.)	2,0
	Підскок	
7	Гелікоптер 360° в інший бік (за греб додається 0,1 б.)	1,5
	Підскок	
8	Лінкольн луп	1,6
	Підскок	
9	Сальто вперед з поворотом на 180° прогнуте	

## Продовження таблиці 26

№	Опис елементів комбінації	Вартість елемента
<i>Комбінація № 2</i>		
1	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°	2,1
2	Сальто назад зігнувшись	1,6
3	Гелікоптер 360° (за греб додається 0,1 б.)	1,5
4	Підскок	0,3
5	Лінкольн луп	1,6
6	Підскок з поворотом на 180°	1,5
7	Сальто вперед	1,6
8	Підскок і групування	0,5
9	Гелікоптер 360° в інший бік (за греб додається 0,1 б.)	1,5
10	Сальто назад	1,5
11	Сальто вперед з поворотом на 180°	1,8
12	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 720°	2,4
<b>Етап 7 (КС = 4,7)</b>		
<i>Комбінація № 1</i>		
	Підскоки	
1	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°	2,1
	Підскок	
2	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 720°	2,4
	Підскок	
3	5/4 назад	1,8
4	Зі спини встати з поворотом на 180°	1,2
	Підскок	
5	Лінкольн луп (з гребом однією рукою +0,1б., двома руками +0,3б.)	1,6
	Підскок	
6	Гелікоптер 720° (за греб додається 0,2 б.)	2,0
	Підскок	
7	Корк 1080°	2,4
<i>Комбінація № 2</i>		
	Підскоки	
1	5/4 назад	1,8
2	Зі спини встати з поворотом на 180°	1,2
3	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°	2,1
4	Сальто вперед з поворотом на 180° прогнувшись	1,9
5	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 720°	2,4
6	Підскок	0,3
7	Корк 1080°	2,4
8	Підскок	0,3
9	Лінкольн луп (з гребом однією рукою +0,1б., двома руками +0,3б.)	1,6
<b>Етап 8 (КС = 6,0)</b>		
<i>Комбінація № 1</i>		
	Підскоки	
1	Подвійне сальто назад	2,4
	Підскок	
2	Сальто назад зігнувшись	1,6
	Підскок	

Продовження таблиці 26

№	Опис елементів комбінації	Вартість елемента
3	Сальто назад прогнувшись	1,8
	Підскок	
4	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°	2,1
	Підскок	
5	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 720°	2,4
	Підскок	
6	Сальто вперед з поворотом на 180° прогнувшись	1,9
	Підскок	
7	Сальто вперед з поворотом на 540°	2,3
	Підскок	
8	Корк 1080°	2,4
	Підскок	
9	5/4 назад	1,8
10	Хлопушка назад і $\frac{3}{4}$ назад з поворотом на 360°	2,3
<i>Комбінація №2</i>		
	Підскоки	
1	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°	2,1
2	Подвійне сальто назад	2,4
3	Сальто вперед з поворотом на 180° прогнувшись	1,9
4	Сальто назад прогнувшись	1,8
5	Сальто вперед з поворотом на 540°	2,3
6	Сальто назад у групуванні або зігнувшись(+0,1б.)	1,5
7	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 720°	2,4
8	Сальто вперед з поворотом на 180°	1,8
9	Корк 1080°	2,4
10	5/4 назад	1,8
11	Хлопушка назад і $\frac{3}{4}$ сальто назад з поворотом на 360°	2,3

Примітка. «Греб» – гребом на батуті вважається захват однієї або двох стоп руками.

***Спеціальні вправи фристайлістів-акробатів на батуті на лонжі  
(групи спеціалізованої підготовки та групи підготовки до вищої  
спортивної майстерності)***

Підготовка на батуті у групах СП та ПВСМ підводить спортсменів до засвоєння стрибків на снігу з акробатичного трампліна і містить окремі елементи, їх з'єднання, а також спеціальні комбінації.

Робота на лонжі, метою якої є розвиток орієнтування в польоті та техніки рухів у процесі вивчення планових елементів, з'єднань і комбінацій. У процесі роботи на лонжі гранично знижується рівень психічного напруження, що створює максимально комфортні умови для досягнення поставлених завдань.

***Елементи на лонжі (групи СП 1-го року):***

Подвійне сальто назад і те саме з піруетами.

1. LL, LF, FF, LdF через 2 підскоки; 2 повторення в одній комбінації.
2. Те саме через 1 підскок, те саме в темпі.

***Елементи на лонжі (групи СП 2-го року):***

Подвійне сальто назад з багаторазовими піруетами.

1. FdF, dFF, dFdF через 2 підскоки; 2 повторення в одній комбінації.
2. Те саме через 1 підскок, те саме в темпі.

***Елементи на лонжі (групи СП 3-го року):***

Потрійне сальто назад і те саме з піруетами.

1. TTT, LLL, LLF через 2 підскоки; 2 повторення в одній комбінації.
2. Те саме через 1 підскок, те саме в темпі.

***Елементи на лонжі (групи ПВСМ):***

Потрійне сальто назад з багаторазовими піруетами.

1. LFF, FFF, FdFF через 2 підскоки; 2 повторення в одній комбінації.

Четвертне сальто назад з піруетами.

1. LLLL, LLLF через 2 підскоки; 2 повторення в одній комбінації.
2. LLFF, LFFF, FFFF через 2 підскоки; 2 повторення в одній комбінації.

***Загальна лижна підготовка (акробати, слоупстайл)***

Загальна лижна підготовка – процес, спрямований на оволодіння різноманітними типами спусків на лижах з урахуванням просторово-часових режимів та особливостей діяльності у фристайлі, який дозволяє перейти до засвоєння вправ безпосередньо фристайлу і забезпечує максимально можливу безпеку цього процесу.

***Завдання:***

1. Засвоєння різноманітних типів спусків на лижах зі схилів перемінної крутості.
2. Удосконалення точності сприйняття опори.
3. Удосконалення орієнтації в просторі.
4. Удосконалення координації рухів.
5. Засвоєння способів керування спуском на швидкості 50–60 км/год.

Загальна лижна підготовка сприяє розвитку специфічних рухових функцій, тому вона передуює спеціальному тренуванню з фристайлу. У підготовчому періоді гірськолижна підготовка є засобом удосконалення рухових здібностей спортсмена.

Перед виходом на сніговий схил спортсмени проходять ретельну імітаційну підготовку, яка переважно проводиться в підготовчому періоді в спортивному залі або на відкритих майданчиках.

***Завдання імітаційної лижної підготовки:***

1. Засвоєння основної стійки спуску.
2. Вивчення правильного положення корпусу і голови під час спуску з поворотами на схилах різної крутості та рельєфу.
3. Засвоєння техніки падіння під час спуску.
4. Вивчення та засвоєння правильної роботи рук при виконанні поворотів різноманітної крутості та частоти.
5. Удосконалення чіткості узгодження роботи рук і ніг під час спуску на лижах.
6. Оволодіння правильним диханням під час спуску.
7. Керування швидкістю спуску за допомогою зміни стійки, напрямку руху.

Для вирішення вищезазначених завдань виконуються різноманітні імітаційні вправи перед дзеркалом для контролю спортсменом своїх помилок та їх виправлення. Широко застосовуються спеціальні стрибкові тренування, що проводяться на акробатичній доріжці, траві або асфальті: різноманітні імітаційні стрибки на батуті, що розвивають правильні навички рухів і відмінну швидкісно-силову витривалість; біг і стрибки по шахових клітинах різного розміру для розвинення швидкості реакції.

***Контрольні вправи для груп початкової підготовки:***

1. Виконання основних стійок гірськолижника.
2. Пересування на лижах на рівній місцевості безкроковим, одно- та двокроковим і поперемінними ходами. Повороти на місці.



3. Виконання прямого спуску на відрізок до 50 м на пологій (10–15°) трасі з виходом на контрехил.

4. Виконання підйомів «східцем», «ялинкою».

5. Виконання поворотів – переступанням з «плуга», з «напівплуга», з упору.

6. Виконання серії косих спусків (4–5) на трасі середньої крутості із зупинкою наприкінці кожного спуску.

7. Виконання гальмувань «плугом», «упором»; гальмування бічним зісковзуванням на рівнобіжних лижах.

#### ***Контрольні вправи для груп базової підготовки:***

1. Спуски ковзанням на двох та на одній лижі, повороти.

2. Ковзанярський крок і комбіноване переміщення.

3. Виконання довільного спуску на відрізок 500 м на схилі середньої крутості (15–20°) із зупинками в межах 30 м.

4. Проходження симетричної траси довжиною по осьовій лінії 100 м з 11 воріт на схилі середньої крутості (15–20°).

5. Проходження 50–100 м ковзановим кроком на схилі крутістю 5°.

#### ***Початкова лижна підготовка могулістів.***

Важливим критерієм успішності навчання є правильний вибір схилу, він має бути достатньо пологим, щоб не викликати панічного страху у вихованця.

Завдання:

1. Вивчення спорядження.

2. Вивчення основної стійки. Ходьба у спорядженні по рівній поверхні.

3. Вивчення правильного падіння.

4. Вивчення техніки підйому на гору («драбина», «ялінка»).

5. Спуск по прямій на пологому схилі, у основній стійці на паралельних лижах з викотом на горизонтальну ділянку.

6. Вивчення «Вертикальної роботи». На тому самому схилі, спуск по прямій, в основній стійці на паралельних лижах зі згинанням і розгинанням колін.

7. Вивчення вправи «Плуг».

## 8. Гальмування «плугом»:

- спуск в основній стійці, при виїзді на рівнину прийняти стійку «плуг», зупинитися;
- спуск у «плузі» до повної зупинки на рівнині;
- спуск, чергуючи великий/малий «плуг» (на пологому схилі чергувати вузький «плуг» і паралельні лижі);
- спуск у «плузі» із зупинкою на схилі, продовження руху на паралельних лижах, зупинка у вказаному місці;
- спуск у «плузі» по діагоналі в обидва боки.

## 9. Повороти в «плузі».

Рекомендовані вправи:

- в повороті обидві руки на зовнішньому коліні;
- «Літак» (руки в сторони);
- «Супермен» (зовнішня рука на поясі, а внутрішня вперед);
- підіймати в повороті п'ятку внутрішньої лижі;

## 10. Вивчення траверсу – проїзд поперек схилу (вбік) на паралельних закантованих лижах.

Рекомендовані вправи (виконувати в обидва боки):

- траверс контролюючи стійку;
- траверс, руки на нижньому щодо схилу коліні;
- траверс із вправою «літак»;
- траверс із вправою «супермен»;
- траверс із підійманням п'ятки верхньої щодо схилу лижі;
- траверс із переступанням угору.
- траверс із підійманням верхньої щодо схилу лижі навхрест до нижньої.

## 11. Бічне зісковзування. Ця вправа виконується на більш стрімкій ділянці схилу.

Рекомендовані вправи (виконувати в обидва боки):

- імітація бічного зісковзування на місці;
- бічне зісковзування із стійки «плуг» по діагоналі;

- бічне зісковзування;
- на ціль;
- по лінії схилу;
- збільшуючи/зменшуючи швидкість;
- «Падаючий лист» (зісковзування вперед і назад);
- «Гірлянда» (зісковзування/траверс);
- зісковзування із зупинкою та продовженням руху;
- зісковзування по діагоналі.

## 12. Карвінговий поворот.

Опанувавши всі вище перелічені вправи, можна переходити до поворотів на паралельних лижах.

Рекомендовані вправи:

- одинарний карвінговий поворот початкового рівня;
- зв'язка поворотів;
- обидві руки в повороті на зовнішньому коліні;
- зміна положення лижних палиць у повороті;
- «Супермен»;
- піднімання в повороті п'ятки внутрішньої лижі;
- повороти зі зміною крутизни схилу, радіусу та швидкості.

## 13. Укол палицею.

Рекомендовані вправи:

- укол палицею на місці;
- «траверс» з уколом палицею;
- укол палицею на місці з імітацією вертикальної роботи;
- «траверс» з уколом палицею та імітацією вертикальної роботи;
- повороти на паралельних лижах з уколами палицями.

## 14. Базовий поворот великого радіуса на паралельних лижах.

Рекомендовані вправи:

- карвінгові повороти початкового рівня;
- карвінгові повороти з різних стартових позицій;

- одинарний базовий поворот великого радіуса з уколом палицею;
- зв'язані базові повороти великого радіуса з уколами палицями;
- базові повороти зі зміною радіуса повороту, швидкості та крутизни схилу;
- повороти в могульній стійці.

### *Спеціальна лижна підготовка*

#### *Могул*

1. Короткий поворот на паралельних лижах (повороти малого радіуса, які відповідають поворотам на могульній трасі).

Навчання проводиться на пологому або середньої крутизни схилі.

Рекомендовані вправи:

- спуск по прямій з активною вертикальною роботою;
- спуск по прямій з активною вертикальною роботою і перестрибуванням з однієї лижі на другу;
- спуск по лінії схилу у «плюзі» з ритмічним перенесенням ваги то на ліву, то на праву лижу;
- короткі повороти з різним положенням лижних палиць;
- короткі повороти з уколом двох палиць назовні;
- короткі повороти з уколами;

2. Основи амортизації.

Навчання проводиться на пологому схилі з хвилями (висота 0,5–1 м, відстань між вершинами 4–8 м).

Рекомендовані вправи:

- прямий спуск з амортизацією хвиль та різним положенням рук з лижними палицями;
- прямий спуск з амортизацією хвиль та імітацією уколів лижними палицями;
- повороти на хвилях;
- повороти на хвилях з уколами.

3. Основи спуску по могульній трасі.

Навчання проводиться на тренувальній могульній трасі, збудованій на пологому схилі.

Рекомендовані вправи:

- повороти на горбах стрибком;
- спуск по трасі з різним положенням рук з лижними палицями;
- широкі повороти з уколами;
- вузькі повороти з уколами і активною амортизацією.
- проходження траси відрізками і повністю.

4. Удосконалення техніки та підвищення швидкості проходження могульної траси.

Для навчання підходить середня частина змагальної могульної траси або тренувальна траса без трамплінів.

Рекомендовані вправи:

- спуск по трасі з мінімальною швидкістю;
- спуск по трасі без палиць;
- спуск по трасі з різним положенням лижних палиць;
- спуск по трасі стрибками;
- спуск по трасі на коротких лижах (сноублейдах) для тренування збалансованості стійки.
- максимально технічний спуск по трасі;
- спуск по трасі з максимальною швидкістю;
- поєднання технічності з максимальною швидкістю проходження траси.

### ***Стрибки – могул***

Види стрибків у могулі:

- 1) Прямі – «базовий», «орел», «козак», «даффі», «бек скретчер», «зундик», «твістер» і т. ін. та їхні поєднання.
- 2) Прямі з поворотом навколо вертикальної осі – «гелікоптер» з поворотом на  $360^{\circ}$ ,  $720^{\circ}$ ,  $1080^{\circ}$  і т. ін.

- 3) Сальтові – сальто назад, уперед у групуванні, зігнувшись, у вільній позиції, прогнувшись, з поворотом на  $360^0$  ,  $720^0$  і т. ін.
- 4) Лупи – бокове сальто: у групуванні, зігнувшись, у вільній позиції, прогнувшись, з поворотом на  $360^0$  .
- 5) Позаосьові стрибки (офф-аксіс) – «корк», «ді-спін», «місті», «флет-спін», «родео», зазначені стрибки виконуються з обертанням на:  $360^0$  ,  $540^0$  ,  $720^0$  ,  $900^0$  ,  $1080^0$  ,  $1260^0$  ,  $1440^0$  .

У всіх вищенаведених стрибках дозволено використовувати «греби» (захвати лиж руками) та позиції, які підвищують складність елемента.

Стрибок можна умовно розділити на 3 частини:

- 1) Відштовхування з трампліна;
- 2) Виконання стрибка;
- 3) Приземлення.

#### *Поетапність вивчення стрибків у могулі*

За для безпечного і якісного вивчення стрибкових елементів рекомендується чітко дотримуватися етапів послідовності вивчення.

1. Вивчення стрибка на батуті:
  - вивчення форми стрибка за допомогою підвідних елементів;
  - виконання стрибка після 1–2 підскоків;
  - виконання стрибка без додаткових підскоків;
  - у зв'язці з іншими елементами;
  - у комбінаціях;
  - виконання стрибків у лижах на батуті.

Після опанування елемента на батуті його виконують на водному трампліні.

2. Відпрацювання стрибка на водному трампліні:
  - виконання «базового» прямого стрибка, для вивчення відштовхування від трампліна;
  - виконання підвідних допоміжних елементів;
  - вивчення програмного стрибка.

Після виконання рекомендованого (або мінімального) обсягу добре виконаних стрибків тренер визначає готовність спортсмена перенести їх на тренувальний сніжний трамплін.

Таблиця 27

**Мінімальний рекомендований обсяг стрибків на водному трампліні для переносу елемента на сніг**

Вид стрибка	Мінімальна кількість	Рекомендована кількість
Прямі	30	70
Прямі з поворотом навколо вертикальної осі	60	200
Сальтові	80	250
Лупи	80	250
Позаосьові стрибки (офф-аксіс)	80	250

3. Відпрацювання стрибка на тренувальному сніжному трампліні.

Тренувальний трамплін повинен розміщуватись поза могульною трасою і мати рівні ділянки для розгону і приземлення (без горбів). У міру тренуваності дозволяється додавати декілька горбів перед трампліном та після зони приземлення для полегшення переходу на змагальну трасу.

Послідовність вивчення елементів аналогічною послідовності на водному трампліні:

- «базові» прямі стрибки для відпрацювання відштовхування від трампліна;
- виконання підвідних допоміжних елементів;
- вивчення програмного стрибка.
- тільки після якісного виконання наведеної кількості елементів можна переносити їх на змагальну трасу.

4. Виконання стрибків на змагальній могульній трасі.

- суттєвою відмінністю між стрибками на тренувальному трампліні і стрибками на могульній трасі є наявність горбів, як перед трампліном, так і після нього. Тому техніка проходження горбів тут безпосередньо

впливає на якість стрибкового елемента. Однією з найважчих частин у могулі є вхід у трасу після трампліна, тому саме цьому потрібно приділити значну частину тренувань.

Таблиця 28

**Мінімальний рекомендований обсяг стрибків на тренувальному трампліні для їх перенесення на змагальну могульну трасу**

Вид стрибка	Мінімальна кількість	Рекомендована кількість
Прямі	30	70
Прямі з поворотом навколо вертикальної осі	50	80
Сальтові	50	80
Лупи	50	80
Позаосьові стрибки (офф-аксіс)	50	80

Послідовність опанування стрибків на змагальній могульній трасі:

- вхід у трасу без стрибка;
- прямий стрибок із входом у трасу;
- підвідні допоміжні елементи;
- поступове збільшення складності стрибків.

***Стрибки на лижах на батуті для груп базової підготовки  
(акробатика, слоупстайл)***

З метою максимально можливого забезпечення безпеки тренувального процесу і змагань на снігу спортсмени повинні виконати нормативи зі стрибків на батуті: спеціальні комбінації для відпрацювання програмних стрибків на снігу.

Спеціальні комбінації на батуті виконуються в гірськолижних черевиках і на лижах, які попередньо обмотуються поролоном і бинтами, щоб виключити поріз сітки кантами лиж.

*Спеціальні стрибки на лижах на батуті*

1. Стрибок у групуванні.
2. Стрибок зігнувшись.



3. Стрибок зігнувшись ноги нарізно.
4. Стрибок – ліва нога у групуванні, права зігнувшись.
5. Те саме зі зміною ніг.
6. Прямий стрибок ноги разом.
7. Стрибок з піруетом.
8. Стрибок: ноги в боки («орел»).
9. Стрибок: права нога в групуванні, ліва відведена назад («олень»).
10. Стрибок зі скручуванням вліво, те саме вправо.
11. Стрибок у шпагаті, те саме зі зміною ніг.
12. Стрибок зігнувши ноги назад.

#### *Стрибки на лижах з прямого трампліна*

Перш ніж перейти до навчання техніки сальтових стрибків з акробатичного трампліна, спортсмени повинні засвоїти стрибки з прямого трампліна без обертань і з обертанням навколо повздовжньої осі.

1. *Спред ігл* – після відштовхування витягнуті руки й ноги розводяться в боки. Ноги розведені до утворення кута мінімум  $90^\circ$ , якщо дивитися спереду. Лижі – паралельні одна одній (носки та п'ятки розведені еквівалентно) і перпендикулярні до тіла. Верхня частина тіла залишається прямою і вертикальною, без якихось згинань у попереку.
2. *Зудник* – тип стрибка на лижах з трампліна, в якому верхня частина тіла залишається зігнутою приблизно на  $90^\circ$  у попереку за рахунок нахилу вперед–униз і підйманню ніг уперед–угору. Носки черевиків підняті вгору приблизно до рівня підборіддя спортсмена. Лижі утримуються разом і паралельно, а стегна спортсмена – у стандартній позі стрибка з трампліна. Голова – вертикально піднята.
3. *Твістер* – лижі повертаються як мінімум на  $90^\circ$  убік, залишаються паралельними одна одній – утримувати разом і перпендикулярно до тіла. Руки рухаються у протилежний повороту лиж бік.
4. *Даффі* – після відштовхування одна нога піднімається вперед–угору, друга водночас назад–угору – у результаті положення шпагату. У ньому передня

лижа утримується паралельно задній і спрямована прямо вниз, створюючи кут  $180^\circ$  з позицією шпагату.

5. *Бек скретчер* – лижі утворюють як мінімум кут  $90^\circ$  з гомілкою (якщо дивитися збоку), коліна зігнуті, стегна вперед і на противагу злегка відхилені верхня частина тіла (плечі). Ноги – разом, лижі паралельні.

6. *М'юл кік* – це комбінація піднімання гомілок назад до  $90^\circ$  з поворотом їх на  $45^\circ$  убік. Так само, як і в бек скретчері, є контррух верхньої частини тіла.

7. *Козак* – це комбінація спред ігл із зудником. Руки можуть триматися різними способами: спереду, між ногами, збоку або спортсмен може схопитися за носки ніг.

8. *Гелікоптер* – обертання тіла на  $360^\circ$  навколо вертикальної осі.

#### *Найменування стрибків на сніг з акробатичного трампліна*

T – «так» (положення групування);

P – «пайк» (положення зігнувшись);

L – «лей» (положення пряме);

F – «фул» (обертання в піруеті);

d – «дабл» (подвійне обертання);

t – «тріпл» (потрійне обертання).

#### *Стрибки на сніг з акробатичного трампліна*

Для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Послідовність навчання і залікові стрибки:

1. T, P, L, F.
2. TT, LT, LL, TF, LF, FT, FL, FF.
3. LdF, FdF, dFL, dFF.
4. LTT, LTF, LFT, LLF, LFT, LFL, LFF.
5. FFF, FdFF, LdFF, dFFF, dFFdF, LtFF.

Залікові стрибки можуть ускладнюватися на розсуд тренера залежно від рівня підготовленості спортсмена.

#### *Технічні складові проходження траси (слоупстайл)*

При проходженні траси спортсмени виконують трюки на трамплінах та фігурах (рейли, бокси і т. ін.), що складаються з таких елементів:

- *джибінг* — ковзання по фігурах: рейли (перили) або бокси (довгі ящики з ковзаючою поверхнею);
- *спіни* — обертання навколо осі тулуба (цінується кількість оборотів);
- *гребі* — захвати лиж руками (цінується тривалість утримання);
- *фліп* — сальто.

Зазвичай при проходженні траси елементи виконуються у складі трюку у вигляді комбінації обертання, сальто і гребів.

Крім того, трюки можуть виконуватися з додатковими ускладнювальними елементами: обличчям або спиною по ходу руху лижника (відповідно до назви трюку додається приставка «фронтсайд» або «бексайд»); заїзд на фігуру для трюку у свіч (спиною) відповідно більш цінний; приземлення в незручну стійку теж додає балів; кількість обертань у градусах додає до трюку відповідну цифру: 180° – 1, 360° – 3, 720° – 7 і так далі; також враховують, з якою амплітудою (висота стрибка) виконано трюк.

#### *Визначення трюку*

*Лівий. Лівосторонній трюк* — відштовхування вперед та обертання в лівий бік спортсмена (проти годинникової стрілки).

*Правий. Правосторонній трюк* — відштовхування вперед та обертання в правий бік спортсмена (за годинниковою стрілкою).

*Switch (свич) ліворуч* – відштовхування назад та обертання вліво для спортсмена. Лижник, починаючи стрибок, дивиться за своє ліве плече.

*Switch (свич) праворуч* – відштовхування назад та обертання вправо. Лижник, починаючи стрибок, дивиться за своє праве плече.

*Ліва нога вперед* – ліва нога лижника направлена вперед у напрямку руху вниз по рейлу.

*Права нога вперед* – права нога лижника направлена вперед у напрямку руху вниз по рейлу.

*Нахил* – у повітрі спортсмен може виконувати трюки під різним кутом. Варто знати різні нахили та завжди враховувати їх як додаткову складність та різноманітність у ході проходження траси.

*Upright (вертикально)* – обертання по вертикальній осі (без відхилень).

*Inverted (перевернутий)* – відомий як фліп (сальто): передній фліп, задній фліп та флєєр.

*Греби* – трюки, при виконанні яких спортсмен під час стрибка виконує захват руками лиж і утримує їх протягом максимально можливого часу. Греби відрізняються один від одного тим, у якому саме місці спортсмен виконує захват руками лижі і в якому вони положенні перебувають.

*Safety (сефеті)* – захват рукою лижі під черевиком з того самого боку, обидві ноги разом, лижі паралельно.

*Mute (мют)* – захват рукою протилежної лижі перед черевиком. Лижі схрещені.

*Indy (інді)* – схрещені лижі і захват рукою лижі прямо під черевиком.

*Japan (джепен)* – захват рукою протилежної лижі від п'яти далі до заднього кінця лижі, одна нога випрямлена.

*Tail grab (тейл греб)* – захват рукою лижі з внутрішнього боку ближче до заднього кінця лижі. Лижі схрещені.

*True tail (тру тейл)* – захват рукою лижі за самий кінець лижі, і ніде більше. Можна і схрестити лижі, але це не принципово.

*Blunt tail (блант тейл)* – захват рукою лижі строго за самий кінець лижі.

*Tai Pan (тай пен)* – виконується як м'ют греб із захватом рукою лижі з внутрішнього боку ноги, тобто між лиж.

*Lui Kang (лі кенг)* – те саме, що і джепен греб, але захват рукою лижі в передній частині лижі, ближче до носка.

*Stiffy (уміфі)* – зазвичай це сефеті греб, але з повністю прямими ногами.

*Truck driver (трак драйвер)* – захват носків лиж обома руками.

*Double grab (дабл греб)* – протягом одного трюку захват лиж рукою двічі, або задіяні обидві руки і захват лижі одночасно обома руками.

*Обертання в горизонтальній площині – Spin (спін)*

*Flatspin (флетспін)* – вісь цього трюку не перевернута. Вісь обертання при виконанні трюку майже паралельна до землі.

*Обертання у вертикальній площині*

Перших три – це базові трюки. Їх дуже бажано вміти робити, перш ніж переходити до різних обертань зі зміщеною віссю.

*Front flip (фронт фліп)* – сальто вперед.

*Back flip (бек фліп)* – сальто назад.

*Lincoln Loop (петля Лінкольна)* – сальто через бік.

*Double flip (дабл фліп)* – подвійне сальто.

*Triple flip (тріпл фліп)* – потрійне сальто.

*Superman (супермен)* – дуже зтяжний фронт фліп. Руки виставлені вперед, корпус прямий. Частина польоту – майже без обертання, паралельно землі.

*Lawn dart (лоун дарт)* – те саме, що й супермен, але руки тримають уздовж корпусу.

*Обертання в двох площинах (зі зміщеною віссю)*

*Cork (корк)* – після відштовхування при виконанні трюку вісь обертання має нахил від вертикальної осі вбік-назад, потім повертається до вертикалі практично тим само шляхом. Обертання починається від ніг.

*Double cork (дабл корк)* – подвійне обертання при виконанні трюку. На відміну від дабл фліп, дабл корк ніколи не повинен бути повністю перевернутим.

*Misty (місті)* – після відштовхування виконують обертання на 90° у вертикальній осі і продовжують далі як бокове сальто з обертанням на 90° перед приземленням.

*Rodeo (родео)* – вісь обертання нахилена трохи назад, обертання виконується на 540°. При обертанні коліна ніг розміщуються не вище рівня плечей.

*Bio (біо)* – при виконанні трюку обертання починається в напрямку вперед з нахилом від вертикальної осі. Друга частина трюку виконується через бокове сальто.

*Switch back (свіч бек)* – сальто назад зі зворотної стійки з приземленням у зворотну стійку.

*D-spin (Д-спін)* – цей трюк виконується як мінімум з обертанням  $720^\circ$ . Перші  $360^\circ$  робляться, як cork  $360^\circ$ , тільки вісь залишається паралельною землі, а на другому обертанні (або далі, якщо більше ніж  $720^\circ$ ) вісь не повертається назад, а робить повний оборот, як у бекфліп.

*Risky flip (рискі флін)* – це Д-спін  $720^\circ$ , що переходить у бекфліп у другій частині трюку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Альтер Дж.* Наука о гибкости / Дж. Альтер. – К.: Олімп. л-ра, 2001. – 420 с.
2. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков : учебн. для студентов вузов физ. культ. и факультетов физ. воспит. в высш. учебн. зав. – К.: Олімп. л-ра, 2002. – 296 с.
3. *Воронова В.І.* Психологія спорту / В.І. Воронова. – К.: Олімп. л-ра, 2007. – 271 с.
4. *Гавердовский Ю.К.* Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
5. Допинг и эргогенные средства в спорте / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олімп. л-ра, 2003. – 575 с.
6. *Защиорский В.М.* Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания / В.М. Защиорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
7. Игры XXIX Олимпиады и направления совершенствования олимпийской подготовки спортсменов Украины / авт. кол.: В. Н. Платонов, О. А. Шинкарук [и др.] // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – № 1. – С. 4–244.
8. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: [навч.-метод. посіб. ] / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна [та ін.]; за заг. ред. О. А. Шинкарук. — К.: Олімп. л-ра, 2009. — 147 с.
9. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навч. посіб. / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 554 с.

10. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
11. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. — Кн. 1. – 680 с.; Кн. 2. – 752 с.
12. *Платонов В. Н.* Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов/ В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. — К.: Олимп. лит., 2017. — № 1. – С. 29–47.
13. Спортивная медицина / Под. общ. ред. Р. Джексона. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – 384 с.
14. Спортивные травмы / Под. общ. ред. П.А. Фх. Ренстрема. – К.: Олимп. л-ра, 2002. – 378 с.
15. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / О. А. Шинкарук, С. О. Павлюк, Є. М. Свіргунець. В. В. Флерчук. – Хмельницький : ХНУ, 2011. – 144 с.
16. *Туманян Г.С.* Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
17. Фармакология спорта / Под общ. ред. С.А. Олейника, Л.Н. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. – К.: Олимп. л-ра, 2010. – 640 с.
18. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: [научно-практическое руководство] / науч. ред. Дж.Д. Мак Дугал, Г.Э. Уэнгер, Г. Дж. Грин. – К.: Олимп. лит, 1998. – 431 с.
19. *Шинкарук О.А.* Олимпийская подготовка спортсменов в Украине: проблемы и перспективы / О. А. Шинкарук, М. В. Дутчак, Ю. А. Павленко // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 3. – С. 18–22.
20. *Шинкарук О. А.* Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских



- видов спорта) : монографія / О. А. Шинкарук. – К.: Олимп. лит., 2011. – 360 с.
21. *Шинкарук О. А.* Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / О. А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. – К. : НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.
22. *Энока Р.М.* Основы кинезиологии / Р.М. Энока. – К.: Олимп. лит., 2003. – 408 с.
23. *Якимов А.М.* Основы тренерского мастерства: учеб.-метод. пособие / А.М. Якимов. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 175 с.
24. Всесвітній антидопінговий кодекс [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/world-anti-doping-code>
25. International Competition Rules (ICR) Freestyle Skiing [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.fis-ski.com/mm/Document/documentlibrary/FreestyleSkiing/08/62/43/FS\\_FIS\\_FreestyleICR2016cleanfall\\_English.pdf](http://www.fis-ski.com/mm/Document/documentlibrary/FreestyleSkiing/08/62/43/FS_FIS_FreestyleICR2016cleanfall_English.pdf)
26. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. – Постанова Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 р. № 993 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [zakon.rada.gov.ua/go/993-2008-п](http://zakon.rada.gov.ua/go/993-2008-п)
27. Про внесення змін до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. – Постанова Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 р. № 549 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/549-2013-%D0%BF>
28. RULES FOR THE FIS FREESTYLE SKICONTINENTAL CUP 2017-2018 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.fis-ski.com/mm/Document/documentlibrary/FreestyleSkiing/02/03/22/CoCRules1718Final\\_English.pdf](http://www.fis-ski.com/mm/Document/documentlibrary/FreestyleSkiing/02/03/22/CoCRules1718Final_English.pdf)

## ДОДАТКИ

*Додаток 1*

### Вправи для розвитку гнучкості з опорою (гімнастична стінка, хореографічний станок)

№	Вихідне положення	Опис вправи	Методичні рекомендації
1	Права нога на опорі, ліва – опорна	Нахили вперед до правої – в.п.; нахил до лівої (опорної) – в.п. Те саме виконати на ліву ногу	Вправу виконувати з прямими ногами, з торканням долонь до опори і підлоги
2	Стійка ноги нарізно, обличчям до опори, руки на опорі	Махи ногами в боки	При виконанні махів, ноги прямі
3	Вис присівши, спиною до опори	Прогинання вперед, випрямляючи ноги і руки	Ноги на відстані 0,5–1м від опори
4	Стійка ноги нарізно, спиною до опори	Нахил назад, хват за рейку на рівні пояса. Опускання вниз до положення «міст» – в.п.	Відстань від опори один крок
5	Основна стійка, руки вгору	Нахили вперед – в.п.	При виконанні ноги прямі, долоні торкаються підлоги попереду, біля і позаду ніг
6	Упор присівши	Вихід у положення зігнувшись, повернутись у в.п.	Повільно розгинати коліна, рук від підлоги не відривати
7	Сід ноги разом, руки вгору	Нахили вперед, повернутись у в.п.	При виконанні торкатись грудьми прямих колін, кистями рук до підйомів
8	Сід ноги нарізно, руки в сторони	Нахил до правої – в.п. – нахил тулуба до лівої	Нахил виконується з торканням грудьми до прямого коліна, кистями рук до підйому
9	Сід ноги нарізно, руки вгору	Нахили вперед – в.п.	Нахил виконується з торканням підлоги грудьми або чолом
10	Основна стійка	Опускання вниз до положення «міст»	Вихованці груп ПП 1-го року можуть виконувати цю вправу з положення лежачи. При виконанні «мосту» виконуються погойдування з переносом ваги тіла по черзі на руки та ноги
11	Основна стійка	Шпагати на праву, ліву ногу. Прямий шпагат	Виконувати у повільному темпі
12	Основна стійка	Переворот вперед на дві ноги. Переворот вперед на одну ногу. Переворот назад	Виконувати у повільному темпі

**Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей  
(могул)**

№	Назва вправи	Опис вправи	Обтяження	К-сть повторень у підході (або час)	К-сть підходів
1	Вправи на «швидкісній драбині»	Усі вправи виконуються з урахуванням специфіки могула (руки тримати перед собою)	-	1	10
2	Вправи зі скакалкою	Прямі стрибки, перестрибування зі сторони в сторону(ноги разом), подвійні стрибки і т. ін.	-	200	3
3	Перестрибування через бар'єри передом	Висота бар'єра для старшої групи – 80 см. Для молодшої групи – 50 см	-	6	4
4	Перестрибування через бар'єри боком	Висота бар'єра для старшої групи – 80 см. Для молодшої групи – 50см. Виконується в кожен бік	-	6	4
5	Перестрибування через бар'єри на одній нозі	Висота бар'єра для старшої групи – 80 см. Для молодшої групи – 50см. Виконується в кожен бік	-	6	2
6	Перестрибування через лавку (40 см)	В. п. - могульна стійка, руки перед собою, ноги разом	-	30с	3
7	Перестрибування через лавку(40см) з лижними палками	В. п. - могульна стійка, руки перед собою, ноги разом. Виконується імітація уколів палками	-	30с	3
8	Перестрибування через тумбу 40см з проміжним настрибуванням на неї	В. п. - могульна стійка, руки перед собою, ноги разом	-	30с	3
9	Вистрибування на тумбу 60см, молодша гр. – 30см	Вистрибування виконується на 1/2 стопи	-	60с	1
10	Зистрибування з тумби на підлогу і перестрибування через бар'єр	Після приземлення на підлогу одразу виконується стрибок через бар'єр. Висота бар'єра від 30 до 100 см	Обтяження 3–5 кг	10	3
11	Амортизація на батуті	В. п.: могульна стійка, руки перед собою, ноги разом	-	-	-
12	Човниковий біг 6х9м	-	-	-	-
13	Біг 60м (молодша гр.) Біг 100м Біг 200м	-	-	-	-

**Контрольні вправи та нормативи оцінки швидкісно-силової підготовки  
для груп початкової підготовки**

№ з/п	Назва вправи	Час, к-сть разів	Умови виконання вправи	Оцінка
1	Присідання на одній нозі («пістолет»)	10 разів	При виконанні присідання п'ята опорної ноги не відривається від підлоги. Вільна нога пряма, п'ята не торкається підлоги. Кут присідання 90°	1 раз=1бал
2	Підтягування у висі	10 разів	Вправа виконується з повного вису, руки прямі, ноги прямі, підборіддя торкається жердини	1 раз=1бал
3	Віджимання від підлоги	20 разів	Вправа виконується до повного згинання рук у ліктьовому суглобі. Тіло без прогину	2 раз=1бал
4	Піднімання ніг на гімнастичній стінці	10 разів	Вправа виконується з прямими ногами і до торкання носками жердини	1 раз=1бал
5	Утримування кута на «стоялках»	-	Вправа виконується з прямими ногами. Кут 90°	10 с =1бал
6	Вистрибування на підвищення 40 см	60 с	Вистрибування виконуються на ½ стопи	10раз =1бал
7	Піднімання тулуба, лежачи на підлозі	50 разів	Вправа виконується з прямими ногами, піднімання тулуба у нахил уперед. Руки тримати за головою	5 раз =1бал
8	Стрибки через «стоялки»	30 с	Перестрибування через «стоялку» виконувати відштовхуванням обох ніг	1 раз=1бал

**Нормативи кросової підготовки**

Групи базової підготовки							
60 м	Юнаки	8.1	10 балів	1500 м	Юнаки	5,25	10 балів
	Дівчата	9.4	10 балів		Дівчата	6,30	10 балів
Групи спеціалізованої підготовки та групи підготовки до вищих досягнень							
100 м	Юнаки	12.94	10 балів	3000 м	Юнаки	10,20	10 балів
	Дівчата	15.04	10 балів		Дівчата	12,30	10 балів

**Контрольні вправи та нормативи оцінки швидко-силової підготовки  
для груп базової, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої  
спортивної майстерності**

№ з/п	Назва вправи	Час, к-сть разів	Умови виконання вправи	Оцінка
1	Присідання на одній нозі («пістолет»)	15 с	При виконанні присідання п'ята опорної ноги не відривається від підлоги. Вільна нога пряма, п'ята не торкається підлоги. Кут присідання 90°	1 раз = 1бал
2	Підтягування у висі	15 с	Вправа виконується з повного вису, руки прямі, ноги прямі, підборіддя торкається жердини	1 раз = 1бал
3	Віджимання на брусах	15 с	Вправа виконується без розмахування до повного згинання рук у ліктьовому суглобі	1 раз = 1бал
4	Піднімання ніг на гімнастичній стінці	15 с	Вправа виконується з прямими ногами і до торкання носками жердини	1 раз = 1бал
5	Утримування кута на підлозі	-	Вправа виконується з прямими ногами. Упор на долоні	10 с = 1бал
6	Стойка на руках на полу	-	Для виконання вправи надається дві спроби, зараховується краща спроба. При виконанні вправи дотримуватися максимально рівного положення тіла, не ходити на руках	10 с = 1бал
7	Вистрибування на підвищення 60 см	60 с	Вистрибування виконуються на ½ стопи	10 с = 1бал
8	Утримування тулуба в горизонтальному положенні	-	Вправа виконується з піднятими руками вперед. Упор ногами на опорі до нижньої частини живота, п'ятки зафіксовані. Вправа виконується з навантаженням 5 кг	10 с = 1бал
9	Стійка силою («спічак»)	30 с	Вихідне положення зігнувшись, руки і ноги в упорі на підлозі на ширині плечей	1 раз = 1бал
10	Сальто з місця	30 с	Вправа виконується з обертанням назад. Дотримуватися чіткого приземлення	1 раз = 1бал
11	Нахили з грифом	20 разів	Вправа виконується з прямими ногами. Нахил тулуба до 90°. Дівчата виконують вправу з навантаженням 20 кг, юнаки – 30 кг	2рази = 1бал

**Перелік забезпечення вихованців і тренерів – викладачів спортивних шкіл спортивним одягом, взуттям, і спортивним інвентарем індивідуального призначення**

№ з/п	Найменування	Розрахункова одиниця на школу, на групу, на вихованця і т.д)	Одиниця виміру (шт., комплектів, пар і т.д.)	Групи								На кожного тренера-викладача	
				Початкової підготовки		Базової підготовки		Спеціалізованої підготовки		Підготовки до вищої спортивної майстерності			
				К-сть	Термін придатності (років, місяців )	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)
1.	Гідрокостюм	На вихованця	шт.	-	-	1	6 міс.	1	6 міс.	1	6 міс.	-	-
2.	Жилет рятувальний	На вихованця	шт.	-	-	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік		
3.	Комбінезон спеціальний	На вихованця	шт.	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік
4.	Комбінезон утеплений	На вихованця	шт.	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік
5.	Костюм вітрозахисний	На вихованця	шт.	-	-	1	6 міс.	1	6 міс.	1	6 міс.	1	6 міс.
6.	Костюм спортивний парадний	На вихованця	шт.	-	-	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік
7.	Костюм тренувальний	На вихованця	шт.	1	1 рік	1	1 рік	1	6 міс.	1	6 міс.	1	1 рік
8.	Кріплення гірськолижні	На вихованця	Пар	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	-	-

Продовження таблиці

№ з/п	Найменування	Розрахункова одиниця на школу, на групу, на вихованця і т.д)	Одиниця виміру (шт., комплектів, пар і т.д.)	Групи								На кожного тренера-викладача	
				Початкової підготовки		Базової підготовки		Спеціалізованої підготовки		Підготовки до вищої спортивної майстерності			
				К-сть	Термін придатності (років, місяців )	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)
9.	Купальник (жін.)	На вихованця	шт.	-	-	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	-	-
10.	Куртка утеплена	На вихованця	шт.	-	-	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік
11.	Кросівки	На вихованця	пар	-	-	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік
12.	Лижі для фристайла	На вихованця	пар	1	1 рік	2	1 рік	2	1 рік	2	1 рік	-	-
13.	Окуляри захисні	На вихованця	шт.	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік
14.	Палиці лижні	На вихованця	пар	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	-	-
15.	Пояс захисний	На вихованця	шт.	1	6 міс.	1	6 міс.	1	6 міс.	1	6 міс.	-	-
16.	Рукавички	На вихованця	пар	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік
17.	Рюкзак спортивний	На вихованця	шт.	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік
18.	Сумка спортивна	На вихованця	шт.	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік
19.	Трико гімнастичне (чол.)	На вихованця	шт.	1	6 міс.	1	6 міс.	1	6 міс.	1	6 міс.	-	-

Продовження таблиці

№ з/п	Найменування	Розрахункова одиниця на школу, на групу, на вихованця і т.д)	Одиниця виміру (шт., комплектів, пар і т.д.)	Групи								На кожного тренера-викладача	
				Початкової підготовки		Базової підготовки		Спеціалізованої підготовки		Підготовки до вищої спортивної майстерності			
				К-сть	Термін придатності (років, місяців )	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)
20.	Термобілізна	На вихованця	шт.	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік
21.	Туфлі гімнастичні ( чешки )	На вихованця	пар	1	6 міс.	1	6 міс.	1	6 міс.	1	6 міс.	-	-
22.	Футболка тренувальна	На вихованця	шт.	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	-	-
23.	Черевики гірськолижні	На вихованця	пар	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	-	-
24.	Чохол для лиж	На вихованця	шт.	1	2 роки	1	2 роки	1	2 роки	1	2 роки	-	-
25.	Шапочка лижна	На вихованця	шт.	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік
26.	Шолом захисний	На вихованця	шт.	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	1	1 рік	-	-



**Обладнання та інвентар допоміжного призначення**

№ з/п	Найменування	Строк використання (роки)
1	Акробатична доріжка ( рейтер )	5
2	Батут	5
3	Батутна сітка	1
4	Пружини для батута	2
5	Бруса паралельні з комплектом матів	5
6	Гума для лонжі ( діаметр 10 )	3
7	Жердини для паралельних брусів	2
8	Кільця з підвислою системою	2
9	Лонжа кругова ( розмір S-M-L )	3
10	Тренажер «Sport Balance Trainer»	3
11	Тренажер спеціального призначення	2
12	Міст гімнастичний жорсткий	3
13	Мат безпеки 200x140x10 см	5
14	Магnezія	За використанням

**Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби**

№ з/п	Найменування	Строк використання (роки)
1	Відеоапаратура	3

**Малоцінні та швидкозношувані матеріали**

№ з/п	Найменування	Строк використання ( роки )
1	Парафін ( комплект )	За використанням

### Технічні засоби, обладнання та інвентар

№ з/п	Найменування	Строк використання (роки)
1	Дриль	2
2	Набір слюсарних інструментів для ремонту лиж	3
3	Насадки на дриль для закріплення роторних щіток для підготовки лиж	1
4	Праска для плавлення парафіну	2
5	Роторні щітки для дрилі для підготовки лиж	1
6	Ручні щітки	1
7	Скребок для зняття парафіну з лиж	1
8	Стіл для підготовки лиж	4

	Стор.
ВСТУП.....	3
1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ .....	4
У ФРИСТАЙЛІ .....	4
1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки у фрістайлі .....	4
1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки .....	6
1.3. Основні види підготовки спортсменів .....	9
1.4. Етапи спортивної підготовки .....	11
1.5. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів.....	18
1.5.1. Характеристика макроструктури спортивної підготовки у фрістайлі .....	20
1.5.2. Мезоструктура підготовки спортсменів у фрістайлі .....	23
1.5.3. Побудова мікроциклів підготовки .....	24
1.6. Адаптація організму спортсменів до фізичних навантажень.....	30
1.7. Характеристика та види навантажень .....	32
1.8. Втома і відновлення занапруженої м'язової діяльності .....	34
1.9. Засоби відновлення працездатності спортсменів .....	35
1.10. Вікові особливості спортивної підготовки.....	37
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	39
2.1. Комплектування навчальних груп і режим роботи.....	39
2.2. Засади організації навчально-тренувального процесу.....	42
2.3. Планування спортивної підготовки з фрістайлу .....	44
2.4. Структура навчально-тренувального заняття.....	45
2.5. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи.....	51
2.6. Організація та методика відбору в процесі багаторічних тренувань .....	51
3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ .....	55
У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	55
3.1. Групи початкової підготовки .....	55
3.1.1. Організація та методика відбору.....	55
3.1.2. Навчально-тренувальна робота .....	55
3.1.3. Планування занять протягом річного циклу підготовки .....	57
3.1.4. Змагальна практика .....	59
3.1.5. Контроль навчально-тренувальної роботи.....	59
3.1.6. Основний програмний матеріал.....	60
3.1.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу .....	60
3.2. Групи базової підготовки.....	61
3.2.1. Організація та методика відбору.....	61
3.2.2. Навчально-тренувальна робота .....	62
3.2.3. Планування занять протягом річного циклу підготовки .....	64
3.2.4. Змагальна практика .....	65

3.2.5. Контроль навчально-тренувальної роботи.....	66
3.2.6. Основний програмний матеріал.....	67
3.2.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу .....	68
3.3. Групи спеціалізованої підготовки.....	68
3.3.1. Організація та методика відбору.....	68
3.3.2. Навчально-тренувальна робота.....	70
3.3.3. Планування занять протягом річного циклу підготовки.....	72
3.3.4. Змагальна практика .....	73
3.3.5. Контроль навчально-тренувальної роботи.....	73
3.3.6. Основний програмний матеріал.....	74
3.3.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу .....	75
3.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності .....	76
3.4.1. Організація та методика відбору.....	76
3.4.2. Навчально-тренувальна робота.....	77
3.4.3. Планування занять протягом річного циклу підготовки.....	79
3.4.4. Змагальна практика .....	80
3.4.5. Контроль навчально-тренувальної роботи.....	80
3.4.6. Основний програмний матеріал.....	82
3.4.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу .....	83
4. ОСНОВНІ ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ .....	84
4.1. Теоретична підготовка .....	84
4.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка спортсменів.....	87
4.2.1. Спеціальна рухова підготовка.....	89
4.3. Технічна підготовка .....	105
ЛІТЕРАТУРА.....	137
ДОДАТКИ.....	140

**ФРИСТАЙЛ**  
**(АКРОБАТИКА, СЛОУПСТАЙЛ, МОГУЛ)**

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності

Відповідальний за випуск *М.О. Березна – Притула*

Редактор *А.І. Кравченко*

Підписано до друку

Тираж