ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ **«НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»**

**Содержание**

Пояснительная записка

**Тема 6.1. Новые нетрадиционные виды спорта**

1.Место новых видов спортивно-оздоровительных занятий в структуре профессиональной подготовки. Керлинг, флорбол, сноуборд. Характеристика видов спорта. Основы техники и тактики новых видов спорта. Методика обучения. Правила и судейство.

2.Всемирное Скаутское движение: история, цель, принципы, методы, программа физического воспитания.

3.Восточные виды единоборств. Джиу-джитсу, дзюдо, таэкван-до, ушу, сумо. Особенности организации проведения занятий по восточным единоборствам. Основы техники и тактики борьбы.

**Тема 6.2. Новые нетрадиционные виды гимнастики**

1.Силовые виды спорта: фитнес (армрестлинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, культуризм, бодибилдинг).

2.Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики (структура занятий, методика обучения): степ, слайд, джаз, аквааэробика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

3.Танцевальная аэробика (фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп).

4.Спортивная аэробика: йога, шейпинг, стретчинг, калланетика.

5.Особенности технологии обучения детей разного возраста нетрадиционным видам гимнастики.

**Тема 6.3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на стадионе и спортивных площадках**

1.Разметка площадки. Особенности подготовки поля или площадки.

2.Перестроения. Варианты перестроения кругов, шеренг. Изменение характера перестроений при переходе от одного номера к другому. Перестроение «живых фигур» на площадке (звезда, флаги, гербы, буквы и прочее) с помощью большой массы людей

**Пояснительная записка**

 Развитие области физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности традиционных видов спорта, обновлением перечня видов спорта и дисциплин.

 Одна из тенденций, характеризующих современное отечественное физкультурно-спортивное движение, - появление новых современных видов спорта. Особым фактором при этом выступает включение ряда из них (кёрлинга, бейсбола, пляжного волейбола и других видов спорта) в программу зимних и летних олимпийских игр.

 Развитие современных видов спорта предусматривает освоение специальных знаний, необходимых для использования в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни.

 Учебная дисциплина «Новые виды физкультурно – спортивной деятельности с методикой преподавания» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура.

 Учебная дисциплина «Новые виды физкультурно – спортивной деятельности с методикой преподавания» опирается на знания студентов, полученных при изучении дисциплин психология, психология спорта, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, философия, педагогика.

 Задачи курса:

1. Формирование знаний об истории развития, содержании, технических характеристиках новых видов спорта (керлинга, флорбола, сноуборда и др.).
2. Формирование у студентов представлений о нетрадиционных видах гимнастики, методике преподавания и структуре занятий шейпингом, калланетикой, танцевальными видами аэробики, гидроаэробики и т.д.
3. Развитие умений органтзовывать и проводить массовые соревнования и праздники по заранее разработанному сценарию или положению.

 Лекционный материал состоит из 3 тем:

1.Новые нетрадиционные виды спорта

2.Новые нетрадиционные виды гимнастики

3.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на стадионе и спортивных площадка

**Тема: «Новые нетрадиционные виды спорта»**

***План:***

*1.Место новых видов спортивно-оздоровительных занятий в структуре профессиональной подготовки. Керлинг, флорбол, сноуборд. Характеристика видов спорта. Основы техники и тактики новых видов спорта. Методика обучения. Правила и судейство.*

*2.Всемирное Скаутское движение: история, цель, принципы, методы, программа физического воспитания.*

*3.Восточные виды единоборств. Джиу-джитсу, дзюдо, таэкван-до, ушу, сумо. Особенности организации проведения занятий по восточным единоборствам. Основы техники и тактики борьбы.*

***1.Место новых видов спортивно-оздоровительных занятий в структуре профессиональной подготовки. Керлинг, флорбол, сноуборд. Характеристика видов спорта. Основы техники и тактики новых видов спорта. Методика обучения. Правила и судейство.***

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения и продолжительности жизни. Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями (Н. А. Агаджанян, Н.М.Амосов, Г.Л. Апонасенко, В.К. Бальсевич, Э.Г. Булич и др.). Принцип оздоровительной направленности обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. С помощью физического воспитания необходимо:

- совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям;

- компенсировать недостаток двигательной активности, возникающий в условиях современной жизни.

 Традиционные общеизвестные системы занятий. Виды спорта продолжают культивироваться в настоящее время. При этом сегодня разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности. Которые предназначены для широкого использования в урочное и во внеуроучное время. Выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса. Влияние времени требует привнесения в жизнь более экстремальных видов спорта (треккинг, сквош, сепаракроу, скейтбординг, дайдинг и др.).

 В школе традиционные средства, конечно же, остаются базовыми. Однако ряд причин обусловливает появление новых и нетрадиционных в массовом физкультурном движении видов двигательной активности. Использование упражнений нетрадиционных видов гимнастики на уроках физической культуры в школе придает уроку новую эмоциональную окраску, способствует его оживлению, повышает интерес учащихся к занятиям гимнастикой, дают определенные знания и умения в использовании этих средств в ходе самостоятельных занятий с целью профилактики болезней и улучшения здоровья. При этом, характерные упражнения нетрадиционных видов гимнастики не должны заменять программные занятия, а только дополнять их содержание, использоваться в качестве домашних заданий.

**КЕРЛИНГ.МЕТОДИКА И ТЕХНИКА**

 Керлинг – командная спортивная игра на ледяной площадке. Площадка для игры в керлинг представляет собой прямоугольное поле длиной от 44,5 м до 45,72 м и шириной от 4,42 м до 5 м. Участники двух команд поочередно  пускают на льду специальные гранитные снаряды «камни» весом 19,96 кг. В сторону мишени, называемой «домом», диаметром 3,66 м. От каждой команды играют четыре спортсмена плюс один спортсмен в запасе. Тренировочный процесс спортсмена керлингиста включает в себя следующие задачи:
 1. Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
2. Постоянное повышение функциональных возможностей организма;
3. Совершенствование технического мастерства;
4. Воспитание психологических и морально-волевых качеств;
 5. Последовательное приобретение и совершенствование тренировочного и соревновательного опыта, позволяющего наиболее рационально выбирать
правильную стратегию и тактику во время игры в керлинг.
 Подготовка спортсменов, специализирующихся в керлинге, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Особенностями является возраст и уровень подготовленности зачисляемых в ту или иную группу. Важное значение при зачислении в группу имеет уровень владения спортивным снарядом «камнем», тактическая подготовка, а также координационные способности.
 Система многолетней подготовки спортсмена основана на принципе цикли-ческого построения занятий, состоящего из следующих цикликлов: микроци-клы (3-4 дня), мезоциклы (месячные), макроциклы (годичные, четырехгоди-чные).

 ***Основы техники и тактики*** Керлинг от игроков требует не столько силы, сколько терпения и выносли-вости. Многие знатоки даже называют его игрой нервов. Требуется не только точно выполнить бросок, но и выставить камень таким образом, чтобы соперники не могли его выбить из дома. А потому в свободной зоне перед домом выставляются гарды, или защитники. Существует немало приемов, как сделать камни труднодоступными для выбивания. Да и сама техника броска весьма сложна. В зависимости от тактической цели (поставить камень в доме или защитника, выбить камни соперника и другие) опытный игрок может по-разному выполнять бросок, подкручивая камень. И вот тут-то нужно понимать, зачем трут лед в керлинге (или свипуют). После выполнен-ного броска камень может только тормозить. Свипование помогает продлить его траекторию или даже изменить. А дело все в том, что во время игры на поверхности льда образуются крошки и неровности, которые мешают движению "снарядов". Игроки буквально подметают лед щетками.

 Именно посредством данного приспособления можно поставить каменькак можно ближе к центру. Главное – уметь ими маневрировать. Так, интен‑ сивно натирая лед перед снарядом, можно продлить траекторию его движе-ния на 3 м. Причем это самая сложная работа, которая требует немалых физических усилий. А если натирать лед только с одной стороны, можно заставить камень двигаться по дуге. Конечно, если бросок выполнен с нужной силой и в правильном направлении, можно и вовсе ничего не делать. Но подкорректировать движение никогда не будет лишним. Иногда в ответ на вопрос о том, зачем в керлинге натирают лед, можно услышать, что это делается для того, чтобы на поверхности образовалась тонкая водяная пленка. Но по законам физики сделать это просто невозможно. Слишком велика натираемая поверхность, да и камень зачастую находится далеко от самих щеток. Свиповать, кстати, можно не только свой камень, но и соперника (если он пересек центр дома). Это делается для того, чтобы увести его в аут. Таким образом, подобные манипуляции призваны не только помочь своему снаряду приблизиться к цели, но и помешать противнику сделать то же самое.
 ***Правила кёрлинга*** Команда состоит из 4 игроков. Каждый игрок выполняет по два броска в каждом энде в определённой последовательности, чередуясь с соперником. Партия состоит из 10 «эндов», так в кёрлинге называются периоды. В каждом энде команды должны запустить по 8 камней в мишень, броски камней производят поочередно. Право первого броска определяется жеребьевкой. Команда, выполняющая первый бросок, имеет право выбора цвета камней на игру. Очередность бросков сохраняется до тех пор, пока одна из команд не выиграет энд, в следующем энде первым бросает победитель предыдущего энда.
 Целью каждого броска является попадание камнем как можно ближе к центру дома или же выталкивание камней соперника из дома. По окончании энда (после того как выполнены все броски) команда набирает одно очко за каждый из её камней, находящихся в доме или касающихся его, которые расположены ближе к центру дома, чем любой из камней соперника. Если же в финальной позиции ни у кого не оказалось камней в доме, энд заканчиваетя нулевой ничьей, и право последнего броска остаётся у той же команды. Техника броска в кёрлинге довольно сложна, и способов направления камней в цель, существует огромное множество. В соответствии с правилами игрок обязан отпустить ручку камня до того, как она пересечёт линию броска, иначе бросок не засчитывается и бита удаляется из игры. В течение первых четырёх бросков каждого энда действует особое правило Free Guard Zone (зона «свободных защитников»). Согласно этому правилу запрещено выбивать из игры камни, которые находятся между зачётной линией и линией центра дома, но при этом не находящиеся в доме.

главный секретарь соревнований;
заместитель главного секретаря соревнований;
бригада судей, обеспечивающих проведение отдельных игровых туров сорев-нований

**ФЛОРБОЛ**

***Характеристика вида спорта***

 Флорбомл или хоккей в зале - командный вид спорта из семейства хоккеев. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника.
 Флорбол - это название, присвоенное игре Международной федерацией флорбола 12 апреля 1986 года в шведском городе Хускварна. До того момен-та флорбол имел много наименований: в Швеции - иннебанди, в Финляндии - салибанди, в США и Канаде флорхоккей, а в некоторых европейских странах - юнихоккей. Однако все эти слова называют одно - разновидность хоккея с мячом в закрытом помещении. ***Основы техники и тактики***

Анализ технических приёмов и тактических действий (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры.

 ***Общая физическая подготовка*** *Строевые упражнения.*Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения.

*Гимнастические упражнения.*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами  поднимание, опускание,перебрасы вание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массо-вого типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, резиновыми, амортизато-рами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

*Упражнения для мышц ног, таза.*Упражнения без предметов индивидуа-льные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (верёвочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения*. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад из положения сидя, из упора присев и из основной стойки).

Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад кувырок назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.*Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 – 30 м, 3х30 – 40 м, 4х50 – 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег этапами до 40 м и до 50 – 60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используют набивные мячи учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин (мальчики) и до 2 мин (девочки). Бег или кросс 2000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Футбол, хоккей с мячом. Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Групповые тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в командных действиях защите и нападении.

*Подвижные игры*: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната»,

 ***Методика начального обучения***

На основе разработанной классификации был проведен анализ соревновательной деятельности флорболистов высокой квалификации, который позволил определить основные параметры игровой деятельности во флорболе, а также выявить *базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во флорболе*, которыми являются: 1) передача, 2) прием и остановка, 3) бросок, 4) удар, 5) ведение.

 Одна из важных задач при обучении - нахождение рациональной последовательности изучения элементов техники игры. Для выявления современных представлений о последовательности изучения базовых элементов техники владения клюшкой и мячом было проведено анкетирование тренеров и специалистов по флорболу, которое позволило установить, что на настоящий момент изучение элементов техники владения клюшкой и мячом во флорболе происходит по принципу "от простого к сложному" (ведение-передача-прием-бросок-удар). Данная последовательно-
сть применялась при обучении базовым элементам в контрольной группе юных флорболистов 1214 лет.

 По нашему мнению, "классическая" схема не способствует в полной мере положительному переносу умений и навыков. Исходя из этого нами была предложена "экспериментальная" схема изучения базовых элементов техники владения клюшкой и мячом, в которой элементы изучаются в такой принципиальной последовательности: *1) ведение, 2) бросок, 3) передача, 4) прием и остановка, 5) удар.*Таким образом, одной из методических особенностей нашего эксперимента явилось изучение элементов техники в определенной (экспериментальной) последовательности.

 Для разработки педагогических моделей атакующих действий мы провели биомеханический анализ техники выполнения "заметающего" броска и удара флорболистами высокой квалификации, который выявил основные кинематические характеристики данных элементов техники. Это позволило построить и конкретизировать педагогические модели данных элементов, как наиболее сложных при обучения.

 Второй методической особенностью эксперимента явилась разработан-ная и проверяемая методика начального обучения базовым элементам техники владения клюшкой и мячом флорболистов 12-14 лет, основанная на программированном обучении.

 Программированное обучение предусматривает последовательное решение дидактических задач овладения базовыми элементами техники. При этом предполагается, что переход к овладению новым способом техники возможен только при хорошем усвоении предыдущего материала.

 Известно, что для освоения одних и тех же элементов техники в любом виде спортивных игр разным занимающимся требуется различное количество времени. Это обусловлено многими причинами: способностями, физическими данными, имеющимся к началу обучения опытом и т. п.

 Поэтому при составлении обучающих программ мы руководствовались усредненными временными показателями длины "шага" (фрагмент обучаю-щей программы) и количеством "кадров", необходимых для ознакомления, опробования и освоения основной координационной структуры изучаемого способа игры.

 При разработке обучающих программ базовым элементам техники владения клюшкой и мячом принималось во внимание следующее: биомеханические особенности элементов техники, выявленные в процессе исследования; разработанные педагогические модели техники; общие принципы программированного обучения. В обучающих программах эти принципы реализовывались в форме пошагового освоения техники данного элемента. Размеры шагов и операций мы старались четко ограничить и обосновать их логическую последовательность и взаимосвязь.

 Количество шагов в обучающих программах для каждого базового элемента техники владения клюшкой и мячом зависело от степени сложности данного технического приема, при этом каждый шаг программы включал вводный, информационный, операционный и контрольный кадры.

 Алгоритмические обучающие программы для обучения базовым элементам техники владения клюшкой и мячом состоят из следующих компонентов:

1. Педагогической задачи создания мотивации и общего представления о соревновательной деятельности (введение в программу), объединенных понятием вводного кадра (ВК).

2. Информационного кадра (ИК), реализуемого в передаче теоретических знаний при изучении конкретного способа действия (объяснение, показ, повторный и контрастный показы, показ с синхронным объяснением).

3. Операционного кадра (ОК), включающего практические задания - упражнения, направленные на овладение изучаемым способом действия.

4. Контрольного кадра-теста (ККТ) для определения эффективности обучения, качества усваиваемого материала.

 В ОК помимо заданий и упражнений на освоение техники при изучении сложных по координации движений, таких как "заметающий" бросок и удар способом "щелчок", используется тренировочное устройство "Трамплин".
В процессе освоения каждого приема игры для проверки эффективности разработанной методики начального обучения базовым элементам техники владения клюшкой и мячом было проведено экспертное оценивание, которое заключалось в оценке качества техники выполнения изучаемых элементов после 1-го, 3-го и 10-го занятий.

 Данные срезы позволяют проследить за качеством освоения базовых элементов техники владения клюшкой и мячом в процессе начального обучения, которые условно можно разделить на три этапа. Первый этап характеризуется процессом начального разучивания приема, который проходит на 1-м занятии. На 3-м занятии происходит овладение основой изучаемого приема. На этом, втором, этапе автоматизируются отдельные фазы двигательного действия.

 Методика расчленения на части сменяется использованием целостного метода. Характерная особенность данного этапа обучения - многократное повторение действия в целостном исполнении в стандартных, неизменяю-щихся условиях. На третьем этапе формирования умения, окончание которого приходится на 10-е занятие, происходит более полное и детальное осознание двигательного действия наряду с автоматизацией отдельных двигательных актов.
***Правила и судейство*
 Основные положения:** в игре участвуют две команды. Цель – забить как наибольшее количество голов команде соперников, не нарушая правил игры. Встречи проводятся в помещении, обычно это крытый спортивный зал. Мяч контролируется только клюшкой; остановка мяча ногой допустима, но наносить ногой удары по воротам запрещено.
 **Площадка и её размеры:** соревнования проводятся на спортивных площадках закрытого типа, снабжённых бортиками. Размер – 40 на 20 метров, допускается отступление ±4 метра в длину и ±2 метра в ширину. Разметка содержит в себе: центральную линию, штрафные (4 на 5 метров) и вратарские (1 на 2.5 метра) площади, а также точки вбрасывания – по центру и на продолжении линии ворот. Стандартный размер ворот – 1.6 на 1.15 метров. Вблизи площадки располагаются зоны замен (по 10 метров каждая), места для судей и секретариата, а также скамьи для удалённых игроков.
 **Матч:**время матча – 3 периода протяжённостью 20 минут с перерывом между периодами в 10 минут. У каждой команды есть право взять тайм-аут на тридцать секунд.В случае ничейного исхода в матче, где необходимо определить победителя, назначаются дополнительные 10 минут. Если и после этого победитель не определён, назначается серия штрафных бросков (аналог буллитов в хоккее).
 **Команды:** в каждой команде может быть до двадцати игроков. Во время матча от каждой команды выставляется по шесть игроков, количество замен по ходу игры не ограничено (аналогично хоккею). Капитан команды носит на руке специальную повязку; только он может общаться с арбитрами. Во время матча за ходом игры следят два арбитра, а за ведение отчёта, время игры и комментирование отвечает секретариат.

 **Форма и инструментарий:** все игроки должны быть одеты в форму одинакового цвета (любого, кроме серого). Она состоит из футболки, шортов и гетр. Вратари дополнительно надевают маску, а вместо шорт используют брюки. Форма судей – футболки, шорты и гетры чёрного цвета.Мяч для флорбола – пластмассовый, однотонного цвета, полый внутри. Клюшки пластиковые, длиной не больше 105 сантиметров.

 **Общие положения по игре:** розыгрыш мяча проводится с центра площадки. При нарушениях штрафной удар или розыгрыш спорного мяча вводится на месте нарушения. Если мяч покидает пределы площадки, назначают вводный удар на расстоянии полутора метров от бортика. Удаления игроков бывают командные и персональные; первые – длительностью в две или пять минут, вторые – на 10 минут или до конца матча. Выбор зависит от вида нарушения.

 **СНОУБОРД
 *Характеристика вида спорта*** Сноубординг- вид спорта, включающий в себя скоростной спуск с горного склона, выполнение акробатических элементов на специальной трассе и пр. на сноуборде - монолыже с окантовкой, на которой установлены крепления для ног.
*Сноубординг и его разновидности:* Сноубординг возник как естественное продолжение горнолыжного спорта. Сноуборд несколько уступает горным лыжам в скорости (100 км/ч против 150), но превосходит по остроте ощущений. К тому же азы сноуборд-техники осваивать легче, а доска свободнее в управлении.В отличие от горнолыжников, сноубордисты (их также называют «бордерами», или «райдерами») стоят на доске не лицом, а боком относительно направления движения (заимствование из серфинга). При этом важное значение имеет стойка спортсмена. На жаргоне, сноубордист, который ездит левой ногой вперед, - «регуляр» (англ. regular), правой - «гуфи» (goofy). *Оснащение и экипировка:* Экипировка сноубордиста изготавливается из дерева и искусственных материалов. Наряду с универсальными, выпускаются специальные доски для отдельных дисциплин, которые отличаются друг от друга, прежде всего, по степени жесткости (мягкие предназначены для фристайла, более жесткие - для слалома), а также по размеру и форме. Сноуборды для фристайла короче и маневреннее слаломных. Фрирайд-доски длиннее фристайльных и более направленные (см. ниже) по форме. Слаломные - длинные и узкие. При определении подходящей ростовки (длины) доски должен также учитываться вес спортсмена, - и (отчасти) рост.Различают сноуборды направленные (т.е. с заданным - за счет конфигурации - направлением движения) и симметричные (с одинаковым носом и пяткой). В настоящее время выпускаются и так называемые «асиметрики», или «кривые доски», правая и левая сторона которых несколько отличаются, что облегчает выполнение поворотов.В «геометрии» сноуборда большое значение имеет так называемая талия, или боковой радиус (степень изгиба доски), влияющий на маневренность.Еще одна немаловажная характеристика доски - ее ширина. Выбор во многом определяется размером ноги будущего хозяина. Сейчас некоторые фирмы специально выпускают «расширенные» варианты своих стандартных моделей.Обувь, как и сноуборды, бывает разная. Для фристайла (и фрирайда) нужна более мягкая обувь с соответствующим креплением, для слалома - жесткие, похожие на горнолыжные, ботинки и такое же крепление. По аналогии с используемыми в различных видах сноубординга досками и креплениями сами эти дисциплины иногда обозначают как «мягкие» и «жесткие».Основные параметры при установке креплений на сноуборде - ширина стойки и угол разворота осей крепления. Представители фристайла, как правило, предпочитают более широкую и «перпендикулярную» стойку, а слаломисты тяготеют к узкой и «продольной» стойке.Участники соревнований по слалому выступают в комбинезонах, а в фристайле  в более свободных костюмах. В гигантском слаломе и сноуборд-кроссе обязательно ношение специальных жестких шлемов с внутренним каркасом. Рекомендуется также использовать дополнительные средства за-щиты.
 На соревнованиях не допускается использование аксессуаров, улучша- ющих физические возможности спортсмена: совершенствующих баланс, повышающих вес и пр.

***Техника катания на сноуборде***

 Итак, вы взяли в руки сноуборд и решили поехать в горы. Для того чтобы испытать положительные эмоции, а не получить травму, необходима правильная техника катания на сноуборде. Есть несколько шагов, которые будут очень полезны для новичков:
1.Правильно нужно [ездить на сноуборде](http://aktsport.ru/gde/pokatatsya-na-snouborde-v-sankt-peterburge.html) боком. Поэтому сначала нужно определиться, какая нога будет у вас опорной. От этого зависит ваша стойка при катании, так как опорная нога будет всегда спереди. Определить переднюю ногу довольно просто. Попросите кого-либо из своих знакомых толкнуть вас сзади в спину. Запомнили, какой ногой вы шагнули? Она и будет опорной при катании на сноуборде.
2.Теперь пришло время, попробовать встать на доску. Оденьтесь в форму, закрепите ботинки на доске и встаньте на неё боком, опорной ногой вперёд. Смотрите обязательно вперёд по направлению доски, а не вбок, как стоит ваше туловище. Попробуйте просто постоять на сноуборде самостоятельно, подержите равновесие руками, привыкните к дискомфорту из-за громоздкого оборудования (он довольно быстро пройдёт). Не торопитесь начинать движение, в этом деле лучше не спешить, чтобы избежать травм.
3.После того как вы начали твёрдо стоять на доске, можно попробовать подвигаться. Разумеется, сначала на плоском участке. Закрепите опорную ногу на сноуборде, а вторую оставьте свободной. Постарайтесь привыкнуть к такому положению. Затем начинайте медленно двигаться: отталкивайтесь свободной ногой от земли и двигайтесь прямо (как на скейтборде). Не делайте амплитудных движений, шаги должны быть короткими и частыми. Наверняка это упражнение покажется вам очень тяжёлым, но, прежде чем испытать на себе прелести катания на сноуборде, придётся изрядно попотеть. Вам же не нужны неприятности?
4.Приспособившись к движению на плоскости, можете потихоньку забираться на пологие участки с наклоном. Здесь также двигайтесь очень осторожно, аккуратность, вообще, самое основное правило для начинающих.[Скатываясь с наклонной части](http://aktsport.ru/gde/na-snouborde-v-novosibirske.html) пути, можно делать более длинные махи ногами и дольше продолжать движение, стоя на доске. Попробуйте поставить свободную ногу рядом со вторым креплением, попружинить ногами, поперекатываться с одной стороны на другую.
 Если всё вышеперечисленное у вас начало получаться более или менее уверенно, это ещё не значит, что можно идти на самый крутой склон. Ответа на вопрос: «Как научиться кататься на сноуборде?» — для обеспечения безопасности и комфорта [при езде на доске](http://aktsport.ru/snoubord/filmyi-pro-snoubordistov-i-gornolyizhnikov.html) недостаточно. Самое главное в этом виде спорта — не столько освоить технику езды, сколько научиться
падать. Падать вы будете очень часто, но этого не стоит бояться. На ваших скоростях передвижения (вы же не собираетесь в первый же день кататься быстро?) и крутости наклона, падение не страшно. Более того, даже на довольно сложных участках упасть довольно безопасно, если соблюдать технику безопасности, одеться в защитный костюм, не забыть про шлем и уметь падать.

***Экипировка для сноубординга*** Доска для сноубординга (борд) – самый важный элемент экипировки для сноубординга. Сноуборд представляет собой многослойную конструкцию с металлическим кантом по периметру нижней части. Ботинки – второй по важности элемент снаряжения для сноубординга. Ботинки призваны обеспечить устойчивое положение ступни и защиту от травм. Крепления – элемент базовой экипировки сноубордиста, подбираются под ботинки. Шлем – не обязательный, но очень важный элемент экипировки сноубордиста. Предохраняет райдера от серьезных травм. Перчатки – необязательный, но важный элемент экипировки, защищает руки сноуборди-ста от травм и холода. Маска для сноубординга – необязательный элемент экипировки, призванный обеспечить защиту глаз от ультрафиолета и ни в коем случае не должна ухудшать видимость гонщику. Одежда для сноуборда должна быть теплой, непромокаемой и продуваемой снаружи,многофункци-ональной и красивой.

 **Список используемой литературы**

1.Керлинг[Электронный ресурс] – Электронные текстовые данные – Режим доступа: <http://vorobgori.mossport.ru/sites/default/files/programma_kerling_2014.pdf>
2.Флорбол [Электронный ресурс] – Электронные текстовые данные – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/27/metodicheskoe-posobie-po-florbolu>-

***3.Восточные виды единоборств. Джиу-джитсу, дзюдо, таэкван-до, ушу, сумо. Особенности организации проведения занятий по восточным единоборствам. Основы техники и тактики борьбы.***

**1.История возникновения единоборств**

**(джиу-джитсу)**

 1.**Единоборство джиу-джитсу**возникло в XI—XII вв. н. э. В отличие от ушу и каратэдо оно никогда не становилось всеобщим достоянием, культивировалось преимущественно самурайскими родами, причем каждый род развивал искусство в своем направлении и фактически создавал фамильную школу. Сам термин “джиу-джитсу” появился в XVI в. В русском языке он имеет до десяти значений: “тайное искусство”, “незаметное искусство”, “искусство четырех пальцев”, “искусство незаметного отключения” и т.д. На основе приемов джиу-джитсу возникла наша отечественная борьба самбо. Самый яркий след джиу-джитсу в истории единоборств — это то, что оно было источником зарождения японской борьбы дзюдо. Выдающийся японский педагог, просветитель и тренер Д. Кано исключил из арсенала джиу-джитсу многие опасные приемы: удушающие, болевые (за исключением болевых на локтевой сустав и на ноги, которые хорошо контролируются) — и взял из джиу-джитсу наиболее эффективные броски, разработав методику обучения им. Это направление он назвал дзюдо — “гибкий путь”, или “мягкий путь”. Увидев в джиу-джитсу сильное воспитательное средство, он создал не вид спорта, а систему духовного воспитания через занятия этим единоборством. Выдающийся японский педагог, просветитель и тренер Д. Кано исключил из арсенала джиу-джитсу многие опасные приемы: удушающие, болевые (за исключением болевых на локтевой сустав и на ноги, которые хорошо контролируются) — и взял из джиу-джитсу наиболее эффективные броски, разработав методику обучения им. Это направление он назвал дзюдо — “гибкий путь”, или “мягкий путь”. Увидев в джиу-джитсу сильное воспитательное средство, он создал не вид спорта, а систему духовного воспитания через занятия этим единоборством.

**(дзюдо)**

2.**Дзюдо** является еще одним из современных видов японских боевых единоборств. Оно появилось только в конце XIX века. Основателем этого стиля являлся Дзигаро Кано. С детства Кано отличался слабым здоровьем, и, для того чтобы окрепнуть и набраться сил, он начал посещать занятия в школе дзюдзюцу. Окончив пансионат, он поступил в лицей, но все же не прекращал тренировок. Кано изучал многие стили и направления дзюдзюцу (Тэнсинсинъёрю, Кито-рю и др.). Его опыт давал ему основание сделать вывод, «…что техника различных школ не всегда заслуживает похвалы, есть там и много отрицательного». Обнаружив недостатки во многих стилях, он начал разработку нового, в который вошли лучшие приемы и упражнения дзюдзюцу, а также его собственные. В течение длительного времени Кано наблюдал за повадками кошек, за тем, как они нападают на свою жертву, как приземляются на все четыре лапы, и именно поэтому кошачья грация была свойственна многим приемам его новой техники. Рост популярности дзюдо в Японии продолжался до начала Второй мировой войны. В военный период инструкторы ушли в армию, а многие спортивные залы были разрушены. После войны штаб американских оккупационных войск запретил в Японии занятия по дзюдо в школах и других официальных учреждениях. Японские иероглифы, обозначающие понятие «дзюдо», можно переводить в различных интерпретациях. Один из вариантов перевода этого словосочетания: «Искусство добиваться победы с помощью ума».

**(тхэквондо)**

3**. Тхэквондо**.В середине 1950-х годов, вскоре после окончания войны, в Южной Корее появилась необходимость в применении боевого искусства, которое могло бы стать символом духа корейцев. Новое единоборство было разработано в 1955 году на основе корейских видов борьбы тхэккен и субак и с добавлением некоторых правил карате. Новое боевое искусство назвали тхэквондо, что можно перевести как «путь руки и ноги», или «путь ноги и кулака». Тхэквондо является скорее видом спорта, чем боевым искусством, поскольку данное единоборство не имеет духовно-философской основы. Поэтому оно и поддерживается властями, которые могут не опасаться, что последователи тхэквондо рано или поздно станут духовной оппозицией для государственной системы. Этот вид единоборства пригоден только для массового физического воспитания. Тхэквондо было объявлено апогеем развития корейских единоборств, а все боевые искусства, существовавшие в прошлом и оказавшие влияние на новый стиль, – промежуточными, находящимися на более низкой стадии развития. Основателем стиля тхэквондо стал генерал Чхве (Чой) Хон Хи. Корейские единоборства он изучал у себя на родине, а карате – в Японии, где ему удалось достичь немалых успехов и получить второй дан. В 1966 году была создана Международная федерация тхэквондо. В начале 1970-х годов из-за сложной политической обстановки в стране Чхве покинул Корею и перенес штаб-квартиру федерации в канадский город Торонто. Однако генерал лишился финансовой поддержки, которую ранее оказывало ему правительство Южной Кореи, в связи с чем Чхве Хон Хи пришлось сотрудничать с руководством КНДР. Именно из-за этого и появились расхождения в написании названия данного единоборства: в Северной Корее оно стало называться тейквондо. В 1994 году тхэквондо получило статус одного из олимпийских видов спорта, а в 2000 году соревнования по нему были включены в программу Олимпийских игр.

**(ушу)**

4. **Ушу.** Весь период развития ушу неразрывно связан с изменением политической обстановки в стране. Во времена, когда у власти находились китайские правители, развитие ушу поддерживалось ими и этот вид боевого искусства вводился в качестве обязательной дисциплины в программу обучения солдат китайской армии. Однако довольно длительный период в истории этого государства власть принадлежала иноземцам (монголам и др.), которые стремились к искоренению китайских традиций, в том числе и ушу. Легенда называет основателем ушу индийского миссионера Бодхидхарму. В VI веке он пришел в Китай и начал проповедовать в монастыре Шаолинь, неподалеку от Лояна. Здесь он создал шаолиньский стиль ушу. Через некоторое время монахи монастыря, используя свое искусство, помогли второму императору династии Тан – Ли Шиминю – вернуть себе трон, а правитель в благодарность за это разрешил им вести подготовку воинов в монастырских стенах. Начальный уровень системы ушу существовал, по всей видимости, начиная с глубокой древности. Однако до III–IV веков н. э. вся методика ушу представляла собой лишь способ подготовки воинов, так называемое воинское ремесло. Приемы ушу в то время имели вид танцевально-боевых упражнений, а спустя некоторое время превратились в учебную дисциплину, которая преподавалась в специальных учебных заведениях. В течение нескольких веков боевое искусство ушу развивалось только в стенах монастыря Шаолинь. Так продолжалось до сунской эпохи (960-1279), когда многие усэны (монахи-бойцы) начали слагать с себя монашеские обязанности и уходить в мир. В то же время в стране отмечались гонения на буддизм. В связи с этим к началу XIII века шаолиньское ушу пришло в упадок. Традиционное ушу существует отдельно от государственного. В Китае немало настоящих знатоков древних традиций, однако ознакомиться с ними непросто, потому что большинство мастеров, владеющих секретами этого популярного вида единоборств, продолжают работать тайно.

5.**Сумо**. Сумо — единоборство, родом из Японии. Японцы сохранили традиции, как самого поединка, так и ритуал подготовки к нему. Для них, это не только спортивное единоборство, это боевое искусство, которое показывает мужество и силу. Только в Японии проводятся поединки профессионалов. Любительские турниры проводятся во всем мире. Сейчас сумо это не только единоборство, это целое шоу с красочными традициями. По одной из версий, название борьбы произошло от слова «сумау» — «бороться, танцевать голым». По другой — от древней китайской борьбы сянпу: японское прочтение обозначающих ее иероглифов созвучно с «сумо».На сегодняшний день можно говорить о том ,что в мире существует огромное множество единоборств ,и сумо можно назвать одним из самых зрительных .Из-за множества особенностей и правил ,он стал самым популярным и притягательным во многих странах .Однако для большинства незнающих ,борьба сумо является чем-то необъяснимым и загадочным. Если говорить об истории развития истории данного вида спорта ,то никто не назовёт точную дату возникновения этого вида борьбы .Все упоминания о борьбе сумо ,скорее всего ,являются легендами .

Итак, о самом интересном — суровом режиме тренировок профессиональных борцов. Молодые рикиси (борцы сумо) просыпаются рано: около пяти утра начинается первая тренировка. Старшие товарищи подтягиваются позже (в сумо почитается дедовщина: новички даже стирают одежду и моют спины более опытных коллег). В сумо всего 82 приема, пять хиги (собственные ошибки, за которые засчитывается поражение, — например, касание земли без помощи противника) и четыре запрещенных действия (нельзя бить кулаками, дергать за волосы, душить и заламывать пальцы). Приемы сумо делятся на три группы техник: удары, толкания и захваты с бросками. Схватки сумоистов быстротечны: победитель обычно определяется уже через несколько секунд после начала схватки. Если поединок затягивается, судья подбадривает борцов криком «Нокота!» («Нет еще!»). Чем ближе борцы к краю арены, тем быстрее произносится команда. По окончании поединка герой скромно садится на корточки и ждет объявления своего имени, затем касается сердца рукой и благодарит богов за победу, а спонсоров — за призовые деньги (кэсё), которые он через мгновение получит прямо на арене. Кстати, спонсоры поддерживают не все, а только самые интересные схватки борцов высших категорий. Однако жест благодарности зачем-то делают все борцы.Сегодня сумо для Японии является неотъемлемой частью их культуры .Борец сумо должен пройти очень тяжёлый путь, который под силу далеко не всем. Борцы ,так же должны брать не только весом и силой ,но и гибкостью и ловкостью ,сообразительностью и многими другими качествами .

**2.Особенности организации проведения занятий по восточным**

**единоборствам**

Основной формой организации практических занятий являет­ся урок. Урок может носить учебный, учебно-тренировочный и тренировочный характер и продолжаться от 2 до 4 часов. В зависимости от задач, стоящих перед группой, и ее подготовки опре­деляют время и содержание каждого урока.

**Учебное занятие.** Продолжительность учебного занятия 2 — 3 часа. Занятия предусматривают приобретение занимающими­ся знаний, умений и навыков по спортивной борьбе. Учебное занятие состоит из 4 частей: вводной, подготовительной, ос­новной и заключительной. Каждая часть имеет задачи и содер­жание.

***Вводная часть***. Продолжительность от 5 до 10 мин. За­дача: организовать группу, ознакомить ее с задачами занятия, повысить эмоциональное состояние занимающихся, подготовить их к подготовительной части урока. В вводную часть урока входит построение группы, расчет, рапорт дежурного, краткое объяснение задач занятия, строевые и порядковые упражнения. Подготовительная часть. Продолжительность 20— 40 мин. Задачи: повышение работоспособности организма, подго­товка его к выполнению содержания основной части урока, раз­витие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности, упорства и других качеств.

***Подготови­тельная часть*** состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения направлены на по­вышение функциональных возможностей организма и разно­стороннее воздействие, на его двигательный аппарат. Общераз­вивающие упражнения включают в себя различные виды ходьбы и бега, разнообразные прыжки и упражнения для других групп мышц.

В этой части урока применяются упражнения на координа­цию движений, силу, быстроту, ловкость, гибкость и подвижность в суставах, равновесие, расслабление и др.Эти упражнения проводятся как на месте, так и в движении. Они могут выполняться без предметов и с предметами: гантеля­ми, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками, эспандерами и т. п. В подготовительной части урока использу­ются гимнастические снаряды: козел, канат, кольца, гимнастиче­ская стенка и др. Специальные упражнения выполняются после общеразвиваю­щих в течение 10—15 мин. Специальные упражнения направлены на настройку нервно-мышечного аппарата к предстоящей работе в основной части урока. К специальным упражнениям относятся упражнения на мосту, упражнения, сходные по своей структуре с изучаемым материалом в основной части урока, страховка и самостраховка, имитационные упражнения, простейшие формы борьбы, выполнение частей приема, связок комбинаций, бросков чучела и др. Подготовительная часть урока заканчивается ак­тивным отдыхом 3—5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются на пары, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

***Основная часть***. Продолжительность 40—60 мин. при длительности урока 90 мин. и 75—95 мин. при уроке 135 мин. Задачи: изучение техники и тактики борьбы, укрепление и совер­шенствование физических и воспитание волевых качеств.

В основной части занятия изучаются новые специальные уп­ражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические действия за­крепляют в учебных и учебно-тренировочных схватках. Они про­водятся с партнерами, которым даются определенные задания. В этой части урока применяются простейшие формы борьбы, подвижные игры, эстафеты. В конце основной части урока отво­дится время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера. Основная часть урока может заканчиваться упражнениями для укрепления моста.

***Заключительная часть***. Продолжительность заклю­чительной части 5—10 мин. Задачи: постепенное снижение на­грузки, активизация восстановительных процессов в организме, подведение итогов урока. В заключительной части с целью при­ведения организма в относительно спокойное состояние применя­ются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание—на месте и в движении, спокойные подвижные игры, упражнения на рас­слабление и успокоение дыхания. Заключительная часть закан­чивается построением группы.

В это время надо довести до сведения занимающихся ре­зультат выполнения задач урока, указать на положительные и отрицательные моменты в занятии. Особенное внимание сле­дует обратить на исправление недостатков. При необходимости дается задание на дом. Здесь же можно сообщить о задачах, решить которые предстоит в ближайшем будущем.

***Организационно - методические указания.*** Учебное занятие проводится групповым методом, подготовитель­ная часть различными методами: раздельно, поточно и т. д. Упражнения выполняются в разных построениях группы: в ко­лонне по 1, по 2, по 3, по 4, в кругу, уступом и т. д.

Подготовительную часть целесообразно проводить с преиму­щественной направленностью на развитие какого-либо из ка­честв: силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Комплексы упражнений, входящие в подготовительную часть, не должны быть постоянными; их систематически следует видо­изменять. Применение одних и тех же упражнений в течение дли­тельного времени вызывает адаптацию у занимающихся, и они не дают должного эффекта. Например, упражнения можно раз­нообразить за счет изменения исходных положений, темпа и вре­мени их выполнения.

В подготовительной части урока для борцов вольного стиля и самбистов по сравнению с борцами классического стиля не­сколько больший удельный вес занимают упражнения для увеличения подвижности в суставах и на сохранение равновесия. Кроме того, самбисты больше внимания уделяют страховке и самостраховке. Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовки группы. Чем ниже спортив­ная подготовка и чем моложе юноши, тем большее время отво­дится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Для изучения приемов большое значение имеет подбор пар. Пары подбирают так, чтобы индивидуальные особенности бор­цов способствовали усвоению материала урока. Например, если прием не получается с партнером, у которого одинаковый вес с борцом, то следует подобрать партнера меньшей весовой кате­гории. Если в группе нечетное число занимающихся и одному из них не хватило партнера, то он присоединяется к одной из пар.

**Основы техники и тактики борьбы**

Занятия борьбой проводятся в секциях борьбы. Такая секция может быть организована в коллективе физической культуры, ДЮСШ и СШМ. Секции борьбы решают следующие основные задачи: воспитание занимающихся в духе коммунистической морали, подготовка спортсменов-разрядников и подготовка общественного актива: тренеров-общественников и судей по спортивной борьбе.

*Решение этих задач* осуществляется путем освоения мате­риала соответствующих программ. Для успешного изучения и совершенствования программного материала применяются такие формы занятий, которые позволяют рациональнее его усвоить.

*Различные формы занятий* способствуют быстрому усвоению нового материала, закреплению его в последующих занятиях. В практике чаще всего применяются занятия, в которых изучают, совершенствуют и проверяют усвоение пройденного материала. Однако если ставится задача по изучению нового материала, то такое занятие называется учебным или учебно-тренировочным. Если задача состоит в совершенствовании ранее изученного материала, то это учебно-тренировочное или тренировочное занятие. С целью проверки усвоения пройденного материала применяются тренировочные занятия или соревнования.

*В подготовке борца* различают три вида занятий. Первое занятие — секционное (урочное) , проводится под руководством преподавателя, другое — самостоятельное (внеурочное), проводится по заданию преподавателя, и третье — соревнование.

*Организация и содержание работы в секции борьбы* предусматривают теоретические и практические занятия. Основной Удельный вес занимают практические занятия.

*Основной формой организации практических занятий является урок*. Урок может носить учебный, учебно-тренировочный и тренировочный характер и продолжаться от 2 до 4 часов. В зависимости от задач, стоящих перед группой, и ее подготовки определяют время и содержание каждого урока.

*Учебное занятие.* Продолжительность учебного занятия 2 — 3 часа. Занятия предусматривают приобретение знаний, умений и навыков по спортивной борьбе. Учебное занятие состоит из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет задачи и содержание.

Вводная часть. Продолжительность от 5 до 10 мин. Задача: организовать группу, ознакомить ее с задачами занятия, повысить эмоциональное состояние занимающихся, подготовить их к подготовительной части урока. В вводную часть урока входит построение группы, расчет, рапорт дежурного, краткое объяснение задач занятия, строевые и порядковые упражнения. Подготовительная часть. Продолжительность 20— 40 мин. Задачи: повышение работоспособности организма, подготовка его к выполнению содержания основной части урока, развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности, упорства и других качеств.

*Подготовительная часть* состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения направлены на повышение функциональных возможностей организма и разностороннее воздействие, на его двигательный аппарат. Общераз­вивающие упражнения включают в себя различные виды ходьбы и бега, разнообразные прыжки и упражнения для других групп мышц. В этой части урока применяются упражнения на координацию движений, силу, быстроту, ловкость, гибкость и подвижность в суставах, равновесие, расслабление и др. Эти упражнения проводятся как на месте, так и в движении. Они могут выполняться без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками, эспандерами и т. п. В подготовительной части урока используются гимнастические снаряды: козел, канат, кольца, гимнастическая стенка и др.Специальные упражнения выполняются после общеразвиваю­щих в течение 10—15 мин. Специальные упражнения направлены на настройку нервно-мышечного аппарата к предстоящей работе в основной части урока. К специальным упражнениям относятся упражнения на мосту, упражнения, сходные по своей структуре с изучаемым материалом в основной части урока, страховка и самостраховка , имитационные упражнения, простейшие формы борьбы, выполнение частей приема, связок комбинаций, бросков чучела и др. Подготовительная часть урока заканчивается активным отдыхом 3—5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются на пары, занимают соответствующее место в зале и на ковре. Основная часть. Продолжительность 40—60 мин. при длительности урока 90 мин. и 75—95 мин. при уроке 135 мин. Задачи: изучение техники и тактики борьбы, укрепление и совершенствование физических и воспитание волевых качеств. В основной части занятия изучаются новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические действия закрепляют в учебных и учебно-тренировочных схватках. Они проводятся с партнерами, которым даются определенные задания. В этой части урока применяются простейшие формы борьбы, подвижные игры, эстафеты. В конце основной части урока отводится время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера. Основная часть урока может заканчиваться упражнениями для укрепления моста.

*Заключительная часть.* Продолжительность заключительной части 5—10 мин. Задачи: постепенное снижение на­грузки, активизация восстановительных процессов в организме, подведение итогов урока. В заключительной части с целью приведения организма в относительно спокойное состояние применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание—на месте и в движении, спокойные подвижные игры, упражнения на расслабление и успокоение дыхания. Заключительная часть заканчивается построением группы.

В это время надо довести до сведения занимающихся результат выполнения задач урока, указать на положительные и отрицательные моменты в занятии. Особенное внимание следует обратить на исправление недостатков. При необходимости дается задание на дом. Здесь же можно сообщить о задачах, решить которые предстоит в ближайшем будущем.

*Организационно - методические указания*. Учебное занятие проводится групповым методом, подготовительная часть различными методами: раздельно, поточно и т. д. Упражнения выполняются в разных построениях группы: в колонне по 1, по 2, по 3, по 4, в кругу, уступом и т. д.

*Подготовительную часть* целесообразно проводить с преимущественной направленностью на развитие какого-либо из качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости. Комплексы упражнений, входящие в подготовительную часть, не должны быть постоянными; их систематически следует видоизменять. Применение одних и тех же упражнений в течение длительного времени вызывает адаптацию у занимающихся , и они не дают должного эффекта. Например, упражнения можно разнообразить за счет изменения исходных положений, темпа и времени их выполнения. В подготовительной части урока для борцов вольного стиля и самбистов по сравнению с борцами классического стиля несколько больший удельный вес занимают упражнения для увеличения подвижности в суставах и на сохранение равновесия. Кроме того, самбисты больше внимания уделяют страховке и самостраховке. Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовки группы. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе юноши, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

*Для изучения приемов* большое значение имеет подбор пар. Пары подбирают так, чтобы индивидуальные особенности борцов способствовали усвоению материала урока. Например, если прием не получается с партнером, у которого одинаковый вес с борцом, то следует подобрать партнера меньшей весовой категории.

**Список используемой литературы**

1. История возникновения единоборств [Электронный ресурс]. - электрон. текстовые дан.- Режим доступа: [http://www.libma.ru](http://www.libma.ru/) , свободный.

2.Особенности организации проведения занятий по восточным единоборствам [Электронный ресурс]. - электрон. текстовые дан.- Режим доступа: <http://bu-do.net/metodiki/metodika-postroenija-trenirovochnogo-processa-v-vostochnyh-edinoborstvah/page-10.html> , свободный.

3.Основные техники и тактики борьбы [Электронный ресурс]. - электрон. текстовые дан.- Режим доступа: [http://zinref.ru](http://zinref.ru/) , свободный.

**Тема: «Новые нетрадиционные виды гимнастики»**

***План:***

*1.Силовые виды спорта: фитнес (армрестлинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, культуризм, бодибилдинг).*

*2.Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики (структура занятий, методика обучения): степ, слайд, джаз, аквааэробика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.*

*3.Танцевальная аэробика (фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп).*

*4.Спортивная аэробика: йога, шейпинг, стретчинг, калланетика.*

*5.Особенности технологии обучения детей разного возраста нетрадиционным видам гимнастики.*

***1.Силовые виды спорта: фитнес (армрестлинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, культуризм, бодибилдинг).***

**Армрестлинг**

 Армрестлинг (Борьба на руках или Армрспорт; от Armsport, armwrestling, где arm -предплечье) - вид спортивных единоборств. Во время матча одноимѐнные руки соревнующихся спортсменов ставятся на твѐрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. На участников поединка накладывается ряд временных, технических и тактических ограничений. Несмотря на то, что армрестлинг не является олимпийским видом спорта, борьба на руках обладает большой популярностью во многих частях света. Основные правила. К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены. Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь обручальные кольца и перстни на пальцах. Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Бейсбольные кепки должны сниматься или поворачиваться козырьком назад. Допускается использование обуви на утолщѐнной подошве, высота подошвы не ограничивается. Во рту не должно быть жевательной резинки. На чемпионатах и первенствах России каждая команда-участница должна выступать в собственной, единой спортивной форме, отражающей название региона (города), который она представляет. Использовать на одежде и обуви эмблемы и товарные знаки коммерческих фирм и организаций допускается только с разрешения организаторов соревнований. Время, отведѐнное для выхода спортсмена на поединок после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать двух минут. В противном случае спортсмену будет засчитано поражение. В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию. Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию. 59 Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать. Поединок начинается по команде «Ready! Go!» и заканчивается по команде «Стоп!». Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков. В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд. После первого разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем. Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не должно превышать 3-х минут. Нарушения правил соревнований. К ним относятся: - невыполнение команд рефери; - преждевременный старт; - отрыв локтя от подлокотника; - соскальзывание локтя с подлокотника; - пересечение средней линии стола головой, плечами; - касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук; - умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении; - использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки; - провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена; - потеря контакта свободной руки со штырем стола. За указанные нарушения правил спортсмену объявляется предупреждение. Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение. Если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 градусов и больше. Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения. Запрещается пользоваться стимуляторами, наркотиками. За угрозу, оскорбление или нанесение телесных повреждений члену Судейской коллегии или участнику соревнования спортсмен снимается с соревнований, место ему не определяется, очки команде не начисляются. 60 Техника борьбы на руках «Верхом» - выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией. Техника борьбы через верх начинается с правильной расстановки ног спортсмена. Во время борьбы на правую руку (на левую будет всѐ наоборот), необходимо поставить правую ногу посередине стола, левая же чуть сгибается и находится у края стола на ширине плеч. Корпус армрестлера прижимается к столу. При установки захвата нужно стараться «не отдать» сопернику свою фалангу большого пальца, но самому необходимо стараться это сделать. После команды старта судьи, выполняется выбивающее движение кисти соперника, а левая нога чуть сгибается. Во время борьбы локоть движется по подушке в идеале по диагонали. «Борьба через бицепс». Постановка рук и ног в борьбе через бицепс такая же, как и в борьбе через верх, основное отличие пальцы во время захвата нужно стараться расположить чуть ниже. Во время старта необходимо произвести супинацию (вращение кисти) вниз и тянем бицепсом к своей подушке, при этом всѐ время стараемся сокращать угол, подтягивая локоть вместе с кистью к себе. «Прямым движением» - по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает свое запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего. «Притягиванием» - атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе. «Крюк нижний» - атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие) - самый распространенный тип борьбы. «Крюк верхний» - спортсмен становится также как при борьбе верхом только не давая натяжки при старте уходит в бок пронируя кисть соперника (отличается от нижнего крюка тем что давление на кисть соперника оказывается в основном указательным и средним пальцем). «Трицепсом» - со старта спортсмен двигает плечо в сторону соперника одновременно подтягивая кисть соперника к себе и трицепсом придавливает его к подушке. Упражнения Применение резиновых петель. Резиновые петли появились в открытой продаже сравнительно недавно, от известных армрестлеров можно услышать истории о том, как они искали резину по всей Европе или изготавливали еѐ самостоятельно из аптечных резиновых жгутов, которых надолго не хватало. Современная резина служит более двух лет и не теряет своей упругости. С помощью резины можно тренировать старт, взрывные элементы борьбы и закачивать связки. Кроме арм- 61 рестлеров резиновые петли можно использовать и в других видах спорта, например в русском жиме, а так же они будут интересны тем людям, у которых не всегда есть время тренироваться в тренажерном зале. В армрестлинге резину применяют для: - растяжки и разминки; - отработки техники и рабочих углов; - тренировки старта; - развития взрывной силы и скоростно-силовых качеств; - поддержания физической формы в межсезонье; - статических и динамических упражнений; - реабилитации и восстановления после травм. С помощью петель можно тренировать как «борьбу бицепсом», так и «верхом». Помимо закачки связок резиной можно тренировать пронатор, супинатор и плечелучевую мышцу. Конечно, резина уступает блочным устройствам и свободным весам в тренировках на силу, но зато позволяет отрабатывать огромное количество рабочих углов. Кроме армрестлинга с помощью петель можно спокойно поддерживать в тонусе всѐ тело, при этом вы сможете тренироваться практически в любом помещении и даже на открытом воздухе. Следующее упражнение, тренирует кисти и предплечье. Назвать его можно так - сгибание руки в верхнем блоке. Начинать стоит с небольшого веса, увеличивая его с каждым подходом, которых обычно не больше 3-х. Другое упражнение концентрированное сгибание грифа. Один конец грифа упирается в стену или любой другой упор, а второй берѐтся в руки и с ним выполняются сгибания руки. Так же с подходом можно повышать вес, но на первый раз вам может хватить и веса грифа. Еще одним упражнением для любого армрестлера, которое можно выполнять в любом зале будут молотки с гантелью стоя . Это упражнение с гантелью прекрасно нагружает как плечелучевую мышцу предплечья, так и плечевую мышцу (брахиалис) плеча, которая находится глубже бицепса и еѐ тренировка сделает ваш бицепс более выразительным. Исходное положение показано на картинке, ниже 90 градусов гантель опускать не советуют. Берется гантеля, вес которой вы сможете поднять 12 - 15 раз и из исходного положения выполняются сгибание руки. Делать его стоит в 2 - 3 подходах по 10 - 15 повторений. Помимо гантелей так же можно использовать гири, тогда помимо вышеназванных мышц задействования так же и кисть, поэтому можно в своих тренировках чередовать гири и гантели.

**Гиревой спорт**

 Гиревой спорт - это словой вид спорта, который зародился в России в конце XIX века и изначально позиционировался, как часть такого спорта, как тяжелая атлетика. Очень важно в этом спорте иметь хорошую спортивную одежду поскольку удобные и красивые спортивные костюмы необходимы, прежде всего, для удобства, как на тренировках так и на соревнованиях В настоящее время в мире порядка 20 стран культивируют и развивают у себя гиревой спорт. Во время проведения соревнований по гиревому спорту, применяют гири стандартного веса: 16 кг, 24 кг и 32 кг. В дисциплине "двоеборье" выполняются упражнения: - толчок двух гирь двумя руками; - рывок гири одной и другой рукой без перерыва. В дисциплине "длинного цикла" выполняются упражнения: - толчок двух гирь двумя руками; - короткий спуск гирь. Кроме того, проводятся соревнования в дисциплине "жонглирования одной гири" - для мужчин с гирей 24 кг, для женщин с гирей 16 кг. В 1992 году была сформирована Международная федерация гиревого спорта (МФГС). В том же году был проведен первый чемпионат Европы по гиревому спорту. В 1993 состоялся первый чемпионат Мира по гиревому спорту. В 1993 состоялся первый Кубок Мира по гиревому спорту. 2009 год ознаменовался включением гиревого спорта в официальную программу игр TAFISA. В России большинство соревнований проводится под эгидой Всероссийской федерации гиревого спорта (ВФГС), является членом Международного союза гиревого спорта (InternationalUnionofKettlebellLifting).

***Методика занятий***

 Гиревой спорт по своей специфике является циклическим видом спорта, с достаточно большой продолжительностью работы в условиях соревновательной деятельности. Спортсмену-гиревику необходимо осуществлять подъѐм отягощения (гирь) в течении 10 минут с как можно более высоким темпом, соответственно ведущим двигательным качеством в данном виде спорта является силовая выносливость. Всѐ это находит отражение в специфике тренировочного процесса в гиревом спорте. Спортсмену-гиревику помимо тренировки силовых способностей требуется также развивать аэробную выносливость. Согласно нормативным документам к занятиям гиревым спортом допускаются занимающиеся в возрасте не младше 12 лет. Содержание и специфика подготовки в гиревом спорте определяется возрастом и квалификацией занимающихся. На начальных этапах тренировки гиревиков преобладают средства ОФП для развития силы (упражнения с отягощениями) и выносливости (бег, подвижные игры). Использование подобного рода средств позволяет обеспечить формирование физической базы для последующей углублѐнной специализации. Специальные упражнения с гирями применяются в меньшей степени, основной упор в их применении делается на освоение техники соревновательных упражнений. С ростом уровня подготовки занимающихся увеличивается доля специальных упражнений, возрастает интенсивность нагрузки, наблюдается направленность тренировочного процесса на углублѐнную специализацию, доля ОФП сокращается. 77 Основным средством тренировки в гиревом спорте являются упражнения, которые можно условно разделить на соревновательные, специальноподготовительные и общеразвивающие. Ещѐ применительно к гиревому спорту некоторыми специалистами применяется более простая классификация упражнений: упражнения с гирями и упражнения без гирь. Ряд применяемых в тренировочном процессе гиревиков упражнений заимствован из других видов спорта. Общеразвивающие упражнения представлены как средствами для развития аэробной выносливости, так и средствами силовой тренировки. Для тренировки выносливости в подготовку гиревика включают бег на средние и длинные дистанции. Для повышения результативности беговых упражнений применяется весь комплекс методов тренировки выносливости: слитноравномерный (прохождение дистанции с постоянной скоростью), слитнонеравномерный (прохождение дистанции с периодическими ускорениями) и интервальный (прохождение дистанции несколько раз с жѐстко лимитированными интервалами отдыха). В рамках силовой тренировки применяются упражнения с различными отягощениями на основные мышечные группы, предпочтение отдаѐтся базовым упражнениям (жимы, тяги, приседания, подтягивания, наклоны и т.д.), также могут включаться в тренировку упражнения из тяжѐлой атлетики. Упражнения для развития силы выполняются как правило с интервалами отдыха до полного восстановления, вес отягощения составляет обычно 40% - 80% от максимума, при этом упражнения с весом 40% рекомендуют выполнять с максимально высоким темпом. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения включают в себя комплекс различных упражнений с гирями. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения с гирями применяются для совершенствования специфического для гиревого спорта комплекса двигательных способностей. Соревновательные упражнения представлены рывком гири, толчком гири по длинному и короткому циклу. Специально подготовительные упражнения включают в себя различные варианты подъѐмов гирь схожих с соревновательными по технике выполнения, ритму и темпу работы, чередованию напряжения и расслабления различных мышечных групп. Специально-подготовительные упражнения могут выполняться с одной или двумя гирями, вес снаряда при этом может широко варьироваться. Основываясь на специфике соревновательной деятельности, в рамках учебно тренировочного процесса соревновательные и специально подготовительные упражнения могут выполняться с применением различных методов, которые выбираются в зависимости от задач, решаемых спортсменом в тот или иной период спортивной подготовки. В гиревом спорте, в рамках специальной работы, применяют следующие методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный. Равномерный метод предполагает выполнение соревновательных и специально-подготовительных упражнений с одинаковым темпом, при этом упражнение выполняется один раз. Темп упражнения определяется исходя из показаний ЧСС. Пульс в конце уп- 78 ражнения должен быть примерно на уровне 75% от максимального (220 уд/мин минус возраст). Основная цель данного метода - повышение аэробных возможностей организма спортсмена. Переменный метод предполагает выполнение нескольких подходов в упражнении с гирями разного веса. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине - снижается. При этом должен сохраняться постоянный темп выполнения упражнения, при этом число повторов определяется индивидуально. Переменный метод предназначен в первую очередь для повышения силового компонента комплекса двигательных способностей гиревика и совершенствования техники упражнений. Интервальный метод предполагает выполнение упражнения короткими по продолжительности сериями, которые чередуются строго регламентированным по продолжительности отдыхом. Данный метод используется для повышения темпа выполнения упражнения. Выделяют два варианта интервального метода: спринт (длительность каждой серии 15 - 30 секунд в максимальном темпе), темповый вариант (длительность каждой серии 1-2 минуты). Данный метод также предпочтителен для опытных спортсменов. Повторный метод предполагает выполнение упражнения с несколькими подходами, продолжительность каждого подхода меньше чем на соревнованиях и составляет от трѐх до пяти минут. Интервалы отдыха между подходами длятся до полного восстановления спортсмена. Данный метод также эффективен для совершенствования техники упражнений. Соревновательный метод предполагает выполнение упражнения с длительностью и темпом максимально приближенными к условиям соревнований. Данный метод применяется для непосредственной подготовки к соревнованиям, определения своего максимума на текущий момент времени. Выбор определенного метода зависит от запланированного объема и интенсивности нагрузки, способности адаптации организма спортсмена к физической нагрузке. Помимо освоения техники соревновательных упражнений и тренировки двигательных способностей спортсмена, для достижения высокого результата, важно добиться высокой способности к работе всех систем организма обеспечивающих потребление кислорода и его утилизацию, что в свою очередь делает необходимым освоение навыков правильного дыхания при выполнении специальных упражнений. Согласно широко распространѐнным рекомендациям дышать следует через рот, глубоко и ритмично, делать полный и интенсивный выдох. При выполнении рывка гири, в ходе подъема снаряда из стартового положения выполняется глубокий вдох, когда гиря находится вверху делается выдох и небольшой вдох, при опускании гири вниз выполняется глубокий выдох - за один цикл рывка гири делается два вдоха и два выдоха. При выполнении толчка гирь в стартовом положении делается вдох, при полуприседе – глубокий выдох, затем перед выталкиванием – вдох, в положении фиксации гирь – небольшой выдох и вдох, при опускании гирь на грудь – глубокий выдох - за один цикл толчка гирь делается три вдоха и три выдоха. Учебно-тренировочные занятия в гиревом спорте строятся по классической трѐхкомпонентной схеме: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть. В подготовительной части занятия спортсменами выполняется общая разминка организма, также сюда могут включаться специализированные упражнения с гирями небольшого веса для подготовки занимающихся к специфической нагрузке. Продолжительность подготовительной части составляет в среднем 15 минут. В рамках заключительной части, с целью ускорения протекания восстановительных процессов, выполняется растяжка основных мышечных групп и специальные упражнения для компрессионной разгрузки позвоночника. Продолжительность заключительной части составляет около 10 минут. Основная часть занятия представляет из себя собственно тренировку и состоит из нескольких групп упражнений выполняемых в определѐнной последовательности. Анализ тренировочных программ спортсменов-гиревиков показывает значительное разнообразие применяемых тренировочных схем, но чаще всего в начале основной части выполняются соревновательные упражнение, после которых могут выполняться специально-подготовительные, в конце основной части как правило выполняются общеразвивающие упражнения на основные мышечные группы. Соотношение объѐма разных групп упражнений в основной части определяется квалификацией занимающихся. Продолжительность основной части составляет 1 - 2 часа. В рамках недельного микроцикла гиревика проводится от 3 до 6 тренировочных занятий. Каждое занятие включает в себя 4 - 8 упражнений из всех групп. Учитывая большую продолжительность специальных упражнений с гирями, число подходов обычно невелико и составляет от 1 до 4. Интервалы отдыха между подходами могут быть ординарными (до полного восстановления) и жѐсткими (ограниченными по времени) - определяется применяемым методом тренировки. Оформление комплексов тренировочных занятий в гиревом спорте осуществляется по определѐнным правилам. При описании тренировочного задания указывается ряд параметров: порядковый номер, название упражнения, вес снаряда, число повторов и подходов, время отдыха и время работы. Название упражнения может писаться полностью или в виде сокращений: Р - рывок, Т - толчок по короткому циклу, ДЦ - толчок по длинному циклу. Вес снаряда указывается в килограммах. Число повторов может указываться конкретно в виде цифры или в процентах от максимального достижения. Время работы и время отдыха пишется в минутах или в секундах. Также в тренировочном задании может указываться важный параметр нагрузки гиревика - темп выполнения упражнения в виде количества подъѐмов в минуту. Вышеперечисленные компоненты не всегда полностью представлены в тренировочном задании, могут указываться только те, которые необходимы в конкретном случае. Например, может не указываться вес снаряда, что подразумевает выполнение упражнения со стандартным весом гирь заданное время с определѐнным темпом. Также одновременно не указывается время работы и 80 число повторов (вместо повторов может указываться темп выполнения упражнения или продолжительность работы). Если выполнение упражнения однократное, то число подходов не пишется. Время отдыха между подходами указывается при выполнении упражнения с лимитированными по времени интервалами отдыха. Учитывая всѐ вышеизложенное, становится понятно, что оформление задания при использовании разных методов тренировки будет различаться. Например тренировочное задание при использовании равномерного метода подготовки может выглядеть следующим образом: 1. Толчок: 24 кг / 8 в мин / 10 мин или 1. Т 24 кг / 8 в мин / 10 мин, что означает: "Упражнение номер один толчок гирь 24 кг, выполнять с темпом 8 подъѐмов в минуту в течении 10 минут". Оформление тренировочного задания с использованием переменного метода тренировки может выглядеть примерно так: 1. Толчок: 24 кг / 10 в мин; 28 кг / 10 в мин; 32 кг / 10 в мин; 28 кг / 10 в мин; 24 кг / 10 в мин, что означает: "Упражнение номер один толчок гирь выполнять с темпом 10 подъѐмов в минуту, пять подходов с гирями 24 кг, 28 кг, 32 кг, 28 кг, 24 кг". Оформление тренировочного задания с использованием интервального метода тренировки может выглядеть следующим образом: 1. Толчок: 32 кг / 50 / 120 сек / 3или 1. Толчок: 32 кг / 60% / 120 сек / 3, что значит: "Упражнение номер один толчок гирь 32 кг выполнить 50 раз (60% от максимума), три подхода, интервал отдыха между подходами 120 секунд". Оформление тренировочного задания с использованием повторного метода выглядит следующим образом: 1. Рывок 24 кг / 60 / 2 или 1. Рывок 24 кг / 60% / 2, что значит: "Упражнение номер один рывок гири 24 кг выполнить 60 раз (60% от максимума), два подхода". Оформление задания с использованием соревновательного метода оформляется достаточно просто: Толчок 32 кг / max / 10 мин или Рывок 32 кг / max / 10 мин, что значит: "Выполнить толчок (рывок) гири 32 кг на максимальное количество раз за 10 минут". Оформление общеразвивающих упражнений осуществляется в стандартной форме: название упражнения и число подходов помноженное на число повторов. Например: Приседания со штангой на плечах: 3х15, что значит: "Выполнить приседания со штангой на плечах 3 подхода по 15 раз, вес подобрать самостоятельно". Ниже, в качестве примера, приведѐн тренировочный комплекс занятия по гиревому спорту оформленный по схожей схеме: 1.Толчок двух гирь:24кг/80%/120сек/3 2. Рывок гири: 24 / 70% /120 сек / 2 3. Жим штанги из-за головы: 3х15 81 4. Приседания со штангой на плечах: 4х10 5. Наклоны через гимнастического коня: 3х20 6. Сгибания туловища лѐжа на полу: 2хmax Следует заметить, что предложенные выше схемы оформления тренировочных заданий и комплекса в гиревом спорте не являются исчерпывающими, что объясняется большим разнообразием подходов к оформлению тренировочных заданий среди специалистов по данному виду спорта.

***Терминология***

 Современный гиревой спорт, особенности тренировок и соревнований непременно требуют от специалистов полноценного знания различных базовых терминов, что применяются профессионалами. Исходя из того, что упражнения преимущественно связаны с работой с тяжестями, многие термины закономерно позаимствованы из тяжелой атлетики. 83 На практике терминология нередко имеет произвольную трактовку, что может существенно усложнять работу судей, тренеров и самих спортсменов. За счет этого, перед началом всего учебно-тренировочного процесса, производится знакомство и последующее тщательное изучение терминологии. Кроме того, стоит учитывать, что при совершенствовании и развитии направления перечень необходимых понятий может несколько видоизменяться и пополняться. Помимо специализированных определений, гиревой спорт упражнения которого отличаются своей спецификой, использует и общеизвестные понятия. К примеру, старт, обозначающий исходное положение, подход, что предполагает многократное или однократное воспроизведение упражнения, либо остановка – временное прекращение его выполнения. Что касается остальных терминов, то их стоит рассмотреть подробнее. Захват характеризует способ захвата ручки гири и выполняется двумя различными способами: сверху и снизу. В первом случае ладонь, при соответствующем положении кисти, обращена вниз, во втором – вверх. Включение – необходимое положение рук на заключительной фазе, что обеспечивается за счет подвижности и гибкости плечевого и локтевого суставов. Тяга – подъем, что также выполняется двумя путями. В толчке гиря поднимается на грудь до подседа, в рывке – с помоста и вплоть до выпрямления ног. Ускорение тяги называется подрыв и производится при взятии снаряда на грудь или от уровня коленей. Подсед, соответственно, предполагает быстрое сгибание ног при воспроизведении упражнения, что призвано облегчать подъем. Рывок – упражнение из гиревого двоеборья, когда одним непрерывным движением гиря поднимается на прямую руку, вверх. Толчок, в свою очередь, выполняется в два приема: сперва снаряд поднимается на грудь, после чего уже выталкивается вверх. Фиксацией называют удержание гирь на выпрямленных руках при положении, что отвечает всем установленным требованиям и правилам конкретных соревнований. Цикл упражнения– необходимая структурная спортивная единица, которой обозначают однократное полноценное выполнение задачи. Жим – подъем гирь вверх от груди, при использовании силы мышц рук. Дожим – заключительная фаза соответствующего упражнения. Рывок двух гирь– дополнительное вспомогательное упражнение, когда единственным непрерывным движением на прямые руки поднимаются сразу два снаряда. Еще одно дополнительное упражнение – жонглирование, когда работа с гирями производится на ловкость. Среди ошибок наиболее распространенной является касание, особенности которого зависят от конкретных правил и ситуации.

**Культуризм**

 **Культуризм** (фр. *culturisme* — культура тела), или **бодибилдинг** (англ. *bodybuilding* — строительство тела) — процесс наращивания и развития мускулатуры путем занятия физическими упражнениями с отягощениями и высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ и, в частности, белков, достаточным для гипертрофии мышечных волокон.

 Человека, занимающегося поднятиями тяжестей с целью увеличения объёма или качества мышц, называют *культуристом*, или *бодибилдером*. В просторечии — *кач́ок* (*мн. число* — качќи).

 Соревновательный культуризм — спорт, в котором судьи оценивают мускулатуру позирующих участников на основании объема, эстетичности пропорций, симметрии и сбалансированности, и определяют культуриста с наиболее совершенным, по их мнению, телом.

***Разновидности культуризма***

**Профессиональный бодибилдинг**

В современной индустрии бодибилдинга профессионалом обычно называют культуриста, победившего в квалификационных соревнованиях, как любитель, и заработавшего «ProCard» от IFBB. Обладатели данной карты получают право выступать на профессиональных турнирах, например, «Арнольд Классик» и «Ночь Чемпионов». В свою очередь высокие результаты, показанные в таких соревнованиях дают им возможность участвовать в конкурсе Мистер Олимпия. Титул Мистер Олимпия является высшей наградой в области профессионального бодибилдинга.

***Натуральный бодибилдинг***

 Существуют и организации, пропагандирующие натуральный бодибилдинг. Книмотносятся NANBF (North American Natural Bodybuilding Federation) и NPD (Natural Physique Association). Эти ассоциации пропагандируют бодибилдинг без употребления анаболических стероидов, и прочих фармакологических средств. Приверженцы натурального бодибилдинга считают, что их метод более ориентирован на здоровый образ жизни и естественную конкуренцию.

***Женский бодибилдинг***

 Первый американский женский национальный чемпионат Phisique, был проведен в городе Кантон в Огайо в 1978 году благодаря Генри МакГи. Это был первый в мире женский конкурс, где участниц судили исключительно по мускулатуре. С тех пор проводится множество женских конкурсов, самым престижным из которых считается «Мисс Олимпия». Первым победителем конкурса, состоявшегося в 1980 году, стала РэйчелМаклиш

***Тренинг***

 Медицина признаёт, что все люди одинаковы в анатомическом и физиологическом смысле. В отношении культуризма физиология людей не меняется. Принципы эффективных методик тренинга неизменны и научно точны для всех. Плюрализм по поводу множественности методов наращивания мускулатуры не всегда обоснован и может быть вреден для здоровья.

 Хотя люди одинаковые в физиологическом и анатомическом смысле, известно, что в состав мышц входят «красные» и «белые» мышечные волокна (мышечные клетки). Первые отвечают за возможность длительной работы (стайеры), вторые — за кратковременную мощную работу (спринтеры). Поскольку в состав мышцы входят и те, и другие волокна, мышцы разных людей отличаются по соотношению этих волокон. Одновременно и общее количество волокон в одной мышце разных людей неодинаково. Известны и конституциональные типы: гиперстеник (с рождения много жира и много мышц), астеник (от рождения мало мышц), нормостеник (оптимальное соотношение).

 Поэтому методики тренировок могут и должны быть разными, ведь человек, захотев стать звездой культуризма, не знает, сколько у него тех или иных мышечных волокон. Именно методом проб, ошибок и самонаблюдений он выявляет подходящие для себя варианты нагрузок для роста мышечной массы. И уже не важно, белые или красные у него волокна преобладают, главное, чтобы эти преобладающие волокна нагружались и росли. Хотя, конечно, с белыми волокнами наращивать массу легче и быстрее, ведь эффективность их работы зависит от их толщины (числа сократительных белков), а у красных волокон — от других, более тонких факторов (например, количество митохондрий в клетке).

**Питание.** Высокие темпы восстановления и роста мышц требуют от культуристов соблюдения специализированной диеты. Вообще говоря, культуристам требуется больше калорий, чем среднему человеку того же веса, чтобы обеспечить белком и энергией затраты на тренировки, восстановление и собственно рост мышц. Уменьшение уровня получаемой пищевой энергии в сочетании с сердечно-сосудистыми упражнениями позволяют культуристам терять лишний жир, что актуально в рамках подготовки к различным соревнованиям. Соотношение пищевой энергии, полученной из углеводов, белков и жиров может варьироваться в зависимости от целей культуриста.В среднем обычный человек принимает пищу три раза в день. Культуристы же стараются принимать пищу 5—7 раз в день (каждые 2—3 часа). Этот метод преследует две цели: увеличение скорости обмена веществ, а также предотвращение излишней секреции инсулина, вызванной слишком большим единоразовым приемом пищи. Многие культуристы всегда имеют при себе пластмассовый контейнер с едой, для минимизации нарушения режима приема пищи.

**Белки.** Белок является главным строительным материалом мышц, а потому его приему культуристам следует уделять особое внимание. Культуристу требуется больше белка, чем обычному человеку. По различным оценкам ему необходимо употреблять 1,5—2 и более граммов белка на килограмм веса, при этом на белок должно приходиться до 25—30 % от общей калорийности питания.[8] Основными источниками белка для культуристов являются курица, индейка, говядина, свинина, рыба, яйца и молочные продукты с высоким содержанием белка, а также некоторые орехи и бобовые. Помимо этого, многие культуристы дополняют свой рацион различными белковыми добавками, такими как казеин или сывороточный белок.

**Углеводы.** Общую энергетическую ценность рациона подсчитывают, складывая вместе энергетические компоненты белков, углеводов и жиров. Однако энергетика протеинов несравненно беднее, чем у жиров и углеводов. Разница настолько велика, что наш организм. практически, «не обращает внимания» на белки как на источник биологической энергии. Главными источниками энергетики для него остаются углеводы и жиры. Более того, в зависимости от вида физической активности организм большее предпочтение отдает либо жирам, либо углеводам. Что же касается бодибилдинга, то здесь бесконкурентным источником энергии являются углеводы. Именно они предопределяют общий физиологический тонус культуриста и в конечном счете успешность его тренинга.

 **Отдых.** Хотя стимуляция роста мышц происходит в тренажерном зале из-за занятий с отягощениями, сам рост происходит во время отдыха. Без адекватного отдыха и сна, мышцы не имеют возможности восстанавливаться и расти. Для полноценного роста мышц, культуристу необходимо около восьми часов ночного сна, хотя этот показатель у каждого человека свой. Кроме того, многие спортсмены находят время на дневной сон, который дополнительно стимулирует дальнейший рост мышечной массы.

### **Перетренированность.** Слишком большая нагрузка или слишком малый период отдыха между тренировками приводят к перетренированности. Если начинать следующую тренировку, достаточно не отдохнув, будет накапливаться усталость и исчезнет прогресс в тренировках. Важно найти правильный период отдыха между тренировками. В среднем при трех тренировках в неделю имеется 1—2 дня отдыха, при двух — 2—3 дня. Иногда людям требуется до 9 дней отдыха между тренировками.

##  Бодибилдинг в массовой культуре. Многие культуристы во время, а также после завершения карьеры начинают заниматься различными видами деятельности. Среди наиболее популярных у культуристов профессий можно выделить актеров, моделей, тренеров, стриптизеров, а также спортсменов. Часто выбор происходит в пользу профессий, для которых необходимо иметь красивые внешние данные или существенную физическую подготовку. На сегодняшний день многие культуристы добились успеха вне соревновательного подиума. В последние годы, в связи распространением идей здорового образа жизни, популярна любительская разновидность культуризма — фитнесс. **ПАУЭРЛИФТИНГ**

 *Пауэрлифтинг* (от англ. powerlifting; power - сила + lift - поднимать) - скоростно-силовой вид спорта. Основная цель спортсмена в пауэрлифтинге - это подъем максимального веса в сумме трех соревновательных упражнений (именно поэтому иногда его называют силовым троеборьем).

 Соревновательные движения в пауэрлифтинге: [приседания со штангой на плечах,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BE_%D1%88%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%B9) [жим штанги лежа,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B0) [тяга становая.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A2%D1%8F%D0%B3%D0%B0_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F)

 В отличии от [бодибилдинга,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%91%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3) внешний вид и композиция тела спортсмена значения не имеют.

 Деление спортсменов на соревнованиях происходит по весовым категориям. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. При одинаковых показателях в сумме троеборья, победителем признают более легкого спортсмена.

 При подведении итого в абсолютной весовой категории (т.е. когда соревнуются между собой спортсмены разных весовых категорий) может использоваться формула Уилкса, формула Шварца/Мэлоуна (чаще всего используется в федерациях IPA, RPS, XPC) или формула Глоссбреннера ([WPC](http://wikipower.ru/index.php5?title=WPC&action=edit&redlink=1)[WPO)](http://wikipower.ru/index.php5?title=WPO&action=edit&redlink=1).

**История пауэрлифтинга**

 Для проведения соревнований и объединения спортсменовпауэрлифтеров было создано несколько организаций, именуемых *федерациями пауэрлифтинга.* Количество подобных федераций в мире довольно велико. В данный момент самой массовой и авторитетной является Международная федерация пауэрлифтинга [IPF.](http://wikipower.ru/index.php5?title=IPF&action=edit&redlink=1) Данный факт в основном обусловлен тем, что IPF является членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. Более того, с 2004 года IPF официально признана Международным Олимпийским Комитетом и подчиняется правилам WADA - Всемирной Антидопинговой Ассоциации.

 Исторически важные моменты для пауэрлифтинга во всем мире - это:

1964 год - включение в программу Паралимпийских игр как "тяжелая атлетика".

1992 год - включение в программу Паралимпийских игр как "пауэрлифтинг".

1987 год - образование Федерации атлетизма СССР, в состав которой входила Комиссия по силовому троеборью.

1990 год - образование самостоятельной Федерации пауэрлифтинга СССР, являющейся членом [IPF.](http://wikipower.ru/index.php5?title=IPF&action=edit&redlink=1)

2000 год - включение женских категорий в соревновательную программу Паралимпийских игр. В настоящее время Федерация пауэрлифтинга России - единственная аккредитованная в Госкомспорте из всех существующих организаций подобного рода в РФ.

В связи с ростом популярности [жима штанги лежав большинстве федераций разработаны разрядные нормативы и проводятся соревнования отдельно в данном движении.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B0)

 По состоянию на данный момент в пауэрлифтинге разрешено применение следующей экипировки:

* бинты на колени и на запястья;
* [майка для жима лежа;](http://wikipower.ru/index.php5?title=Майка_для_жима_лежа&action=edit&redlink=1)
* майки для приседаний и становой тяги; - комбинезон для приседания; - комбинезон для становой тяги.

 Экипировка в пауэрлифтинге была создана с целью защиты спортсменов от травм. Но вскоре было замечено, что при этом за счет жесткости ткани она способна увеличивать результат на 5-15 кг в каждом движении. Именно этот факт положил начало "гонке вооружений в пауэрлифтинге". Современная экипировка увеличивает результат спортсмена на 50 кг, а порой и 150 кг, в отдельных случаях - еще больше.

 Именно этот факт, а также тотальное использование допинга на любительском уровне при отсутствии эффективного контроля вызвали стремительный рост нормативов пауэрлифтинга за последние 10 лет.

Большое количество федераций и правил делает практически невозможным включение пауэрлифтинга в Олимпийские игры. Однако пауэрлифтинг - часть Мировых Игр, проходящих под покровительством Международного олимпийского комитета. Международная федерация пауэрлифтинга (IPF), проводя международные соревнования, стремится их стандартизировать и включить пауэрлифтинг в Олимпийские игры.

**Техника выполнения приседания**

Если коротко описать приседания, то выглядят они со стороны очень просто. Вы подходите к стойкам, снимаете штангу со стоек и кладете ее на плечи, делаете пару шагов назад, приседаете до нужной глубины, встаете и ставите штангу назад на стойки. Вроде бы ничего сложного. На самом деле, это упражнение таит в себе множество нюансов, рассмотрим некоторые из них. *Положение штанги.*

Часто приходилось видеть, как новички кладут штангу на шею

(рис.2.1). Это не правильно. Рис.2.1. Штанга лежит слишком высоко

 Во-первых, это больно, поэтому ребята вынуждены или обматывать гриф штанги толстым полотенцем, или класть под него толстый кусок поролона. Собственно, эта боль и является одной из причин, почему новички не любят это упражнение.

 Вторая причина, почему не стоит штангу класть так высоко, более прагматична. Чем выше лежит штанга, тем больше амплитуда, на которую ее придется поднять. В этом случае эти 4 -5 см может быть и покажутся кому-то мелочью, но когда у вас на плечах лежит штанга весом в 200 – 250 кг, вы измените свое мнение.

 В-третьих, чем больше мы вовлечем в работу мышц, тем больший вес штанги мы поднимем. Именно поэтому стоит еще отпустить штангу с плеч немного вниз на спину. В этом случае можно переложить достаточно большую часть веса штанги с ног на спину.

 Поэтому штанга кладется настолько низко, насколько это возможно, при условии, что вы можете уверенно держать штангу. Обычно штанга кладется где-то на 4 см ниже верха дельтовидных мышц – задняя часть дельты и середина трапеции, прямо над задними дельтоидами (рис.2.2).



Рис.2.2. Гриф штанги лежит на задней части дельтовидных мышц

Именно в этой позиции штанга движется по оптимальной траектории. Конечно, очень редко, но встречаются люди, которым легче приседать с высоко лежащей штангой, но для большинства это нелегко. Низколежащую штангу гораздо проще контролировать.

*Положение штанги на стойках.*

Старайтесь всегда выставлять штангу на стойках под свой рост и не стоит делать много шагов, когда вы сняли штангу со стоек. В принципе, это и так понятно, чем меньше вы истратите сил на подготовку к приседаниям, тем больше их у вас останется на выполнение самого упражнения. Тем более об этом стоит позаботиться, если у вас нет партнеров, которые помогут поставить штангу назад. Ведь присев с приличным весом вам вряд ли будет так же легко с ней ходить. Кроме того, при приседаниях штанга обычно немного съезжает и поэтому стойки лучше сделать немного меньше, чем немного больше.

*Положение рук.*

Положение рук, как это звучит не парадоксально, во многом определяет успех приседаний. Штангу обычно держат, согнув кисть. Но многие спортсмены советуют попытаться держать ее примой кистью, так она лучше прижимается к спине и остается жестко зафиксированной во время всего выполнения упражнения (рис.3.3). Причем, предплечья в этом положении травмировать нельзя даже теоретически – это положение рук самое безопасное, но требует некоторой гибкости.



Рис.2.3. Гриф штанги удерживается прямой кистью

 *Постановка ног.*

Постановка ног - область сугубо ваших пристрастий. Конечно, чем шире постановка ног, тем больше мышц будет включено в работу, следовательно, тем больше вес штанги будет поднят. Самым идеальным считается приседание, напоминающее положение ног у лягушки (рис.2.5).



Рис. 2.5. Приседания с широкой постановкой ног

 *Скорость.*

Скорость опускания и подъема зависит от телосложения, опыта атлета и веса штанги. В целом, чем тяжелее штанга, тем медленнее выполняется движение - это позволяет контролировать вес на всем протяжении движения. Опытные атлеты пользуются "отбивом". Это значить, что в самой нижней фазе приседаний, спортсмен немного амортизирует за счет бинтов. Это помогает поднимать более серьезные веса.

 *Глубина.*

Предлагается приседать чуть глубже параллели (позиция, в которой верх бедра - у тазобедренного сустава - чуть ниже верха колена). Опускаясь ниже, Вы подвергаете свои колени совершенно не нужной перегрузке. Поэтому не рекомендую приседать ниже, уровня параллели.

Глубина седа является камнем преткновения при выполнении упражнения. Это ключевой момент в приседаниях, так как всем ясно, что чем ниже приседания, тем меньший вес можно поднять. Поэтому в этом вопросе, судейство на соревнованиях является достаточно жестким (рис. 2.7).



Рис.2.7. Глубина приседаний

 *Пояс.*

Тяжелоатлетический пояс предназначен для защиты поясницы. Лучше всего, когда пояс также широк спереди, как и сзади. Старайтесь использовать пояс во всех подходах, не зависимо от уровня нагрузок.

Пояс следует одевать как можно ближе к тазу и постараться затягивать его достаточно сильно. Это позволяет мышцам пресса создавать достаточное давление, сохраняя позвоночник в нужной позиции.

*Безопасность при выполнении приседаний.*

 Не поленитесь перепроверить вес на штанге.

 Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.



Рис. 2.9. Сведение коленей внутрь – самая частая ошибка

 Убедитесь, что "замки" закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения.

 Штангу со стоек снимайте плавно, без резких движений. Не поднимайте таз слишком быстро, когда выходите из "мертвой" точки, иначе Вы уроните штангу. Никогда не позволяйте верхней части торса слишком наклоняться вперед, это приводит к перенапряжению мышц спины и пресса. Не позволяйте спине округляться до такой степени, чтобы сжимало грудную клетку.

Выполняйте приседания только с поясом

**Техника выполнения жима лежа**

Если коротко описать жим лежа, то получиться следующее: в исходном положении спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Брать штангу со стоек, как и ставить ее на стойки, можно с помощью партнера.

Это упражнение очень популярно. Оно является основным для накачки грудных мышц, переднего пучка дельтовидных мышц, трицепса. Может быть, вы удивитесь, но в этом упражнении очень активно работают широчайшие мышцы спины, бицепс, ягодицы и четырехглавая мышца бедра.

*Ширина хвата, положение локтей.*

 Ширина хвата влияет на высоту подъема штанги, и чем шире хват, тем меньшее расстояние проходит штанга. Конечно, это позволяет поднимать гораздо более серьезные веса, чем при выполнении жима лежа с узким хватом.

 Поэтому всегда старайтесь взяться достаточно широко.

 Но ширина хвата оказывает существенное влияние и на то, какие группы мышц будут участвовать в подъеме.

 Если локти при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены дельты и трицепс. Если локти максимально разведены, то нагружены грудные мышцы. Так как в момент съема штанги с груди (нижняя часть траектории) максимальная нагрузка ложиться на грудные мышцы, то оптимальным будет такое положение локтей, в котором угол между корпусом и отведенным в сторону локтем будет составлять около 75 градусов.

 Кстати, этот угол позволит еще и более полно включить в процесс жима широчайшие мышцы спины. Если вы почитаете атлас анатомии, то увидите, что основная функция широчайших мышцы спины - приведение плеча к туловищу. Поэтому чем меньше будет угол между плечом и туловищем, тем меньше будет работать широчайшая. Чем больше разведены локти, тем больше это позволит использовать широчайшие мышцы спины в жиме. Более того, идеальным будет в момент опускания штанги на грудь развести локти в стороны, а при начале движения вверх привести их к туловищу сокращением широчайших мышц.

 Помимо этого, важно расположить руки таким образом, чтобы в момент самого мощного усилия предплечья были расположены перпендикулярно грифу штанги.

 Это позволит всю приложенную силу направить на подъем штанги. Ведь, если вспомнить физику, если мы направим силу немного под углом к грифу штанги, то вектор силы разобьется на две составляющие: одна идет на поднимание штанги вверх, а вторая вдоль оси грифа. Т.е. часть силы в этом случае тратиться просто впустую. Кстати, если у вас во время жима лежа ладонь съезжает вдоль оси грифа в направлении блинов, это и означает, что у вас предплечье не перпендикулярно грифу штанги, и вы тратите часть силы не на подъем веса, а на перемещение своей ладони по грифу.

 Исходя из всего сказанного рекомендуется пользоваться средним хватом и располагать руки так, чтобы предплечья были перпендикулярны грифу штанги (рис. 2.10). 

Рис. 2.10. Предплечья перпендикулярны грифу штанги

 *Положение тела.*

Тело на скамейке надо располагать так, чтобы надо глаза находились прямо под грифом штанги, стоящей на стойках. В этом случае, вы лежите не слишком далеко от штанги и вам будет легко брать и ставить штангу на стойки. И в то же время, вы лежите достаточно далеко от стоек и не будете их касаться при движении штанги вверх.

*Прогиб спины.*

 Прогиб спины очень важен. И вы, возможно, замечали, что новечки, когда не могут пожать штангу, становятся на мост, отрывают ягодицы от скамейки. И это действительно помогает, вес поддается.

Поэтому наша задача – встать на мост еще перед выполнением упражнения. Но встать надо не так как встают не опытные атлеты, а по правилам. Ягодицу от скамейки отрывать нельзя. Поэтому вы становитесь на мост, твердо и устойчиво стоите на ногах, а ягодицами лишь касаетесь скамейки, то есть ягодицы не выступают точкой опоры. Точки опоры всего три – две ступни, которые жестко стоят на полу и сведенные лопатки, которые упираются в скамейку.

 Еще раз подчеркиваем этот важный момент - *вы не лежите на скамье, вы стоите на ногах*. Ягодица просто касается скамьи (рис.2.11).



Рис.2.11. Жим лежа с прогибом спины ("мостом").

 Именно поэтому не допустимы всякие движения ногами во время жима лежа. Эти движения просто показывают, что вы не достаточно жестко стоите.

Конечно, такой феноменальный прогиб спины (мост), как показан на рис.3.10 не достижим без серьезной работы над гибкостью позвоночника.

Поэтому развитию гибкости нужно придать осмысленное и важное значение.

Рассмотрим подробнее, что дает прогиб спины.

 Во-первых, существенно сокращается амплитуда движения. За счет этого опытные атлеты могут поднять гораздо большие веса, чем без прогиба. И чем больше гибкость позвоночника, тем меньше амплитуда движения штанги, тем больший вес может выжать атлет. Но четко следите за тем, чтобы в самый тяжелый момент жима у вас не отрывалась ягодица от скамейки. Голова, плечи и ягодицы должны быть прижаты к скамье на протяжении всего упражнения.

 Во-вторых, включается много дополнительных мышц. И прежде всего это широчайшие мышцы спины. Широчайшие мышцы спины начинают помогать в самый тяжелый момент – в момент съема штанги с груди. Конечно, широчайшие мышцы спины задействованы лишь косвенно, однако за счет их силы и мощи существенно снижается нагрузка на другие, непосредственно работающие мышцы. Это, в свою очередь, позволяет поднять больший вес.

 Третье преимущество, которое дает прогиб спины в жиме лежа, определяется следующим обстоятельством. Грудные мышцы делятся на 3 части: верхний, средний и нижний пучок. Причем верхний пучок является самым слабым, средний чуть сильнее и нижний самый сильный. Поэтому задачей номер один при выполнении жима лежа является включить в работу именно нижний, самый мощный пучок. Как раз жим, стоя на "мосту" и позволяет это сделать.

*Внимание!* Это самая частая ошибка молодых атлетов. 90% ребят, приходящих в зал, жмут не правильно - они не сводят лопатки и поэтому плечи у них завернуты вперед, а не назад. В таком положении пожать правильно просто невозможно.

Поэтому, чтобы не повторять чужих ошибок, всегда, ложась на скамейку для жима, следите за тем, чтобы лопатки были максимально сведены!

 *Положение ног.*

Любое, пусть даже едва заметное, движение ступней во время жима – показывает на то, что вы не правильно стоите. По существу это нарушение правильной техники. Необходимо добиться того, чтобы ноги твердо всей стопой стояли на полу под спортсменом, как можно дальше друг от друга, это помогает получить солидную основу и осуществить взрывной старт движения.

Если вашего роста не хватает, чтобы полноценно упереться в пол ногами, необходимо построить платформу для упора ног. Платформа может строиться из блинов или специальных резиновых плинтов. Только обязательно проверьте, не соскользнет ли она во время жима.

 Открытый хват чрезвычайно опасен.

 Часто в конце тренировки, у спортсменов, выполняющих жим лежа с открытым хватом, штанга соскальзывала с мокрой ладони и падала на грудную клетку, шею или даже голову. Все дело в том, что в открытом хвате штанга не страхуется большим пальцем и свободно может выпасть из потных

*Положение штанги.*

Жим начинается с вертикальной позиции с выпрямленными руками. Опустите штангу на область низа грудных мышц или область солнечного сплетения (рис.2.13). В этом положении зафиксируйте штангу, задержитесь на секунду и взрывным движением выжмите штангу вверх.



Рис.2.13. Штангу надо опускать на уровень солнечного сплетения

 Так как вы прогибаете спину, то эта траектория значительно укорачивается. Установка правильную траекторию для этого движения - кропотливый процесс. В общем, вы должны перемещать штангу по траектории, которая кажется вам наиболее натуральной. На выставление траектории уйдет несколько недель.

 Здесь нужно обратить ваше внимание на одну очень распространенную ошибку. Нельзя опускать штангу слишком близко к шее (рис.2.14). Вопервых, это не позволит включить самые мощные мышцы груди, а, вовторых, это повышает травмоопасность упражнения. Очень многие атлеты повредили себе плечи таким выполнением жима.



Рис. 2.14. Штанга опущена слишком близко к шее – это ошибка

Безопасность при выполнении жима штанги лежа.

Не поленитесь перепроверить вес на штанге.

 Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.

 Убедитесь, что "замки" закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения.

 Хорошо намажьте руки магнезией, чтобы исключить скольжение рук по грифу.

 Съем штанги осуществляйте одновременно и главное - равномерно с партнером. В противном случае, если он подаст Вам штангу на расслабленные руки, Вы можете ее не удержать!

**Техника выполнения становой тяги**

 Становая тяга – самое продуктивное упражнение из всех возможных. Именно выполняя становую тягу, спортсмены наращивают огромную мышечную массу. При выполнении становой тяги задействованы в первую очередь следующие мышцы: разгибатели спины, ягодицы, четырехглавая и двуглавая мышцы бедра, широчайшие мышцы спины, трапеции, предплечья и бицепсы. Т.е. практически 3/4 всей мышечной массы будет активно работать в этом упражнении.

 Начинать делать становую тягу сразу нельзя. Начинающий атлет должен, как минимум, 1 месяц поработать на спину опосредованно, через приседания. И только после 1-1,5 месяцев приседаний можно включать в свой комплекс становую тягу.

 Внешне описать упражнение легко: штанга лежит на помосте, вы к ней подходите, нагибаетесь, берете гриф руками и выпрямляетесь, отрывая штангу от пола и держа в руках. Все, кажется, очень просто. Но на самом деле это упражнение требует гораздо более пристального внимания, чем это кажется на первый взгляд.

 Сейчас распространены два вида тяги – "классическая" (рис.2.15), ее еще называют "тяжелоатлетическая"



Рис. 2.15. Тяга "классическим" стилем

**БОДИБИЛДИНГ**

 *Бодибилдинг* **(**происходит от английского bodybuilding - телостроительство), также называют *культуризм* (от французского culturisme - культура тела), - это вид спорта, в основе которого лежит строительство тела, достигаемое путем гипертрофии мышечной ткани и сжигания подкожного жира. Основа тренировочного процесса - это преодоление сопротивления, к примеру, поднятие отягощения, сбалансированное и верно подобранное питание и различные анаболические средств[а.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B8%D0%B4%D1%8B) Результатом тренировок является красота телосложения, спортивный вид, хорошее самочувствие и сила характера, воля к победе.

 Бодибилдер или культурист - это человек, занимающийся бодибилдингом.

Отдельно выделяют такое явление, как *соревновательный бодибилдинг.* Это спорт, в котором атлеты демонстрируют 7 обязательных поз, стараясь показать развитие своей мускулатуры, рельеф тела, а также эстетику и сбалансированность телосложения.

**История развития культуризма**

Принято считать, что соревновательный культуризм как вид спорта появился в 1880 году. Период с 1880 по 1953 годы называют "ранним этапом бодибилдинга". Отцом-основателем культуризма принято считать Евгения Сандов[а.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%B2) Потому, что именно он основал в 1901 году первый конкурс красоты атлетического сложения.

 Стоит отметить, что [Сандов](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%B2)обладал выдающейся силой. К примеру, есть свидетельства того, что его грудь выдерживала вес трех лошадей, а одной рукой он был способен поднять штангу, на концах которой сидело по одному взрослому человеку.

Более того, большая часть культуристов того времени проводили свои тренировки по системе Евгения Сандова.

 1950-1970-е годы - следующий этап довольно быстрого прогресса популярности культуризма. В эти годы активно развивал и популяризовывал бодибилдинг [Чарльз Атлас,](http://wikipower.ru/index.php5?title=Чарльз_Атлас&action=edit&redlink=1) изображая в своих комиксах сильных, накаченных, мускулистых супергероев. Именно это подталкивало молодежь того времени начинать изучать путь наращивания мышечной массы. Появляются крупные и известные соревнования по бодибилдингу, к примеру, «Мистер Вселенная» и «Мистер Америка». Примерно в это же время начинают издаваться и многие журналы, пропаганжирующих*культуризм*- «Сила и красота» и «MuscularDevelopment». Несомненно, свою роль в популяризации этого вида спорта были съемки в художественных фильмах известных культуристов того времени. Все помнят роли Геракла и Самсона, которые исполнил [Стив Ривз.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A1%D1%82%D0%B8%D0%B2_%D0%A0%D0%B8%D0%B2%D0%B7)

*1970-е годы – «Золотая эра бодибилдинга».* Знаковая фигура этого периода - личность такого известно актера, спортсмена и политика как [Арнольд Шварценеггер.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%90%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B4_%D0%A8%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%B3%D0%B5%D1%80) Нет сомнений, что именно он сделал для популяризации бодибилдинга, как вида спорта на много больше, чем кто-либо иной. [Арнольд Шварценеггер](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%90%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B4_%D0%A8%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%B3%D0%B5%D1%80) - истинное воплощение американской мечты.

**Культуризм в СССР и России**

 Исторически в СССР сложилась традиция демонстрировать физическую силу и ловкость в цирке. К примеру, в 1948 г. в Концертном зале имени Петра Ильича Чайковского в Москве состоялись первые состязания, где оценивалась красота телосложения. Победу на нем одержал прославленный акробат тех времен - Александр Ширай.

 В Советском Союзе культуризм был под запретом, соответственно, ни какой государственной поддержки не получал. В связи с этим занимались им в так называемых «качалках». Качалка того времени - это, как правило, подвальное помещение, в котором оборудован любительский тренажерный зал, поддерживаемый спортсменами-энтузиастами, тренирующимися в нем.

Впервые официальный специализированный тренажерный зал для культуризма в СССР появился в 1962 году в городе Ленинград, массово «качалки» стали открываться с конца 1960-х годов по всей стране. При поддержке местного руководства, администрации спортивных залов и домов культуры проводились небольшие любительские соревнования. В 1968 году в Тюмени состоялся первый открытый Всесибирский конкурс по атлетизму. Вторым конкурсом в 1969 году стали первые соревнования в СССР, в которых принимали участие иностранные спортсмены.

 Первый неофициальный чемпионат СССР по культуризму состоялся в феврале 1971 года в Северодвинске. Призовая тройка: первое место - Северодвинский атлет Александр Лемехов, второе место - Владимир Дубинин из Ленинграда, третье - Владимир Хомулев из Северодвинска.

26-28 февраля 1972 года там же прошѐл второй чемпионат СССР, состоявший из состязания в силовых дисциплинах и состязания по культуризму. Программа силовых состязаний, состоявшая из жима лежа и приседаний, закончилась следующими результатами:

Категория до 168см:

1. Виктор Яшин - Северодвинск жим-162,5 кг присед-190кг; 2. Владимир Липьянен - Ленинград;

3. Борис Житков - Калининград.

Категория до 175см:

1. Сергей Кизин - Ленинград жим-165 кг присед-220кг; 2. Валентин Смотряев - Северодвинск жим-155 кг присед-185кг. Категории свыше 175см:

1. Владимир Дубинин - Ленинград жим-192,5 кг присед-195кг;
2. Александр Лемехов - Северодвинск жим-175 кг присед-250кг;
3. Александр Черных - Москва жим-182,5 кг присед-230кг.

Непосредственно перед соревнованиями по культуризму спортсменам было необходимо проплыть 50 метров вольным стилем за 45 секунд. Сравнения развития мышц и вольная часть программы в то время проходили согласно правил IFBB. Соревнования завершились следующим образом:

Категория до 168см:

1. Владимир Липьянен (Ленинград);
2. Борис Житков (Калининград); 3. Дмитрий Чанев (Северодвинск). Категория до 175см:
3. Валдас Алабавичус (Вильнюс);
4. Сергей Кизин (Ленинград), золотой медали его лишили за невыполнение норматива по плаванию;
5. Александр Никифоров (Астрахань). Категории свыше 175см:

1. Владимир Дубинин (Ленинград); 2. Александр Лемехов (Северодвинск);

3. Владимир Хомулев (Северодвинск).

 В командном первенстве первое место получили хозяева турнира - команда Северодвинска, получив «Кубок Белого моря», второе - команда Ленинграда, третье - Москвы. Председатель федерации культуризма города Северодвинска Владимир Хомулев редакцией журнала «Спортивная жизнь России» был удостоен диплома «За пропаганду и развитие культуризма в СССР».

 Во времена перестройки культуризм получал все большую и большую популярность и развивался семимильными шагами. 11 августа 1987 году была основана Федерация атлетизма СССР. В 1988 году в Ленинграде под патронажем Госкомспорта СССР прошел первый Кубок СССР по вольным упражнениям среди мужчин. Первый официальный чемпионат СССР по атлетизму прошел 26-28 мая этого же года также в Ленинграде со следующими результатами: в весовой категории до 65 кг - Александр Шумлянский (Украина), до 70 кг - Валерий Богданович (Белорусия), до 80 кг - ВинцасДубицкас (Литва), до 90 кг - ГергийМосалев (Москва) и свыше 90 кг - Ричард Петраускас (Литва). В командном зачете первое место завоевала сборная команда культуристов Украинской ССР, второе - литовские и третье - ленинградские атлеты. Первое выступление советских бодибилдеров на международном турнире датировано 1988-м годом. На чемпионате мира в Австралии страну представляли Валерий Богданович (Минск), Станислав Поляков (Рига) и Александр Васин (Ленинград), которые принесли стране четвертое место в командном зачете. По итогам турнира СССР был принят в состав международной федерации IFBB. В июне того же года СССР посетил президент ИФББ Бен Уайдер, заявивший, что верит в то, что в силу особых национальных традиций нашей страны, культуризм должен стать доминирующим

видом спорта в СССР. Когда это произойдет, советский культуризм превратится в главную движущую силу этого вида спорта во всем мире.

 Первый заметный успех на международной арене пришел к нашим спортсменам в 1989 году - белорус Николай Шило стал чемпионом Европы в категории до 65 кг, а до 70 кг пятым оказался наш Станислав Поляков, команда СССР впервые получила первой место в командном позировании. В этом же году в Тюмени состоялся первый международный турнир «Гран-при „Тюмень-89“».

 26-29 апреля 1990 г. в Ленинграде прошел чемпионат Европы по культуризму. АйнПааво стал чемпионом Европы в категории до 90 кг. Первое место в командном позировании получила советская сборная.

**Разновидности культуризма**

 *Любительский бодибилдинг* – это соревнования всех уровней от чемпионатов спортивного зала до чемпионатов мира. Как правило, победитель чемпионата мира (реже – чемпионата страны) имеет право получить карту профессионала, дающую право принимать участия в профи-турнирах.

 *Профессиональный бодибилдинг.* В современной индустрии культуризма профессионалом обычно называют культуриста, победившего в квалификационных соревнованиях, как любитель, и заработавшего профи-карту. Обладатели данной карты получают право выступать на профессиональных турнирах, например, «Мистер Олимпия», «Арнольд Классик», «Ночь Чемпионов», серия гран-при. В свою очередь высокие результаты, на соревнованиях в течении года дают право участвовать в турнире «Мистер Олимпия». Титул Мистер Олимпия является высшей наградой в области профессионального культуризма.

 *«Чистый » бодибилдинг.* Существуют и организации, пропагандирующие так называемый «натуральный» культуризм. Книмотносятся NANBF (North American Natural Bodybuilding Federation) и NPD (Natural Physique Association). Эти ассоциации пропагандируют культуризм без употребления анаболических стероидов, и прочих фармакологических средств. Приверженцы культуризма «без химии» считают, что их метод более ориентирован на здоровый образ жизни и естественную конкуренцию.

 *Женский бодибилдинг.* Первый американский женский национальный чемпионат Phisique, был проведен в городе Кантон в Огайо в 1978 году благодаря Генри МакГи. Это был первый в мире женский конкурс, где участниц судили исключительно по мускулатуре. С тех пор проводится множество женских конкурсов, самым престижным из которых считается «Мисс Олимпия». Первым победителем конкурса, состоявшегося в 1980 году, стала РэйчелМаклиш

 *Классический бодибилдинг.* Соревнования по мужскому [классическому бодибилдингувключают в себя три раунда. В первом отборочном раунде необходимо показать обязательные позы. Это двойной бицепс спереди, широчайшие мышцы спины спереди, грудь - бицепс сбоку, двойной бицепс сзади, широчайшие мышцы спины сзади, трицепс сбоку и пресс-бедро. Во втором раунде спортсмены показывают произвольную программу. Финал включает как обязательное, так и свободное позирование.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3)

Мужской классический бодибилдинг– официально признанная Исполкомом и Конгрессом IFBB 27 ноября 2005 года в Шанхае (Китай) новая спортивная дисциплина. Классический бодибилдинг отвечает требованиям мужчин, которые предпочитают, в отличие от сегодняшних культуристов, развивать меньше мышечных объемов, но все же иметь спортивное и эстетическое телосложение.

 В классическом бодибилдинге в настоящее время существует *категории* со следующими весовыми/ростовыми критериями для участников:

1. до и включительно 170см максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 2кг) например: спортсмен ростом 170см может весить максимально 72кг
2. до и включительно 175см максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 4кг) например: спортсмен ростом 175см может весить максимально 79кг
3. до и включительно 180см максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 6кг) например: спортсмен ростом 180см может весить максимально 86кг.
4. свыше 180см максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 8кг) например: спортсмен ростом 190см может весить максимально 98кг.
* 4a. Спортсмены ростом свыше 190 см и до 198 см включительно будут использоваться следующие критерии:

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 9кг) например: спортсмен ростом 191см может весить максимально 100кг.

* 4b. Спортсмены ростом свыше 198 см будут использоваться следующие критерии:

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 10кг) например: спортсмен ростом 199см может весить максимально 109кг.

5. Для юниоров действуют следующие критерии: до и включительно 170см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 1кг) до и включительно 178см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 2кг) свыше 178см максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 3кг)

Примечание. Если спортсмен не сможет соответствовать весовым\ростовым критериям, то он дисквалифицируется.

Соревнования по классическому бодибилдингу состоят из следующих трех раундов:

*Отборочный раунд* будет осуществляться, если в категории заявлено более 15 спортсменов.

Порядок проведения:

1. Вся категория выстраивается на сцене по порядку номеров и в одну линию.
2. Спортсмены будут разделены на две равные по количеству группы и будут расположены на сцене таким образом – одна группа слева сцены, другая – справа. Центр сцены открыт для проведения сравнений.
3. Каждая группа, по порядку номеров и не более пяти спортсменов одновременно, будет направляться в центр сцены для выполнения четырех обязательных поз: двойной бицепс спереди, широчайшие спереди, двойной бицепс сзади, пресс-бедро.
4. После выполнения четырех обязательных поз вся категория будет выстроена в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену.

*Полуфинал.*

Раунд 1: четыре последовательных поворота на 90 градусов и обязательные позы;

*Соревновательный костюм для Раунда 1:*

Соревновательный костюм для Раунда 1 – плавки, которые должны быть:

1. из простого непрозрачного материала;
2. черного цвета;
3. из ткани для одежды (исключены: пластик, прорезиненный или подобный материал);
4. матовой текстуры (сверкающий материал исключен);
5. без какого-либо орнамента, оборок, шнуровочной окантовки;
6. не менее 2 см высотой по бокам и закрывать не меньше половины ягодиц;
7. спортсмены выходят на сцену босиком;
8. исключаются ювелирные украшения, кроме обручального кольца.

*Представление в Раунде 1:*

В Раунде 1 проходят следующие процедуры:

1. Вся категория выстраивается на сцене в одну линию и по порядку номеров.
2. Спортсмены будут разделены на две равные по количеству группы и расположены на сцене таким образом – одна группа слева сцены, другая – справа. Центр сцены открыт для проведения сравнений.
3. Каждая группа, по порядку номеров и не более пяти спортсменов одновременно, будет направляться в центр сцены для выполнения четырех последовательных поворотов на 90°:
* поворот на 90° направо;
* поворот на 90° спиной к судьям; - поворот на 90° направо;
1. поворот на 90° лицом к судьям. Повороты на 90° предназначены для того, чтобы помочь судьям отобрать спортсменов для последующих сравнений в обязательных позах.
2. Судьи присылают свои записки для сравнений в обязательных позах Судье-комментатору. Не менее трех, но не более пяти участников могут участвовать в сравнении одновременно. Главный судья и Судья-комментатор могут на свое усмотрение отказать или внести изменение в судейские пожелания по сравнению участников. Обязательные позы (семь) следующие:
3. двойнойбицепс спереди;
4. широчайшиеспереди;
5. бицепс сбоку;
6. двойной бицепс сзади;
7. широчайшие сзади; 6) трицепс сбоку; 7) пресс-бедро.
8. Все индивидуальные сравнения будут выполняться в центре сцены в том порядке номеров участников как просят судьи, слева направо.
9. Всем судьям будет предоставлена возможность потребовать как минимум одно сравнение. Остальные требования по сравнению будут проводиться по усмотрению Главного судьи или Судьи-комментатора.
10. Все спортсмены будут подвергнуты хотя бы одному сравнению.
11. После завершения последнего сравнения все спортсмены будут выстроены в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену. Статья 84. Подсчет очков в Раунде 1 (четыре последовательных поворота на
* 900 и обязательные позы)
* *Подсчет очков в Раунде 1* осуществляется следующим образом:
1. Каждый судья присваивает каждому спортсмену индивидуальное место, учитывая, что судья не может присваивать участникам одно и тоже место.
2. В судействе принимает участие 9 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест» и заполняется графа «Занятое место». В подсчете очков применяется метод относительного размещения.
3. Пятерка лучших спортсменов будут соревноваться в финале (Раунд 2 и Раунд 3).
* *Оценка в Раунде 1*
* В Раунде 1 производится оценка по следующим критериям:
1. Судья оценивает сначала общее спортивно-атлетическое телосложение, принимая во внимание все физическое развитие участника. Вместе с тем учитываются прическа и привлекательность лица; общее атлетическое развитие мускулатуры; пропорциональность, симметричность и сбалансированность телосложения; состояние и тонус кожи; способность себя представить.
2. Во время сравнений в обязательных позах судья начинает оценку с первой позы (начиная с общего вида и т.д., затем, обращая внимание на мышечность, сбалансированное развитие и плотность мышц). Таким же образом оценивается тело с головы до ног. Детальная оценка различных мышечных групп должна быть сделана в течение сравнений. Сравнения в обязательных позах не должны быть слишком акцентированы, поскольку эти сравнения помогут судье решить, кто из спортсменов имеет лучшее телосложение с точки зрения спортивного сбалансированного развития, мышечной плотности и дефиниции.
3. Телосложение должно быть оценено на уровне всего мышечного тонуса, достигнутого через спортивные занятия. Мышцы должны быть плотными, упругими, с небольшим количеством жира. Телосложение не должно быть чрезмерно мускулистым, но и не плоским.
4. При оценке также учитываются плотность и тонус кожи, который должен быть гладким и здоровым.
5. Судейская оценка телосложения спортсмена должна включать и умение себя преподать с момента выхода на сцену до момента ухода со сцены. Оценивая спортсмена, акцент делается на здоровое, спортивное, атлетичное телосложение с привлекательным общим видом.
* *Финал.*
* Раунд 2: произвольная программа (60 сек); Раунд 3: обязательные позы и минута свободного позирования.
* *Спортивный костюм Раунда 2* (произвольная программа).
* Спортивный костюм для Раунда 2 – плавки:
1. цвет, материал, текстура - на усмотрение участников;
2. без какого-либо орнамента, оборок, шнуровочной окантовки;
3. шириной не менее 2 см по бокам, закрывающие не менее половины ягодиц.
4. спортсмены выходят на сцену босиком.
5. ювелирные украшения, кроме обручального кольца и другие аксессуары запрещены.
6. использование опор запрещено.
* *Представление в Раунде 2* (произвольная программа).
* Только лучшие 6 атлетов после Раунда 1 переходят к Раунду 2, который будет проходить следующим образом:
1. Шестерка финалистов будет приглашена на сцену по порядку номеров. Судья-комментатор представляет каждого участника, называет его номер, имя и страну. Затем финалисты уходят со сцены и готовятся исполнять произвольную программу.
2. Каждый спортсмен по порядку номеров вызывается на сцену для того, чтобы исполнить свою произвольную программу продолжительность не более 60 секунд под музыку собственного выбора.
* *Подсчет очков в Раунде 2* (произвольная программа).
* Подсчет очков в Раунде 1 используется для расстановки спортсменов с 1 по 15 место и, чтобы определить шестерку финалистов для Раундов 2 и 3.
* Подсчет очков в Раунде 2 производится по следующим критериям:
1. Каждый судья присваивает каждому спортсмену индивидуальное место, учитывая, что судья не может присваивать участникам одно и то же место.
2. В судействе принимает участие 9 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест» и заполняется графа «Занятое место». Очки Раунда 2 суммируются с очками Раунда 3 для определения финальной суммы баллов.
* *Оценка в Раунде 2* (произвольная программа)
* В Раунде 2 производится оценка по следующим критериям:
1. Каждый судья будет оценивать произвольную программу с учетом мышечного развития, рельефности мышц, стиля, индивидуальности, атлетической координированности и общего впечатления. Судьи будут также обращать внимание на слаженность, артистичность и хореографию произвольной программы. Произвольная программа может включать в себя обязательные позы и другие движения для демонстрации атлетического развития. Запрещено использовать «лежачие позы».
2. Использование опор запрещено. Судьи должны помнить, что во время этого раунда они оценивают произвольную программу и физическое состояние.
* *Соревновательный костюм в Раунде 3* (обязательные позы и минута свободного позирования).
* Соревновательный костюм в Раунде 3 такой же, как и в Раунде 2.
* *Представление в Раунде 3* (обязательные позы и минута свободного позирования).
* Представление в Раунде 3 будет осуществляется следующим образом:
1. Шестерка финалистов вызывается на сцену по порядку номеров и выстраивается в одну линию для выполнения семи обязательных поз в центре сцены, слева и справа.
2. После представления Судьей-комментатором финалисты выполняют свободное позирование в течение минуты.
3. После минуты свободного позирования спортсмены выстраиваются в одну линию как перед выходом на сцену.
* *Подсчет очков в Раунде 3* (обязательные позы и минута свободного позирования)
* Подсчет очков в Раунде 3 будет осуществляется следующим образом:
1. В раунде 3 оцениваются только сравнения в обязательных позах, минута свободного позирования не оценивается.
2. Каждый судья присваивает каждому спортсмену индивидуальное место, учитывая, что судья не может присваивать участникам одно и то же место.
3. В судействе принимает участие 9 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест» и заполняется графа «Занятое место».
4. Очки Раунда 2 суммируются с очками Раунда 3 для получения финальной суммы очков и финального места.
* *Оценка в Раунде 3* (обязательные позы и минута свободного позирования)
* Раунд 3 оценивается по тем же критериям, как Раунд 2.
* **Базовые упражнения в бодибилдинге**
* В [бодибилдинге](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%91%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3) все упражнения делятся *на базовые* и *изолирующие*. Первые как раз и составляют основу данного вида спорта. Базовые упражнения призваны помочь набрать мышечную массу благодаря тому, что приводят ваши мышцы в шок. Именно с базовых упражнений следует начинать тренировку. Когда вы в первый раз посещаете зал, вам не следует заниматься изолирующими упражнениями, поскольку сперва нужно развить тело в целом. Для максимального эффекта в дальнейшем рекомендуется включать и изолирующие упражнение, но все равно не забывать о базовых.
* Разница между базовыми и изолирующими упражнениями в том, что при выполнении базовых работает сразу несколько мышц или их групп, а также мышцы-стабилизаторы. Для бедер, например, базовым упражнением будет приседание (задействованы бедра, ягодицы, бицепс бедер, спина), а изолирующим – разгибание на тренажере (работает только бедренная мышца).
* Понятия «базовое упражнение» и «большой вес» очень тесно между собой связаны, что является одним из ключевых моментов в бодибилдинге.
* произойдет. От выработанного тестостерона будет рост не только ног, но и остальных мышц, в том числе бицепса.
* Также благодаря тому, в базовых упражнениях при нагрузках задействуется несколько мышц, можно работать с большим весом, что опять же дает толчок для роста. Ключ к успеху есть не что иное, как работа в базовых упражнениях с большим весом и его постоянное увеличение. Организм обладает способностью адаптироваться к внешним условиям, в том числе к физическим нагрузкам. Поэтому только базовые упражнения, а точнее их выполнение, могут обеспечить массу мышц.
* Ниже приведены самые распространенные базовые упражнения в [бодибилдингедля разных мышечных групп.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%91%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3)
* *Мышцы груди.*
* [*Жим лежа*является базовым упражнением со свободным весом. Для его выполнения ложатся на скамейку, опускают гриф штанги до касания к груди, после чего поднимают до полного выпрямления локтевого сустава. В](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B0) [бодибилдинге](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%91%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3)[жим лежаиспользуется в качестве упражнения для развития](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B0) [мышц груди,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B8) [трицепсов,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) а также переднего пучка дельты.
* *Жим лежа на наклонной скамье* позволяет проработать верхние отделы [мышц груди(если выполнять его в положении «голова выше ног») или же их нижние отделы (в положении головой вниз).](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B8)
* [*Жим гантелей*дает возможность опускать вес нижней точки намного ниже, поскольку выполняя упражнения с грифом, можно опустить вес только до груди. Помимо этого, выполняющий может изменить траекторию движения, выжимать параллельно расположенные гантели, сводить их в верхней точке друг к другу, что задействует новые пучки мышц и имеет на них несколько другое действие.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9_%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B0)
* *Разведение гантелей.* Благодаря тому, что разведения гантелей лежа вовлекает в работу те же мышцы, что и [жим лежа,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B0) происходит фокусировка нагрузки на внутренний край и середину большой грудной мышцы. Груди при этом придается выпуклая форма, достигается четкое разделение между ее мышцами. Разводка также делается, чтобы улучшить рельеф грудных мышц. Следует отметить, что выполняя это упражнение, вы также можете улучшить свои результаты в борьбе, теннисе, боксе, гимнастике, акробатике, баскетболе, бадминтоне.
* *Пулловер*. Направляется это вспомогательное упражнение, в первую очередь, на укрепление [грудных мышц,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B8) [широчайших мышц спиныи косвенно](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A8%D0%B8%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%B0%D0%B9%D1%88%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0_%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%8B) [трицепсов.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81)Пулловер выполняют не как самостоятельно, а как дополнительное упражнение при работе с грудными мышцами. В основном, занимаясь пулловером, стремятся улучшить результаты в жиме лежа, так как при этом развиваются дополнительные мышцы, принимающие участие в жиме, например, мышцы спины.
* *Отжимания на брусьях.* Для развития трехглавых и грудных мышц это, пожалуй, самое лучшее упражнение. Также это касается большого количества вспомогательных мышц, находящихся в плечевом поясе. Отжимания позволяют качественно проработать [трицепсыи](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) [грудь,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B8) но степень нагрузки зависит при этом от положения рук.
* *Мышцы спины.*
* *Становая тяга*. Такое упражнение, как становая тяг[а,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A2%D1%8F%D0%B3%D0%B0_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F) выполняют со [штангой.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0) Выполняющий наклоняется и, слегка согнув в коленях ноги, берет руками гриф штанги и выпрямляется. В становой тяге, как в сложном движении, участвуют почти все мышцы, либо в стабилизации положения, либо в поднятии веса. Данное упражнение применяется для наращивания силы, массы и мощи [мышц ног,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D0%BD%D0%BE%D0%B3) спины и всего тела.
* Еще одно базовое упражнение для [спинных мышц*–*](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%8B) [*тяга штанги в наклоне*.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A2%D1%8F%D0%B3%D0%B0_%D1%88%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B8_%D0%B2_%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B5) Регулярно выполняя это упражнение, вы развиваете широчайшие, большие круглые мышцы, а также воздействуете на ряд других, что позволяет достичь визуального и фактического утолщения спины. Данное упражнение применяется в качестве дополнения к различным вариантам становой тяги для того, чтобы полностью проработать [мышцы спины.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%8B)
* *Тяга блока за голову*. Выполнение тяги блока за голову в положении сидя позволяет без проблем создать эстетическую V-образную форму туловища. При этом руки не должны выходить назад, а двигаться в плоскости тела. Хват не должен быть широким, оптимально – когда в нижней точке предплечье перпендикулярно перекладине. Спина должна прогибаться, а ноги – пребывать в упоре.
* Одним из основных упражнений для укрепления [мышц спиныявляется](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%8B) *подтягивание*. Для выполнения требуется турник или перекладина, которую легко смастерить даже в домашних условиях. Это самое простое упражнение, но его ценность заключается в том, что оно базовое и позволяет задействовать большое количество разных мышечных групп. На начальных этапах с помощью подтягивания можно очень хорошо укрепить и развить [мышцы руки спины, а также хорошо проработать рельеф мускулатуры.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D1%80%D1%83%D0%BA)
* *Базовые упражнения для ног.*
* *Приседание со штанго*[*й*](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BE_%D1%88%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%B9)[задействует в первую очередь](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BE_%D1%88%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%B9) [квадрицепсы,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%B4%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) синергистами (помогающими в движении) в данном случае являются ягодичные мышцы, камбаловидные мышцы вместе с приводящими мышцами бедра. Стабилизаторы здесь – икроножные мышцы и бедра. Помимо этого работают разгибатели спины, мышцы [брюшного пресса](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%B0) [и другие.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%B0)
* *Становая тяга* см. выше.
* *Подъем на носки.* Выполняющий данное упражнение преследует цель развить икроножные мышцы. Наиболее часто из упражнений для икроножных мышц выполняется упражнение на тренажере стоя.
* *Базовые упражнения для рук.*
* *Подъем штанги на бицепс.* С помощью этого основного упражнения для тренировки [бицепса,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%91%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) можно увеличить его силу и нарастить массу. Нагрузка распределяется равномерно по обоим пучкам [бицепса,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%91%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) [мышцам внутренней поверхности предплечья](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D1%87%D1%8C%D1%8F) [и плечевой мышце.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D1%87%D1%8C%D1%8F)
* Если менять ширину хвата, можно сместить нагрузку на разные пучки бицепсов. Чем уже хват, тем больше работают внутренние пучки, и наоборот.
* Также для того чтобы развить [двуглавую мышцу плеча](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%91%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) и [предплечья,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D1%87%D1%8C%D1%8F) применяется такое упражнение, как *подъем гантелей на бицеп*[*с*,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D0%B5%D0%BC_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9_%D0%BD%D0%B0_%D0%B1%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) которое предполагает вращение кистей (наружу) во время самого подъема. Это позволяет достичь максимального сокращения [бицепса](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%91%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) [и мышц-синергистов. Для тренировки бицепса данное упражнение считается одним из лучших, так как любое сгибание локтя при развороте ладони тыльной стороной наружу добавляет развитию бицепса](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%91%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) [огромной эффективности. Прямой гриф перекладины и штанги, само собой, ограничивают возможности для того, чтоб развернуть кисть. Эту проблему как раз и решает упражнение с гантелями.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%91%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81)
* *Французский жим.*  Для того чтобы увеличить силу и объем [трицепса,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) применяют такое базовое упражнение, как [французский жим,](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B6%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B0) который воздействует на все пучки трицепса, особенно верхний и длинный. Это позволяет визуально (при взгляде со стороны) увеличить объем руки.
* Следует отметить значительно большую эффективность данного вида жима по сравнению с популярным разгибанием у блока вниз. Причина заключается в том, что трицепс начинает работать из растянутой позиции, следовательно, воздействие будет более глубоким и полным.
* Чтобы развить верхнюю часть трицепса и увеличить его силу и объем, в основном применяют такое упражнение, как *жим узким хватом*. При этом, несмотря на наибольший по сравнению с другими упражнениями на трицепс рабочий вес, поднимаемый при жиме узким хватом, это упражнение используют, как правило, в качестве дополнения к накачке трицепса. Причина проста: помимо [трицепсов](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) [работает передний пучок дельты и верх грудных](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) [мышц.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B8) Еще одно достоинство жима узким хватом заключается в том, то можно очень хорошо проработать форму [трицепсов.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) Когда эта мышца уходит в отказ, а выполняющий продолжает упражнение с помощью передних дельтовидных мышц и мышц груди, именно эти повторы позволяют провести отменную шлифовку трицепса.
* *Базовые упражнения для плеч.*
* *Жим из-за головы.* Это базовое упражнение большинство бодибилдеров применяет для развития плечевого пояса. Оно отлично нагружает средние и передние дельтовидные мышцы, а также верхнюю часть мышц трапециевидных.
* *Жим стоя.* Чтобы развить трицепсы и мышцы плечевого пояса, рекомендуется выполнять [жим гантелей или штанги надо головой в положении стоя.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D1%88%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B8_%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F) Здесь основная нагрузка ложится на [дельтовидные мышцыс основным акцентом на передний отдел, а также на](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%94%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0) [трицепсы.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81) В этом упражнении момент максимального растяжения трицепса совпадает с моментом его максимального сокращения, что позволяет значительно увеличить его мышечную массу и силу.
* *Разведение гантелей в наклоне.* С помощью данного упражнения происходит прокачка задних дельт, мышц-вращателей плеча и трапециевидной мышцы. Разведение гантелей в наклоне лучше всего подходит для развития формы и рельефа [дельтовидных мышц.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%94%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0)
* Если вы хотите проработать средние дельты, верх и середину трапеций, вам нужно выполнять [*тягу штанги к подбородку.*](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0_%D1%88%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B8) Данное упражнение производит отделение трапеции от дельт. С помощью тяги к подбородку можно отлично прорисовать и отточить форму трапециевидных мышц, а также очертить четкую линию между средними дельтами и трапециями, улучшить «полосатость» и детализацию трапеций.
* Для развития трапециевидной мышцы также применяется такое упражнение, как*шраги*. Выполняя данное упражнение нужно прямо стоять с руками, опущенными вдоль тела. Из этой позиции происходит подъем плеч как можно выше, после чего они опускаются обратно без сгиба руки в локте. Обычно шраги выполняют с гирями, гантелями, штангами или на специальном тренажере. Штангу при этом можно располагать как перед бедрами, так и позади тела.
* *Базовые упражнения для пресса.*
* *Подъем туловища в римском стуле.* Данное упражнение эффективно и удобно. Тренажер типа «римский стул» позволяет выполняющему принять положение, при котором ноги расслаблены, и вся нагрузка ложится на [мышцы пресса.](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%B0) В таком положении исключается также дискомфорт в поясничном отделе. Если такой тренажер отсутствует, можно имитировать данное положение сев на пол и закрепив ноги немного выше. Также можно выполнять это упражнение закидывая ноги на скамейку или диван, или же просто попросить подержать ноги во время подъемов.
* *Подъем ног в висе.* Выполнение этого базового упражнения позволяет развить силу и подтянуть низ пресса. Подъем ног в висе является, пожалуй, хоть самым изматывающим, но и самым эффективным упражнением для развития мышц живота. Его можно назвать самым мощным средством для шлифовки нижней части пресса. Но можно подточить и верхние «кубики», если поднимать ноги к уровню груди за счет большего поворота таза вверх.
* *Скручивания.* Скручивания являются основным комплексом упражнений, выполняемых с целью формирования брюшного пресса. Они направлены, главным образом, на стимулирование в брюшной области прямой мышцы. Если добавить к упражнению отягощение, можно создать красивый рельефный пресс. Вообще, тренировка мышц живота зависит, в первую очередь, от количества повторений. Если нужно сжечь жир, то движения следует доводить до отказа без отягощения. Если, как уже говорилось, нужно сформировать красивый пресс и нарастить массу, следует применить отягощение.
* Отличительная особенность *базовых упражнений* заключается в том, что в работу вовлекаются несколько мышц или их групп. Благодаря этому спортсмен получает возможность работать с большими весами, что является мощным толчком для роста мышц. Выполнение базовых упражнений для того, кто хочет добиться значительного результата, обязательно. Существует множество разновидностей базовых упражнений.
* **Использованная литература:**
* 1. Адам К. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин. – М.: Попурри, 2013. – 113с.
* 2. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002. – 273 с.
* 3. Делавье Ф.Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – М.: Рипол Классик, 2013. – 92 с.
* 4. Маноккиа П. Анатомия упражнений: Тренер и помощник в ваших занятиях. – М.: Эксмо, 2011. – 192 с.
* 4.Спортивная аэробика: йога, шейпинг, стретчинг, калланетика.
* *2. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики (структура занятий, методика обучения): степ, слайд, джаз, аквааэробика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.*
1. ***Возникновение ритмической гимнастики.***
* Ритмическая гимнастика - традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению.
 Ритмическая гимнастика складывалась и развивалась на протяжении нескольких столетий на основе обобщения опята различных гимнастических школ, достижений в области танцев. Ритмическая гимнастика обновлена в духе времени, а корни уходят в далёкое прошлое. Она была популярна ещё в Древней Греции. Ещё тогда ценились оба компонента – собственно гимнастика и ритмический танец. В близком к современному пониманию ритмическая гимнастика появилась в XVIII-XIX вв. Основоположником направления считается француз Франсуа Дельсарт, который в 1883 г. создал в Париже курсы сценической выразительности, которая включала жесты, мимику, позы, ходьбу и телодвижения. Его система состояла из главных компонентов современной ритмической гимнастики: соединения элементов гимнастики с музыкальным ритмом и воздействия на соматическую и психическую сферы человека.
 В период, предшествующий Великой Отечественной войне, популярность ритмической гимнастики снизилась, но работа в этой области не прекращалась. В 1940-х гг. в Государственном центральном институте физической культуры был организован курс ритмики, на котором проводились занятия экспериментальных групп по программам, весьма близким к современной ритмической гимнастики.
 В конце 1960 –начале 1970 гг. возродилось увлечение танцами как средством физического воспитания. Новый подъем начался в 1980 гг. Это связанно с особым интересом к массовой физической культуре, широким развитием музыки стиля диско, доступностью аудио- и видеотехники.
 Современная риторическая гимнастика обогатилась знаниями в области развития двигательных способностей, структуры построения занятий, объема и интенсивности предлагаемых упражнений.
1. ***Структура занятий и методика обучения ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики***
* Аэробика - это общее название, подразумевающее над собой выполнение ритмичных упражнений под ритмическую музыку. На сегодня видов в аэробике всего 3: спортивная, танцевальная и оздоровительная( степ, слайд, джаз,аква аэробика и т.д)
**Степ-аэробика**
Длительность каждой части урока составляет:
* Разминка(10 мин)
* Аэробная часть(20 мин)
* Силовая тренировка(10 мин)
* Заминка с растяжкой( 5 мин)
* Целью разминки является подготовка организма к занятием путём:
* Увеличения притока крови к мышцам
* Увеличение кислородного обмена между кровью и мышцами
* Повышения мышечной эластичности
* Снижение риска нарушения ритма сердца
* Правила проведения степ-тренировок:
* При шаге на платформу вы должны наступать на всей ступней, а спину держать строго прямо
* Нельзя свершать порывистых, резких и спонтанных движений, чтобы обезопасить себя от спортивных травм и неприятных ощущений во время и после тренировки
* Важно уловить и четко соблюдать темп занятия. Он не должен быть слишком быстрым, но недостаточно интенсивным.
* Высота платформы так же должна повышаться по мере привыкания организма к нагрузке
* Начинающим рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги на платформу. По мере освоения движений и привыкания работать на платформе внимание концентрируется на технике выполнения движений и последовательности их в комбинациях с меньшим зрительным контролем.
* **Слайд-аэробика**
* Слайд представляет собой доску со специальным полимерным покрытием, способствующим плавному скольжению и обладающим необходимым сопротивлением для эффективной тренировки. Длина слайда – чуть более 180 см, ширина – 60 см. Нижняя поверхность покрыта противоскользящим материалом, боковые ограничители, бортики слайда, которые предотвращают соскальзывание и падение. На слайде рекомендуется заниматься в кроссовках, имеющих широкую подошву, к слайду прилагаются специальные носки, которые одеваются поверх кроссовок.
 Начальные занятия со слайдом длятся от 15 до 25 минут, дальше — не более получаса. Этого достаточно, чтобы ощутить эффект от тренировок.
 Для получения первого результата, достаточно владеть базовыми упражнениями слайд-аэробики:
* Basic slide 1. Станьте боком у ограничителя (рампы) и сведите стопы. Слегка согните ноги в коленях, спиной прогнитесь вперед. Оттолкнитесь ногой от рампы и выполните 2 шага по слайду. Сделайте упражнение в разные стороны несколько минут.
* Basic slide 2. Исходное положение такое же, как в Basic slide 1. В этот раз сделайте одно скольжение к рампе, вместо двух. Не помогайте себе руками, держите их на талии или прижмите к бедрам.
* Front touch. Выполните изученное скольжение. Когда одна нога коснется борта, выведите носок другой ноги вперед и коснитесь пола.
* Ascend. Выполнив скольжение, сделайте четкий мах свободной ногой в сторону. Держите ногу ровно, старайтесь поднять ее как можно выше, не сгибая в колене.
* Fencingslide. Поставьте одну ногу перпендикулярно рампе, а вторую — как при обычном скольжении. Выполните движение вперед (вдоль слайда) на согнутых коленях. Руки согните в локтях.
* Reverse. Направляющую ногу оставьте в базовом положении, отстающую — выверните наружу (носок должен смотреть вдоль слайда). При скольжении выполняйте руками движения в сторону.
* Слайд-аэробика имеет ряд преимуществ:
* Сочетание силовых и аэробных нагрузок дает возможность одновременно задействовать и укрепить больше мышц, чем при обычных занятиях фитнесом.
* Слайд-аэробика позитивно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и вестибулярного аппарата.
* Такие занятия показаны людям с нарушением координации движений.
* Фитнес на слайдах помогает избавиться от лишних сантиметров в объемах, придать телу изящных изгибов и желаемых форм.
* Групповые тренировки решают проблемы с застенчивостью, повышают самооценку и дарят хорошее настроение.
* Занятия слайд-аэробикой на первый взгляд могут показаться простыми, но даже профессионалу не под силу удержаться на слайде дольше 30 минут. Тренировки требуют средней физической подготовки, а также выдержки и упорства. Они отлично подойдут тем, кто желает избавиться от лишних килограммов или привести мышцы в тонус.
* **Джаз-аэробика**
* Танцевальная аэробика – это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма и весьма интересным.
 Jazz aerobics - данное направление танцевальной аэробики призвано избавить вас от недостатков осанки. Продолжительность занятия составляет один час. Сама тренировка состоит из разминки и трех частей – партерной, основной и заключительной.
 Танцевальная аэробика обладает своими принципами движений:
* Изоляция – это движение, которое осуществляется одной частью тела в одном суставе, в то время как другая остается в неподвижном положении;
* Полицентрика - движения, которые изначально исходят из разных центров и осуществляются так, что разные части тела работают автономно друг от друга, при этом их скорость и амплитуда зачастую одинаковая;
* Мультипликация - одно движение, которое за одну ритмическую единицу раскладывается на многие составляющие;
* Оппозиция - движение, которое намеренно нарушает прямую линию, чтобы одна часть тела была противопоставлена другой;
* Противодвижение (вариант оппозиции) – когда одна часть тела движется навстречу другой.
* **Аквааэробика**
* Аквааэробика является действенным способом избавления от избыточной массы тела. За счёт сопротивления, которое создается при занятии спортом в водной среде, такого рода аэробика становится вдвойне эффективной.
* Структура занятий аквааэробикой:
1. Разминка(5-7 минут)
2. Основной комплекс(20-30 минут)
3. Восстановление дыхания и легкая растяжка
* Эффекты от занятий аквааэробикой, или результат:
* повышение жизненного тонуса организма;
* улучшение работы сердечнососудистой системы;
* укрепление мышц;
* снижение веса;
* **Дыхательная гимнастика**
* Дыхательная гимнастика - это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.
 Общие положения, которые признают все специалисты по дыханию, за исключением создателей парадоксальных систем, сле­дующие:
* дыхание должно быть ритмичным, равномерным;
* дыхание должно быть глубоким;
* дышать желательно через нос, хотя при беге или других фи­зических нагрузках большой интенсивности можно дышать одно­временно через нос и полуоткрытый рот;
* ритм дыхания должен находиться в соответствии с ритмом выполняемых физических упражнений;
* темп дыхания зависит от степени подготовленности занима­ющегося и от темпа, в котором выполняются физические упраж­нения (бег, ходьба и др.);
* ходьба, бег, плавание сами по себе являются превосходны­ми дыхательными упражнениями;
* при выполнении дыхательных упражнений необходимо сле­дить за своей осанкой: голову держать прямо, плечи развести на­зад, подтянуть живот;
* чем больше возраст занимающегося физическими упражне­ниями, тем больше следует избегать длительных задержек дыха­ния.
* Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, если занятия проводятся натощак. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.
* ***3.Гимнастика для глаз***
* Упражнения для глаз, как и любой вид гимнастики, идут на пользу, только если выполняется регулярно с учетом всех правил и на протяжении длительного времени. Они направлены на тренировку, укрепление и расслабление глазных мышц, либо находящихся в состоянии покоя, либо наоборот, испытывающих большие нагрузки. Не следует за один раз делать много повторений: выполнение зрительной гимнастики за 2-3 подхода в течение дня будет намного более полезным. В перерывах между повторениями рекомендуется быстро моргать, это способствует уменьшению нагрузки на глазные мышцы.
Упражнения для гимнастики для глаз:
* чередовать зажмуривание и открытие глаз по 3-4 сек; на протяжении 10-13 секунд быстро моргать, сделать перерыв, повторить моргания;
* массировать глаза, прижимать глазное яблоко, удерживать пальцы в таком положении около 3 секунд;
* широко открыть глаза, придерживая верхнее веко пальцем, пытаться закрыть глаз.
* ***4. Спортивная аэробика: понятие и сущность***
* Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп).
* Спортивная аэробика относится к таким видам физической нагрузки, которые требуют наличия в организме значительных запасов кислорода в течение продолжительного времени. В результате увеличения потребления кислорода происходят благоприятные изменения в легких и сердечно-сосудистой системе. Регулярные занятия аэробикой позволяют повышать способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивать общий кровоток и тем самым «транспортировку» кислорода к мышечному механизму.
* В настоящее время этот интересный вид спорта привлекает все большее внимание современной молодежи. Занятия спортивной аэробикой благоприятно воздействует на общее состояние организма спортсмена, позволяют всегда находиться в хорошей физической форме, положительно влияют на эмоциональное и психическое состояние. Так как занятия проходят под музыку, спортсмен получает большее эстетическое удовольствие. Кроме этого, для занятий спортивной аэробикой не требуется специального дорогостоящего оборудования, что делает этот вид спорта доступным для общеобразовательных школ и для высших учебных заведений.
* **Йога в спортивной аэробике**
* Йога-аэробика или фитнесс-йога – система физической, умственной и духовной тренировки. Это направление, в котором мирно ужились два, каза­лось бы, столь противоположных направления в оздоровительной тренировке - европейское и восточ­ное. Так исторически сложилось, что европейские системы гимнастики динамичны, часто музыкально оформлены и ритмичны. Они хорошо тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. «В здоровом теле - здоровый дух». Таков был девиз оздоровите-льной тренировки, отражающий ментали-тет европейцев и американцев. Дух и тело едины, тренировка тела для духа. Это - Восток.
* Все дело в методике. В традицион­ных аэробических программах движения выполняются в быстром темпе, в основном, «механически», чисто физически нагружая мышцы без контроля психики. В йоге все подчинено психическому контролю, сосредоточению на мыш­цах, внутренних органах, дыхании. Созерцательность, самоуглублен­ность, расслабление и единение с природой, медитирование - осно­вы индийской системы йогов. Асаны развивают гибкость, силу и силовую выносливость.
* Йога-аэробика - это комплексный вид аэробики, где асаны чередуются с элементами классической аэроби­ки, движениями кондиционной гимнастики. Концентрация на мышцах, внутрен­них органах, правильное дыхание усиливают терапевтический эффект занятий, что особенно важно при проведении классов с людьми пос­ле 50 лет.
* Йога помогает не только поддерживать хорошую форму и избегать стрессов, но и раскрывает скрытые резервы человека, учит ими пользоваться. Фитнес-йога не ставит перед собой задачи серьезного изучения философии и психологии, постижения главного «мудрости тела». Занятия сводятся главным образом, к правильному выполнению поз, тренировке тела, медитативные техники используются лишь поверхностно. Но тем не менее оздоровительный эффект от таких занятий очень высок, благодаря активному включению психики. «Высвобождая» свое тело человек обретает духовную свободу.
* **Шейпинг в спортивной аэробике**
* Это уникальный метод коррекции фигуры, аналогов которому, пожалуй, не найти. О том, что представляет собой шейпинг, говорит уже одно его название. Английское слово «shape» переводится на русский язык как «форма». Заниматься шейпингом - значит, «делать форму» своей фигуре. Что же такое «шейпинг»? Шейпинг - это комплексная система физических упражнений, позволяющая достичь физического совершенства, красоты и гармонии тела. Шейпинг тесно связан с последними достижениями в науке, медицине и спорте, и поэтому его целью является не только красивая фигура, но и высокий уровень здоровья. Что же стоит за этим названием? Шейпинг, исходя из названия, - это достижение определенной (приближенной к идеалу или идеальной) фигуры за счет специальных комплексов упражнений, а также диеты и массажа. Он предполагает коррекцию путем регулярного использования всех перечисленных средств. Регулярные аэробные шейпинг-тренировки - наиболее эффективный механизм для снижения количества жира в организме. Они благотворно сказываются на эмоциональном состоянии, противодействуя стрессу и депрессиям.
* Можно отметить следующие положительные стороны шейпинга:
* общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке;
* объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни;
* Сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью;
* Повышается содержание липопротеидов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза;
* Укрепляется костная система;
* Шейпинг помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами;
* Повышается работоспособность;
* Шейпинг - реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме.
* Именно этот аспект более всего привлекает молодых девушек заниматься шейпингом. Но нужно сказать, что физические упражнения могут только способствовать похудению, а главным фактором является диета.
* **Стретчинг в спортивной аэробике**
* Само название «стретчинг» пошло от английского слова «stretching», что значит — растягивание. Как видно из названия, данный комплекс нацелен на растяжение мышц и суставов организма и, как результат, на улучшение гибкости всего тела. Помимо этого, комплекс оздоравливает все системы и органы, улучшает работу кровеносной системы и укрепляет сухожилия.
* Среди существующих методик и видов тренировок стретчинг занимает особое место, при этом главными его отличиями являются:
* статичность поз и плавность движений, которые гарантируют безопасность, отсутствие травматизма;
* для начала занятий нет ограничений по возрасту или уровню физической подготовки;
* не требуется никаких дополнительных устройств и тренажеров, достаточно коврика для фитнеса;
* помимо мышц, эта система тренировок также направлена на суставы и нормализацию общего состояния организма.
* По уровню мышечной нагрузки стретчинг разделяют на мягкий и глубокий. Задачей первого вида стретчинга является растяжение мышц до их привычной длины, чтобы поддерживать природную гибкость тела. Продолжительность каждого упражнения комплекса составляет 30-40 секунд.
* Глубокий стретчинг предназначен для удлинения привычного размера мышц. Это нужно, к примеру, если вы планируете освоить шпагат. Для этого вида предусмотрены упражнения большей продолжительности — от одной до пяти минут.
* Способ выполнения комплекса стретчинга также может быть различным:
* статический — суть этих плавных и медленных упражнений состоит в том, что, напрягая определенные мышцы, человек ненадолго замирает и заставляет мышцы нагружаться;
* динамический — чередующиеся упражнения вначале нацелены на напряжение мышц, а затем — на их расслабление;
* активный — предназначен для работы с пассивной мышцей за счет окружающих ее мышц, что значительно улучшает подвижность суставов;
* изометрический — смысл занятий состоит в растягивании мышц за счет противодействия и, в отличие от предыдущих способов, здесь требуется хорошая физическая форма и значительные усилия;
* баллистический — небезопасный вид стретчинга, в котором за счет коротких и резких динамических движений постепенно увеличивается их амплитуда, за счет чего быстро растягивается определенная группа мышц;
* проприоцептивный нервно-мышечный — лечебный стретчинг для людей, перенесших травмы или операции, проходит исключительно под контролем квалифицированного специалиста.
* Стретчинг — это вид нагрузки, нацеленный на растяжку мышц и сухожилий, что дает большую пользу и всем внутренним органам человека. Постоянные упражнения способствуют:
* подвижности и гибкости всех суставов и мышц;
* нормализации работы системы кровообращения;
* хорошей работе лимфатической системы, отсутствию застоя лимфы;
* физиологически-правильной осанке;
* укреплению мышц, избавлению от болевых ощущений в позвоночнике;
* снятию нервного напряжения;
* избавлению женщин от предменструального синдрома;
* хорошему настроению и крепкому сну.
* **Калланетика в спортивной аэробике**
* В калланетике все движении плавные и пластичные. Упражнения выполняются медленно, с остановкой, и принятая поза удерживается в течение одной - двух минут. Мышцы получают нагрузку, укрепляются и одновременно растягиваются, калланетика отличается от других видов фитнеса тем что в нее входят и статические упражнения и упражнения на растяжку, и дыхательные упражнения.
* Автор этой уникальной методики Калан Пинкней, она создала комплекс из тридцати упражнений, в которых задействованы все группы мыщц - ног, бедер, спины, брюшного пресса, ягодиц, рук, плеч. Ни один участок тела не остается без нагрузки, калланетика развивает гибкость, исправляет искривления позвоночника, улучшает осанку, борется с лишним весом, подтягивает живот, приподнимает грудь и в целом оказывает на организм оздоравливающее действие. Упражнения взяты из нескольких видов восточной гимнастики и к ним добавлены специальные дыхательные упражнения.
* Программа занятий рассчитана на час. Специалисты не рекомендуют заниматься калланетикой самостоятельно, это связано с мощной статической нагрузкой, которую очень трудно правильно рассчитать не обладая специальным знаниями. Поэтому новичкам нужно заниматься в группе, где опытный тренер имеющий сертификат на проведение занятий по калланетике поможет подобрать упражнения, порекомендует интенсивность тренировки и будет контролировать как проходят занятия. Без начальной физической подготовки калланетикой заниматься трудно, это чревато растяжениями и травмами, новичкам предлагается пройти несложный адаптационный курс аэробики и только после этого приступать к занятиям калланетикой.
* Если вы хотите чтобы ваши ноги приобрели «балетную» форму или вам нужно подкорректировать проблемные зоны, снизить вес, добиться чтобы фигура стала стройной и подтянутой - выбирайте калланетику.
* **Список использованных источников**
1. Спортивная аэробика (Электронный ресурс): Понятие и сущность спортивной аэробики – 2009.- Режим доступа: <http://mirznanii.com/a/131871/sportivnaya-aerobika-ponyatie-i-sushchnost>
2. Йога-аэробика (Электронный ресурс): Польза йоги-аэробики – 2015.- Режим доступа: <https://studopedia.ru/7_56028_yoga-aerobika.html>
3. Фитнес, шейпинг, аэробика (Электронный ресурс): Что лучше выбрать из разновидностей спортивной аэробики? – 2014.- Режим доступа: <https://tutknow.ru/bodyfitness/9913-chto-vybrat-fitnes-sheyping-ili-aerobiku.html>
4. Общие сведения о шейпинге и аэробике (Электронный ресурс): Шейпинг и аэробика как современные виды спорта – 2016.- Режим доступа: <https://studbooks.net/1570269/turizm/obschie_svedeniya_sheypinge_aerobike>
5. Стретчинг – что это такое фитнесе? (Электронный ресурс): Делаем тело гибким и стройным – 2017.- Режим доступа: <https://lifegid.com/bok/1976-stretching-delaem-telo-gibkim-i-stroynym.html>
6. Калланетика, аэробика (Электронный ресурс): Понятие и сущность калланетики и аэробики – 2016.- Режим доступа: <https://studbooks.net/652277/turizm/kallanetika>
* *5. «Особенности технологии обучения детей разного возраста нетрадиционным видам гимнастики».*
* **Блок 1. Методические особенности проведения занятий у детей дошкольного возраста**
* Для детей возраста 3–6 лет процесс обучения основывается на словесном и наглядном методе обучения. Также обязательно применяются такие методы, как: физическая помощь тренера, ориентировочная помощь, (звуковые сигналы, зрительные ориентиры и другие), игровой, идеомоторный метод и музыкальный. Грамотное сочетание и своевременное применения данных методов и приемов позволит реализовать такие принципы, как: сознательность, активность, заинтересованность, систематичность выполнения упражнений и другие. Основываясь на опыте работы инструктором ФИЗО и тренером по художественной гимнастике с детьми, я замечала, что дети дошкольного возраста быстро устают от систематических повторений движений и однообразия. Поэтому в этом возрасте целесообразно проводить короткие по времени часто повторяющиеся тренировки разнообразного, преимущественного игрового, содержания с применением психо - гимнастических методик. Также недопустимы перегрузки организма ребенка упражнениями, связанными с большими силовыми напряжениями и утомлениями. Важно проводить занятия по художественной гимнастике с использованием музыкального сопровождения. Это позволит сформировать музыкально-двигательную задачу тренировки, освоить темп и ритм, стимулировать интерес и старание на занятиях. В музыкально-двигательную подготовку юных спортсменок гимнасток необходимо включать музыкальные игры и творческие импровизации. Хочется выделить основные методы обучения художественной гимнастике тренеров в работе с детьми дошкольного возраста: ‒ активное применение принципа наглядности; ‒ словесный метод — образная, эмоционально-выразительная речь, краткие, ясные объяснения; ‒ игровой метод, в основе своей выступающий как форма организации урока; ‒ музыкальный метод, как основа психо - эмоционального состояния ребенка на занятиях; ‒ ориентировочный метод; ‒ идеомоторный метод, как эффективный способ совершенствования двигательного навыка. Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, тренер-педагог решает практические задачи обучения.
* **Блок 2. Обучение гимнастическим упражнениям детей младшего школьного возраста**
* Особенность детского организма заключается в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем не­прерывно совершенствуются.
* Мышцы детей эластичны, поэтому они способны выполнять дви­жения по большой амплитуде. Однако упражнения для развития гибкости дети выполняют в соответствии с их мышечной силой. Из­лишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослабле­нию, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища (особенно статической) имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте неустойчива.
* Укрепление мышц стопы, особенно удерживающих в правиль­ном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важ­но для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и про­филактики плоскостопия. Процесс окостенения костей стопы закан­чивается лишь к 16—18 годам, следовательно, нельзя длительное время выполнять упражнения стоя, а также выполнять прыжки на жесткий грунт и с высоты более 80 см.
* Организм детей характеризуется малой экономичностью реак­ции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, сла­бостью процессов внутреннего торможения. В связи с этим они быстро утомляются. Поэтому у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества. Путем активной мышечной деятельности необходимо стимулировать вегетативные функции! которые влияют на обмен веществ в организме и разви­тие всех систем и органов.
* Детям 7—9 лет рекомендуются следующие упражнения основ­ной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонно поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестницам, перелезание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыж­ки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения (пе­рекаты, кувырки, стойки на лопатках — для 2-го класса).
* При обучении детей нужно пользоваться методами показа и рас­сказа. Объяснить доступные упражнения лаконично, просто, по­нятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных дей­ствий и к указанию о том, как их выполнять. Показ следует соп­ровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех дей­ствиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения.
* Дети данного возраста склонны к подражанию. Поэтому, обу­чая их, целесообразно пользоваться методом имитации и показа. Рекомендуется давать конкретные указания, прыгать по разметкам как можно дальше и выше, попасть в цель, сделать, как делает преподаватель, и т.д.
* Изучаемые детьми упражнения должны быть простыми, понят­ными и доступными.
* Необходимо помнить, что дети быстро устают, но после кратко­временного отдыха снова способны выполнять двигательные дейст­вия. Следовательно, упражнения должны быть непродолжительны­ми и чередоваться с короткими паузами для отдыха.
* У детей 7—9 лет двигательные навыки формируются медлен­нее, чем у 10—13-летних, и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных на­выков. Для быстрейшего становления двигательных навыков необ­ходимо изучаемые упражнения повторять по 6—8 раз в каждом занятии, причем в относительно постоянных условиях (из одного и того же исходного положения, в одном и том же темпе) и по 2— 3 раза в один подход.
* Дети младшего школьного возраста склонны к играм, к фанта­зированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия в играх. Поэтому рекомендуется большинст­во упражнений приближать к играм или проводить в форме игр. Для организации занятий надо применять фронтальный, группо­вой, поточный и игровой способы.
* Особенности мальчиков и девочек этого возраста выражены незначительно, поэтому различий в методике и содержании упраж­нений нет.
* **Блок 3. Особенности методики проведения занятий с детьми среднего школьного возраста**
* В среднем школьном возрасте на занятиях основной гимнастикой продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.
* Дети до 12 лет (мальчики) и 11 лет (девочки) по возрастной периодизации относятся ко второму детству, а 13—14 лет (мальчики) и 12—13 лет (девочки) — к подростковому возрасту.
* Рост и развитие детей среднего школьного возраста происходят неравномерно. Особенно выделяется начало периода полового созревания (И—13 лет), в котором бурно протекают морфологические и функциональные изменения во всех системах организма. Пути развития мальчиков и девочек различны. Девочки значительно прибавляют в весе и уступают мальчикам в силе, скорости, выносливости. Общим для подростков является то, что масса тела у них всегда относительно меньше длины тела, а у быстро растущих это особенно ярко выражено.
* Высокая возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата способствуют значительному развитию быстроты движений. В 13—14 лет подростки по скорости мышечных сокращений достигают максимума. Поэтому у них нужно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость (последнее обусловлено созреванием двигательного анализатора).
* Следует также развивать гибкость, учитывая, что тонические сопротивления мышц растягиванию после 12 лет значительно увеличиваются. Процесс формирования двигательных навыков у детей 11—13 лет проходит значительно быстрее, чем у 8—9-летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями.
* Детям 10—11-летнего возраста также нужны краткие объяснения при разучивании упражнения. Однако они уже способны различать детали изучаемых упражнений и могут выполнять знакомые или похожие упражнения по рассказу. При обучении новому, показ и объяснение обязательны.
* Изучаемые упражнения в каждом уроке необходимо повторять 6—8 раз. Они усваиваются быстрее, если дети повторяют их по 2— 3 раза за один подход.
* Основное методическое положение в обучении детей этого возраста— изучение материала в строгой методической последовательности. Учебный материал должен усваиваться небольшими частями, последовательно, начиная с самых простых и легких форм.
* Умению оценивать действия в пространстве, во времени и по силе необходимо обучать детей при формировании у них различных двигательных навыков. Например, при обучении ходьбе и бегу нужно научить детей ходить и бегать с разной длиной и частотой шагов. Для этого необходимо предлагать детям ходить и бегать по разметкам, расположенным на различном расстоянии. Регулярное выполнение заданий в ходьбе и беге по разметкам дает возможность детям научиться управлять длиной шага, а с помощью бега с. различной частотой шагов по тем же разметкам — овладеть скоростью движений.
* Обучая метанию, нужно давать задания бросать мяч на различные расстояния, определять расстояние, на которое брошен мяч, а также вес бросаемого предмета, бросать на одно и то же расстояние предметы разного веса.
* Дети должны научиться также технике лазанья и уметь определять скорость лазанья.
* Следует учитывать склонность девочек этого возраста к танцевальным движениям, которые должны применяться для укрепления мышц ног, туловища, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
* Постепенное и строго последовательное освоение учебного материала по частям (путем выполнения конкретных учебных заданий) позволит успешно обучать детей различным двигательным действиям из программы по физическому воспитанию. Важно планировать учебный материал так, чтобы начальное обучение какому-либо двигательному действию повторялось на каждом занятии до тех пор, пока не будет освоена хотя бы его простейшая форма.
* Обучение двигательным действиям детей среднего школьного возраста имеет свои особенности. Этот возраст совпадает с периодом полового созревания и характеризуется увеличением средних годичных прибавок роста и веса тела. Быстрый рост тела в длину вызывает вытягивание мышц, сухожилий, нервных путей, кровеносных сосудов. Вследствие этого и ряда других факторов, связанных с действиями гормонов желез внутренней секреции, движения подростков на некоторое время становятся менее точными и менее координированными. Как правило, у таких подростков нарушается осанка. Особенно это заметно у быстро растущих детей и нерегулярно занимающихся физическими упражнениями. Подростки (мальчики) обычно стремятся к самостоятельности, хотят быстрее стать сильными, ловкими, смелыми и, подражая взрослым, преувеличивают свои возможности. Они стремятся быстрее сделать упражнение и мало обращают внимания на детали техники. Это объясняется психологическими особенностями подростков, а также особенностями формирования двигательных навыков у детей этого возраста.
* Если при обучении сравнительно легким двигательным действиям первая фаза формирования навыка проходит значительно быстрее последующих, то при обучении более сложным упражнениям, требующим проявления физических качеств, а также пространственной и временной точности движений, начальная фаза формирования навыка протекает значительно медленнее, чем остальные.
* Неумение оценивать свои движения в пространстве, во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что навык закрепляется с ошибками.
* Следует также учитывать, что двигательная функция наиболее интенсивно развивается у детей 13—14 лет, поэтому они способны овладевать довольно сложными по координации двигательными действиями, причем им доступны более детальный рассказ и анализ изучаемых упражнений. Метод показа изучаемых упражнений также обязателен.
* В процессе обучения подростков двигательным действиям можно применять различные методы и приемы, рассмотренные выше.
* Среди новых методов обучения можно назвать метод пред - писаний алгоритмического типа. Этот метод тесно' связан с программированным обучением и является его частью.
* Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение занимающихся этим частям в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает право переходить ко второй серии. Так, под строгим контролем преподавателя или самих занимающихся изучаются предписанные действия, выполнение которых дает возможность освоить то или другое гимнастическое упражнение или серию однотипных упражнении.
* Обучение методом алгоритмических предписаний дает положительные результаты. Двигательные навыки формируются сравнительно быстро и без ошибок.
* При составлении предписаний алгоритмического типа необходимо учитывать следующие требования:
* 1.В предписаниях надо точно указывать характер каждого действия, исключать случайность в их выборе; они должны быть доступными всем, кому они предписаны.
* 2.Предписания алгоритмического типа могут быть составлены как для одного двигательного действия, так и для их серий, имеющих структурное сходство, но обязательно доступных на любом этапе обучения.
* 3.Все учебные задания должны быть взаимосвязаны, и сложность их должна возрастать постепенно.
* Первая серия учебных заданий содержит упражнения на развитие физических качеств, которые необходимы для успешного выполнения изучаемого двигательного действия. В одних случаях достаточно развивать только силу определенных групп мышц, в других — гибкость, в-третьих — быстроту мышечных сокращений, а иногда и все названные качества.
* Для развития физических качеств целесообразно выполнять упражнения в подтягивании, сгибание рук в упоре, поднимание ног в висе, прогибания, наклоны и др.
* Вторая серия учебных заданий должна включать упражнения для освоения исходных и конечных положений, которыми начинаются и заканчиваются изучаемые двигательные действия. Умение правильно выполнять исходное и конечное положения' в гимнастике обязательно. Первая и вторая серии учебных заданий могут осваиваться одновременно или в разное время.
* Третья серия учебных заданий предусматривает действия, обеспечивающие условия для выполнения изучаемого упражнения: размахивание в висе или в упоре на снарядах, маховые движения ногой и темповые подскоки при выполнении некоторых прыжковых и акробатических упражнений и др.
* В четвертую серию учебных заданий входят действия, связанные с обучением умениям оценивать выполнение действия в пространстве, времени, а также по степени мышечных усилий. Количество и степень точности дифференцировок (пространства, времени и силы) зависят от координационной сложности изучаемого упражнения. Иногда бывает достаточно уметь оценивать только амплитуду маха или степень сгибания и разгибания тела, а иногда скорость движения или степень мышечных усилий. При обучении более сложным упражнениям необходим комплекс диффереп-цировок, обеспечивающий условия для правильного выполнения основных действий, составляющих' техническую основу упражнения.
* Пятая серия учебных заданий — подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия.
* Последними изучаются движения в целом в облегченных условиях с помощью тренажера и других технических средств. При изучении каждого задания учитываются индивидуальные особенности занимающихся, их готовность к выполнению изучаемого материала, контролируется правильность выполнения учебных заданий, определяется порядок перехода от одного учебного задания к другому. От правильного решения этого вопроса зависит результат обучения.
* **Блок 4. Нетрадиционные формы занятий в физической практике**
* В процессе обучения  двигательному действию можно выделить три  принципиальных момента: формирования знания  о предмете учителем физической культуры;  трансформация знания в предмет преподавания;  превращение знания в предмет учения самими учащимися. Известные и хорошо зарекомендовавшие себя в  многолетней практике традиционные виды и  формы работы с  детьми в школе остаются в арсенале испытанных средств  отечественной физической культуры. Одной из основных сторон  физического воспитания, как и любого другого  педагогического процесса, является обучение.
* Особенность обучения в процессе физического воспитания определяется, прежде всего тем, что предметом обучения является двигательное действие. А именно сейчас ряд причин  обусловливает появление новых и  нетрадиционных в массовом физкультурном движении  видов двигательной активности, в том числе  таких, как ритмическая гимнастика, атлетиче6ская гимнастика, гидроаэробика (аквабилдинг), спортивная аэробика, стретчинг, шейпинг, ушу, хатха-йога, а также игры требующие умственного развития детей – шашки, тогыс - кумалак и тому подобное.  Можно перечислить множество таких нетрадиционных форм обучения физической культуры. Перечислим наиболее значимые причины, или факторы,  объясняющие подобное явление. Прежде всего, это поиск нового в данной сфере. Далее, неудовлетворенность теми формами проведения, которых преподносятся «сто лет» в виде консервативных  стандартных уроков физического воспитания, комплексов утренней или  производственной гимнастики. Кроме того,  немаловажную роль играет реклама новых видов,  чаще всего зарубежного «образца», способствующая возникновению моды, а иногда и бумарезно возрастающего интереса огромной аудитории. Так, в середине восьмидесятых годов возник феномен ритмической гимнастики. Выполнение «цепочек – серий телодвижений – поточным  способом под ритмическую музыку» не было новинкой для тех, кто занимался спортивными видами гимнастики. Именно подобным образом проводится разминка перед основной тренировкой.
* Но перенос данного метода в практику оздоровительной культуры, обновление содержания за счет  стилизованных телодвижений сделали комплексы ритмической гимнастики особенно привлекательными. А исключение пауз между упражнениями позволило  развивать не только опорно-двигательный аппарат, но и сердечно-сосудистую системы. К наиболее распространенным нетрадиционным формам работы в школе относятся:  различные праздники и развлечения, проведение эстафет,  викторин, веселых стартов, различных турниров, КВН, «муравейников» на спортивную тему, малых олимпийских игр,  национальных игр, игр на воде и т.д., а также  все нетрадиционные виды гимнастики, хатха-йога, атлетическая гимнастика, гидроаэробика, спортивная аэробика,  ритмическая гимнастика и многие другие. Содержание физкультурного образования должно предусматривать обеспечение будущих учителей физкультуры соответствующими знаниями, позволяющими определить действенность любой, в том числе и новой, системы или вида двигательной активности, их соответствие целям и задачам  современной школы физического воспитания. А данное исследование и используемый материал, в частности, и направлены на восполнение дефицита знаний у  работающих учителей физкультуры о некоторых видах нетрадиционной гимнастики. Анализ различных видов гимнастики дает основание сравнивать значение и действенность тех или иных упражнений и методических подходов к их использованию. Отечественная основная гимнастика с ее мощным «набором» средств (от общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами до упражнений в висах и упорах на снарядах и оборудовании), конечно же, является базовой частью физического воспитания. Специфические разнообразные телодвижения в соответствии с гимнастическими канонами моделируют ситуации, типичные в условиях бытовой, трудовой и иной практики.  Возможности основной гимнастики далеко не исчерпаны. В связи с этим, наряду с применением новых и нетрадиционных видов физических упражнений  продуктивным является путь  совершенствования методики проведения занятий основной гимнастики. В частности, применение группового метода упражнений циклического характера, использование эстафет, полос препятствий, упражнений прикладного характера. Наряду с упражнениями  строгого гимнастического стиля в занятия целесообразно широко включать элементы не столь жестко регламентированные – прикладные упражнения, игры.
* Особенно перспективным является путь заимствования опыта родственных видов гимнастики. Сравнение содержаний и методических подходов, характерных для нетрадиционных видов гимнастики, позволяет выделить ряд особенностей, учет которых, несомненно, будет способствовать оживлению урока физкультуры, придаст ему новую эмоциональную окраску и, главное, покажет возможность не противопоставлять один вид другому, а взаимно дополнять друг друга.
* Сложившаяся школа современной гимнастики оздоровительной, спортивной и прикладной направленности формировалась под большим влиянием европейских  национальных систем: немецкой, сокольской, шведской – и некоторых элементов других школ и в меньшей – практически  без всякого контакта – под влиянием традиционных восточных систем, таких, как китайское ушу или  индийская хатха-йога. С большим опозданием  в нашу страну доходят сведения из-за рубежа о новинках в области оздоровительной физической культуры.  Между тем, в последние годы в международной практике наблюдается взаимопроникновение достижений в этой  области,  что является естественным процессом, характерным для прогресса во всех сферах человеческой культуры. Таким образом, проблема «Восток - Запад» в ее преломлении в системе физического воспитания, не исключая исконно - национальных предпочтений, традиций, включает в себя разумное заимствование  наиболее ценного. В конкретном выражении это исторически оправдавшие себя средства – упражнения,  их комплексы и все, что связано с осмыслением их сути в свете современных представлений о социальной и психофизиологической природе человека. Восточные системы физических упражнений, дошедшие до нас из многовековой давности, являются уникальными, ибо несут в себе не только  национальные традиции, но и колоссальный опыт поколений, которые в наш век прагматизма, погони за сиюминутным успехом позволяет осмыслить более далеко идущие цели и предполагаемые результаты самосовершенствования. К примеру, китайская ушу, индийская хатха-йога возникли и  развились в русле религиозных, философских начал, достижений медицины.  Не случайно, поэтому на уровне религиозного обряда утверждалась вера в полезность упражнений. На первом плане очень заметно стремление к  ритуальности – строгому соблюдению правил, относящихся к регламенту занятий, вплоть до поклонов портретам  учителей на стенах. Очень сильная сторона восточных систем – это стремление к осознанию связи «внешнего» с «внутренним», иными словами, к осмыслению упражнения, пониманию того, что телодвижения  являются видимым отражением процессов, происходящих во всем организме.  Подчеркивая роль мышления, воли человека в процессе познания самого себя  через физические упражнения. Отсюда возникновение различных приемов саморегуляции психических состояний, дошедшей до нас в форме психорегулирующей тренировки, аутогенной тренировки, медитации. В этих же древних школах возникли методики концентрации внимания при физических упражнениях на жизнедеятельность различных функциональных систем организма, приемы дыхания разного типа, способы регуляции степени мышечного напряжения,  вплоть до максимального расслабления.
* К числу ярких методических особенностей восточных систем физического совершенствования  можно отнести строгую регламентацию телодвижений, вплоть до канонизации. Например, в йоге в позе  лотоса строго оговаривается положение всех частей тела, вплоть до кончиков пальцев. В ушу добиваются особенно точных движений и поз  многолетней тренировкой.
* В связи с этим  воспитывается дисциплина телодвижений, переносимая и в сферу общения учеников и учителей. Следует отметить как особенность сочетание чисто гимнастического метода  дозированных воздействий с индивидуализацией нагрузки. В частности, это проявляется в подборе  различных поз для личного выполнения в йоге. Речь идет об индивидуальном темпе выполнения комплексов различной направленности в ушу,  свободе выбора стиля и создании композиции упражнений. Подчеркнем и такую деталь, как образность в названиях упражнений. Это вносит в описание и в обучение элементы наглядности, способствует возникновению  ассоциаций, придает упражнениям особый колорит, уходящий корнями в историю и культуру народа. К примеру, позы в йоге сравниваются с  бытовыми предметами, названиями животных. То же и в ушу. Кроме того, в ушу многие телодвижения романтизируются, в названиях используются образы мифологии, явления природы («лапа опускающегося дракона», «монах ударяет в колокол», «вдевание нитки в иголку», «обнимание облака»). Подведем итоги наших размышлений. Национальные феномены культуры, дошедшие до наших дней в виде различных систем физических упражнений, можно и нужно  использовать в современной практике физического воспитания учащихся школ. Очень сильной стороной восточных систем самосовершенствования, в том числе и внешне «жестких» систем единоборства, является свод правил,  следуя которым занимающиеся приобщаются к определенному образу жизни, руководствуясь кодексом чести. В его основе весьма понятные заповеди,  которые сродни общечеловеческим ценностям, определяющим  этические нормы взаимоотношений в современном цивилизованном обществе. Утверждаются такие нормы поведения: уважение к старшим, почитание учителя,  уважение к сопернику, помощь слабому, отвращение к насилию и т.п. Самосовершенствование ставит целью через развитие тела совершенствование чувств и поступков.
* **Блок 5. Особенности отдельных нетрадиционных форм занятий в физкультурной практике.**
* **Китайская система физических упражнений ушу.**
* При характеристике особенностей ушу предпринята попытка определить некоторые признаки,  типичные для отдельных видов упражнений, дающие основание считать их гимнастическими. В материале приводятся сведения об  истории ушу и месте данной системы упражнений в физической культуре современного Китая, об особенностях спортивных и оздоровительных видов ушу. Согласно данному в Китайской энциклопедии определению «ушу является традиционным китайским видом спорта. В его содержание включены элементы рукопашного боя, упражнения с предметами для нападения и самообороны.
* Комплексы упражнений выполняются индивидуально и группами в соответствии с разработанными правилами и содержат удары ногой, рукой, броски, захваты, падения, выпады, рубящие и колющие действия».  В переводе с китайского ушу означает «мастерство война», «воевое (военное) мастерство», «искусство война». Существует еще два названия этой системы упражнений: «Кую шу» - отечественное мастерство (искусство); «Уи» - искусство воина. Аналогичные определения приводятся в  учебниках ушу для институтов физической культуры, других учебных книгах и пособиях. Исторически сложились различные школы – стили ушу. В энциклопедии выделено 42 стиля.  Некоторые из них имеют несколько разновидностей. Их  названия в большинстве своем включают в себя слово «кулак» (цюань) и ряд следующих признаков: место создания (южный, северный, шаолиньский); сходство с движениями животных (кулаки обезьяны, лапы орла, богомола, змеи);  характер типичных движений (длинный, скользкий, мягкий, рубящий);  имя автора – создателя школы (стили – Ян, Чен, Ча, Хун); другие, часто трудно переводимые признаки (Хун цюань, Фан цзы цюань). Точную цифру количества разновидностей ушу определить трудно, так как во  многих случаях четкие признаки отличия одной школы от другой  найти сложно. Специалисты, однако, подчеркивая богатство этой древней системы, выделяют 130 и более разновидностей ушу. Ушу как система упражнений возникла из потребности подготовки к труду  и ведению военного дела (нападению и защите). Прикладность ушу сочеталась с философской основой,  определившей теорию и методику овладения упражнениями. Все виды ушу разделяются на два направления: внутреннее (или «мягкое») и внешнее (или «жесткое»). Первое соотносится с канонами даосской  натурфилософии, второе, возникшее в чаньских  (дзэнских) монастырях, - с канонами философии буддийской. Даосские школы ушу  процесс обучения строили на представлениях о мире и человеке, идущих из глубины веков, - представлениях, в которых  отражены единство макрокосмоса принципы адаптации к природе, спонтанности и естественности. По китайским представлениям, ушу – это вид  физической культуры, исторически сложившийся на основе трудовой и военной деятельности, система различных комплексов упражнений,  специфической чертой которой является единство внутренней и внешней деятельности организма, достигнутое при ведущей роли сознания, в результате чего происходит совершенствование двигательных,  функциональных и психологических возможностей человека. Ушу является также и одним из популярных национальных видов спорта, получившим международное признание. Подчеркиваются и социальные функции ушу:  оздоровительная, военно-прикладная, эвристическая (исследование непознанных явлений, возможностей человека). Спортивное направление ушу предусматривает выполнение индивидуальных комплексов и  групповых упражнений (в парах, втроем). Индивидуальные упражнения, в свою очередь, подразделяются на упражнения без предметов, упражнения с предметами, например мечом.
* Групповые упражнения выполняются с различными предметами и имитируют схватку двух соперников или одного спортсмена с двумя соперниками. Выделяется еще одна разновидность парных упражнений – «сталкивается» с места – упражнения без предметов, требующие умения отвести усилия партнера в сторону от себя и  своими действиями столкнуть его с места. Приведенные индивидуальные и парные упражнения учитель может  использовать в подготовительной части урока. Комплексы упражнений без предметов подобны вольным упражнениям спортивной гимнастики. Они содержат ряд основных трудных элементов, соединенных характерными для той или иной школы связующими действиями.    Объединенные в индивидуальные композиции комплексы выполняются в течение 1 мин. спортсменами младших разрядов и 1 мин. 20с. – спортсменами высших разрядов. В число трудных элементов входят такие, как прыжки с разбега со взмахом ногой до горизонтального положения и ударом рукой по стопе без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов;  приземление после прыжков на шпагат или падение на бок;  прыжок махом ноги с поворотом плечом назад на 360 и 720 градусов; «бедуинское» колесо; маховое сальто вперед с поворотом кругом; подъем разгибом из положения на лопатках и даже такие акробатические элементы, как рондат, фляк, сальто. Эти упражнения требуют специального разучивания в основной части школьного урока. Во всех школах ценится точность движений, их выразительность. Серия быстрых движений на мгновенье прерывается паузой с фиксацией определенной позы.
* Много глубоких выпадов и приседаний. Некоторые переходы сопровождаются громкими выкриками. Начало и конец ритуальны.  Спортсмены держатся с  большим достоинством. Вопрос об использовании в практике физкультурного движения нашей страны  нетрадиционных упражнений ушу спортивной направленности в связи с большим их количеством и различной целевой  направленностью необходимо решать по каждому конкретному виду в отдельности с учетом уровня  подготовленности и индивидуальных способностей занимающихся. Китайские специалисты подчеркивают, что все виды ушу  направлены не только на достижение спортивных результатов, но и  на укрепление здоровья. Однако, понимая техническую сложность многих разновидностей ушу, в 1956 г. была начата разработка комплексов доступных всем. Характеристика ушу позволяет создать общее представление о богатстве направлений,  многомерности системы упражнений. Опыт развития ушу в нашей  стране показывает, что наибольший интерес  со стороны  школьников проявляется к спортивным ее видам, приемам нападения и защиты. Ну  что же, учитель может использовать и этот мотив для  привлечения ребят к физической культуре.  В ушу много элеиентов  акробатического характера, и преподаватель,  владеющий приемами преподавания  упражнений из традиционной гимнастики, успешно может проводить занятия, используя данные упражнения. С полным основанием можно считать такие  уроки приобщением к технике ушу. К  основным трудным элементам ушу относятся: переворот боком,  переворот назад (флик-фляк), маховое сальто вперед, сальто назад с места и после рондата, сальто боком (арабское). Техника выполнения  акробатических прыжков в ушу отличается менее  стопорящим отталкиванием «отжимного» характера за  счет работы разгибателей бедра, щадящей голеностопный сустав и ахилесово сухожилие. Такая техника не требует специальных покрытий пола. Не  очень трудно изучить и  подъем разгибом с лопаток. Этот элемент «добрался» даже до брейк-данса.
* Большое значение в ушу имеет хорошая подвижность в суставах, особенно в тазобедренных. Чтобы имитировать удары ногой, необходимо выполнять  быстрые махи максимальной амплитуды вперед и в  сторону. Благодаря этой особенности можно привлечь внимание  занимающихся к развитию гибкости, в  том числе применяя упражнения для плечевых,  локтевых, лучезапястных суставов  кругового характера. Для этого рекомендуется использовать палки различного размера  (от стандартных до длинных) утяжеленные веревки, имитирующие традиционные для ушу предметы. Все упражнения могут выполняться и мальчиками, и девочками. Следует подчеркнуть, что элементы ушу, близкие к нашим традиционным упражнениям гимнастического характера и акробатического, можно широко рекомендовать для включения в  основную часть урока, в секционные занятия любой направленности, руководствуясь, как это делается и в Китае, общепринятой методикой обучения. Однако любой элемент ушу должен  связываться с объяснением его смысла.
* **Дыхательная гимнастика.**
* Гимнастика как система физических упражнений воздействует в  первую очередь на опрно-двигательный аппарат – мышцы, суставы, сухожилия. В зависимости от методики занятий, выбора разновидности гимнастики она в той или иной мере влияет на все системы организма, внутренние органы. Занятия ритмической гимнастикой особенно эффективны для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как   выполнение интенсивных быстрых упражнений с участием многих мышц, длинными сериями, с короткими паузами отдыха между ними стимулирует дыхание, учащает сердцебиение. Любые физические упражнения прямо связанны с функцией дыхания, и во многих случаях занимающиеся не акцентируют  внимания на дыхании, полностью полагаясь на «автоматику» данной функции организма, во многом зависящую не от волевых сознательных усилий  человека, а в  большей степени от неосознаваемых нейрогуморальных механизмов регуляции. Поэтому, в широком смысле слова, любые виды   физической культуры, в  которых стимулируется дыхательная  функция, можно считать и дыхательной гимнастикой, в том числе бег, лыжи, плавание и т.п. Но в связи с  этим  под дыхательной гимнастикой в узком смысле следует понимать специальные упражнения для  развития  дыхательной мускулатуры. Эти  упражнения могут быть связаны с  телодвижениями в разной степени. Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно взволнован, возбужден или,  наоборот, угнетен,  возникает избыточное  напряжение в отдельных группах мышц.
* Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Для того чтобы появилась возможность управлять ими, необходимо  научить детей расслаблять мышцы.  Эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем при  недостаточно полном расслаблении мышц.  Детей необходимо учить чувствовать напряжение мышц, изменять степень их напряжения и совсем снимать его,  расслабляя определенные группы мышц. Целесообразно акцентировать внимание на  глубокое спокойное дыхание после нагрузки, в  конце  урока физкультуры во время  упражнений в   расслаблении сидя и лежа (релаксация). А в  принципе по возможности с учащимися следует попробовать (в порядке ознакомления, оживления уроков) различные способы дыхания,  приведенные в этом разделе. Главное же – не упускать эту часть  физических упражнений из зоны внимания. Предлагаем упражнения по выработке навыков релаксации у детей младшего школьного возраста.
* Упражнения можно проводить на любом уроке в  течение трех – пяти минут во  время отдыха. Расслабление мышц плечевого пояса. Роняем руки.
* Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед.  По  предложению ведущего снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно  качаются, пока не остановятся.  Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения. Можно подсказать детям образ -  руки висят как веревочки.  Трясем кистями. Исходное положение – руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками.  Стряхиваем воду с пальцев. Исходное положение - руки согнуты в локтях, ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнением полезно предложить детям  крепко сжать кисти в кулак,  чтобы яснее чувствовалась разница в  напряженном и расслабленном состоянии мышц.  Поднимаем и опускаем плечи. Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).  Твердые и мягкие руки. Руки подняты в стороны.  Дети до предела выпрямляют все  суставы  рук (ослабляют напряжение, давая плечам опуститься) и  напрягают все мышцы – от плеча до концов  пальцев. Затем, не опуская рук,  ослабляют напряжение, давая плечам опуститься, а локти,  кисти и пальцы слегка пассивно согнуть.  Руки  как бы ложатся на мягкую подушку.  Мельница. Дети описывают руками большие круги,  делая маховые движения вперед – вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают,  описывают круг и  пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в  довольно быстром темпе. Нужно следить, чтобы у детей, в плечах не возникло зажимов, при которых в  руках нарушается правильное  круговое движение.  Расслабление и напряжение мышц корпуса.  Роняем руки. Дети поднимают руки в стороны и освобождают от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. Корпус, голова и руки падают вперед,  колени слегка подгибаются.  Затем дети выпрямляются,  последовательно  разгибаясь в  тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и  принимают исходное положение.  Деревянные и тряпочные куклы. Движения позволяют осознавать напряженное и ненапряженное состояния мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук и  делают резкий  поворот всего тела,  сохраняя неподвижными шею,  руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу. Подражая тряпочным куклам, они снимают напряжение в плечах и корпусе, руки висят пассивно. В таком положении дети быстрым, коротким  толчком поворачивают тело то вправо, то влево. [9; с. 42] Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика считается важным средством физической культуры.  Один из самых известных деятелей спортивной науки профессор МИ Саркизов – Серазини писал: «Атлетическая гимнастика  - это одно из более эффективных средств,  всесторонне воздействующих на человеческий организм.  Обилие упражнений и возможность точно дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона Атлетической гимнастики приближает ее к  подлинному искусству». Знаменитый исследователь русского языка В.И. Даль в «Толковом словаре живого великорусского языка» записал: «Атлет - здоровяк, силач, богатырь…» Это предопределяет направленность занятий атлетической гимнастики: в первую очередь должны решаться  задачи на обеспечение здоровья, а уже потом  - сила и телосложение. Обязательным компонентом занятий атлетической гимнастикой являются упражнения на гибкость. Специальные упражнения, связанные с проявлением активной и пассивной гибкости,  могут быть включены в разминку, как средство подготовки суставов к  возрастающей нагрузке, в основную и заключительную части  школьного урока как средство дополнительного развития и  активного восстановления мышц  между подходами к силовым заданиям. Для этих целей, как правило, используются упражнения на полу, на снарядах, и с предметами (палка, скакалка).  Все больше активным становится использование в занятиях атлетической гимнастикой системы стретчинг.
* Нельзя забывать и о развитии выносливости, и в особенности,  силовой выносливости, в значительной степени  определяющей работоспособность атлета. Если силовая выносливость будет расти по мере  увеличения количества повторений собственно силовых упражнений,  то улучшение так называемой «общей выносливости» будет происходить при использовании продолжительной работы умеренной мощности,  включающей функционирование большей части мышц атлета (бег, плавание).
* **Стретчинг – гимнастика**
* Считается, что  стретчинг  (гимнастика поз)  как модное течение пришло из США, быстро охватило Европу и стало очень популярным на  спортивных и оздоровительных занятиях. Стретчингом занимаются не только в  гимнастических залах, но и в учреждениях. Занятия построенные по методике стретчинг (англ. Stretching -растягивание), включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.  Считается, что предшественником современного  стретчинга являются позы йоги и других  древних восточных систем. Помимо развития гибкости стретчинг  способствует улучшению жизненного тонуса. В иностранной методической литературе,  касающейся стретчинга, описаны сотни позиций, в которых рекомендации по сокращению мышц,  дыханию, положению тела пригодны как для  взрослых, так и для детей, в частности младшего школьного возраста. Для правильного выполнения упражнений   стретчинга следует придерживаться ряда  требований:
* При положении суставов в крайне разогнутом, согнутом, приведенном положениях не покачиваться. Растягивать связки и мышцы только за счет статистического давления, находясь в неподвижном состоянии.  Прежде чем включать упражнение в урок, надо знать, какая  конкретно группа мышц при этом растягивается.  При выполнении упражнений учащимся следует объяснить, что они не должны пытаться  скопировать движения более гибкого   товарища.
* Все движения должны находиться в  пределах индивидуального диапазона подвижности сустава. Вначале следует применять легкий  стретчинг. Он отличается тем, что выполняется в полностью расслабленных  стойках, вызывающих приятные ощущения. Лишь после этого можно  переходить к развивающим (растягивающим) упражнениям  стретчинга.  В  процессе выполнения  упражнений  дышать спокойно и ритмично. При этом дыхание состоит из коротких вдохов (через нос) и  выдохов (через рот). Этот круг «нос - рот» обеспечивает максимальное насыщение  брюшной полости воздухом,  диафрагма служит точкой опоры  механического растягивания.  Прекратить упражнение сразу при появлении острых болевых ощущений. Дрожание в теле или растягиваемой конечности также является симптомом слишком сильной нагрузки на сустав, и в этом случае следует принять расслабляющую стойку.
* Прежде чем включать упражнение в урок следует убедиться в его безопасности.
* Не стоит выполнять несколько упражнений подряд на  сходных  группах мышц.
* План урока нужно максимально разнообразить.   Прежде чем приступать к занятиям по методике стретчинг, следует провести у школьников тестирование на подвижность. Результаты тестирования позволят сравнить индивидуальные показатели подвижности у  ваших подопечных в  суставах с теми, которые считаются нормой. Это  позволит объективно судить об эффективности занятий на  растягивание,  внося  своевременно в  последние требуемые коррективы.
* Как отмечается в методических разработках, подготовленных Шведским центральным спортивным союзом, нижеприведенные тесты хотя и отличаются некоторой условностью, но  позволяют, однако, с достаточной объективностью  судить об  уровне гибкости даже спортсменов. Они  включают в себя как пассивные, так и активные движения.
* Результаты теста могут быть выражены:
* а) в величине угла между конечностями или конечностями и туловищем,  измеренного с помощью гониометра;
* б) амплитудой движения в см.;
* в) в очках, где  тремя очками оценивается подвижность в пределах нормы или выше ее; двумя -  ограниченная подвижность, при которой максимальный угол между конечностями и туловищем при выполнении меньше нормы; одним – ограниченная подвижность, при которой угол больше чем на 10 градусов меньше нормы.
* Оценка подвижности суставов в степени растянутости мышц  позволит  наглядно видеть, какой отдел опорно-двигательного аппарата у  ребенка следует улучшить. При анализе результатов теста делать  выводы о том, что недостаточная  подвижность суставов явилась следствием плохой  растяжимости мышц, можно лишь в том случае, если нет другой причины,  объясняющей этот факт. Такими причинами, считают авторы пособия, могут быть, например,  рефлекторное сокращение мышц при  остром  люмбаго (простреле), переломы, неврологические или инфекционные заболевания в  области сустава и так далее.
 Гидроаэробика. Гимнастические упражнения в воде являются очень эффективным спортивно-оздоровительным средством. С появлением новых бассейнов и оборудованных для плавания детей в летний сезон «лягушатников» в открытых водоемах и реках все больше становится и любителей этих упражнений.
* Упражнения в воде могут как составлять самостоятельный комплекс, полностью выполняемый в водной сфере (гидроаэробика), так и являться частью комплексного (комбинированного) занятия, в состав которого также могут входить ритмическая и атлетическая гимнастика,  бег и плавание. Отдельные упражнения гимнастики в воде  могут выполняться самостоятельно как средство разминки, развития у учащихся недостающих физических качеств. Учителя физкультуры должны не только знать о существовании упражнений в воде, но и умело составлять определенные комплексы и практически проводить занятия с любым контингентом учащихся.
* Выполнение упражнений в воде оказывает общеукрепляющее  и  закаливающее воздействие на организм человека. При проведении гимнастики в воде следует учесть  такие физические свойства воды, как теплоемкость и теплопроводность. Они соответственно в 4 и 30 раз больше показателей воздуха. Это приводит к тому, что человек,  находящийся в водной среде, расходует, по мнению специалистов,  на 50-80% больше тепла. Отсюда значительный рост расходов энергии, увеличение интенсивности обменных процессов в организме. В занятиях с детьми в одних случаях эти факторы могут привести к переохлаждению (длительное и малоактивное пребывание в воде), в других  - к существенному утомлению (длительное занятие с большой нагрузкой).
* **Гидроаэробика (аквабилдинг)**
* Довольно новая форма физической активности в воде, которая  так же, как и аэробика в условиях гимнастического зала, призвана стимулировать работу  сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. С введением в  действие  специальных бассейнов эта  гимнастика приобретает все большую популярность. Наилучшими бассейнами для занятий гидроаэробикой следует считать те, что имеют разную глубину – от мелководья (по колено) до груди занимающихся.
* Структура занятия, методические правила, музыкальное сопровождение при занятии гидроаэробикой могут быть похожи на то, что уже активно используется в ритмической гимнастике. И в то же время здесь есть свои, присущие только упражнениям в воде особенности.
* Преподаватель, ведущий занятия по гидроаэробике, должен все время помнить о том, что за счет водного сопротивления не возможно выполнять движения также, как они  могут быть выполнены в воздушной среде.  Большая плотность воды, чем воздуха, принуждает занимающегося выполнять движения значительно медленнее и плавней, испытывая при этом  значительную нагрузку. Даже сравнительно небольшое увеличение  скорости движения в воде (не говоря уж об обычном для ритмической гимнастики двукратном увеличении скорости выполнения движения – при смене музыкального ритма или увеличении амплитуды) может потребовать таких усилий, с которыми без искажений внешней картины занимающиеся справиться с заданием учителя не могут.
* Замечено, что систематические занятия в воде нормализуют деятельность сердечно - сосудистой и нервной систем организма человека, снижают возбудимость, улучшают сон.
* Пребывание в воде, особенно морской, делают кожу эластичной и упругой. Специально подобранными упражнениями в воде можно хорошо укрепить отдельные группы мышц. Помимо оздоровительных задач здесь могут решаться и лечебные – восстановление опорно-двигательного аппарата. Объясняется это тем, что  в воде создаются условия для разгрузки тела, а следовательно, и выполнения целого ряда движений, выполнение которых в обычных условиях было крайне затруднено. Прежде чем приступать к составлению комплекса упражнений в воде, следует очень хорошо знать, в каких исходных положениях, возможно, выполнять те или иные движения. Исходные положения и варианты  движения в них. – сидя на краю бассейна. В этом исходном положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочередное или последовательное  опускание и поднимание ног в воде,  имитация движения стиля брасс. Очень важно сидеть надежно и прочно, чтобы не поскользнуться и не пораниться.
* Упор лежа спереди (а) и сзади (б) на самом мелководье. В этом положении могут выполняться самые различные движения  ногами, но с установкой на сохранение горизонтального положения туловища.
* Стойка ноги врозь по пояс (а) и  по плечи (б)  в воде. Эти положения являются наиболее используемыми для занятий гидроаэробикой. Большая часть общеразвивающих упражнений выполняется в виде них. При этом  очень важно, чтобы  дно бассейна не было скользким и обеспечивало хорошее удержание стоп во время  передвижения, махов ногами,  поворотов и наклонов.
* Стоя у края бассейна лицом (а)  или спиной (б) к стене. Уровень воды в этих исходных положениях может быть различным. Занимающиеся здесь могут выполнять: наклоны вперед и назад, махи ногами в различных направлениях, прыжки из воды толчками ног и рук и так далее. Возможно положение  и стоя боком к стене.
* Лежа на животе (а) и на спине (б), взявшись за край бассейна. Как варианты упражнений можно предложить следующие: поочередные отведения махи ног назад, вперед, в стороны; плавные сгибания и разгибания тела с  попеременной работой рук на сгибание и разгибание; отработка движений ногами в сочетании с дыхательными действиями в стиле кроль и брасс.
* Вис спиной у стены прямым телом (а) и согнув ноги (б). Вполне доступными в этих положениях могут быть: поочередные и одновременные сгибания и выпрямления ног, прогибания и выпрямления в тазобедренных суставах,  маховые движения ногами вперед.
* Упор присев (а) и упор, согнувшись (б)  лицом к стенке. Эти два положения могут являться двумя элементами одного упражнения: раз- упор присев, два – выпрямить ноги и руки. Кроме этого, в положении упор присев можно делать одновременные и поочередные отведения и приведения ног вниз и в сторону, выпрыгивания назад с отпусканием рук и  скольжением по воде на спине; в положении упора, согнувшись интересными могут быть упражнения на растягивания, когда ноги приближаются к рукам, прыжки ног врозь, ноги вместе, поочередное сгибание ног вперед, отведение прямой ноги вниз – назад и другое.
*
* **Список используемой литературы**
1. Обучение гимнастическим упражнениям детей школьного возраста [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <https://studopedia.ru/11_165137_obuchenie-gimnasticheskim-uprazhneniyam-detey-shkolnogo-vozrasta.html> свободный;
2. Нетрадиционные формы как средство физического развития младших школьников [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <http://refleader.ru/jgejgemeryfspol.html> свободный;
3. Особенности методики проведения занятий для детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <https://moluch.ru/th/1/archive/103/3611/> свободный;
4. Особенности методики проведения занятий по гимнастике с различными контингентами занимающихся [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <https://doc4web.ru/fizkultura/osobennosti-metodiki-provedeniya-zanyatiy-po-gimnastike-s-razlic.html> свободный;
* Учебник Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <http://bugabooks.com/book/261-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/79-171-osnovnye-ponyatiya-otnosyashhiesya-k-sportu-klassifikaciya-vidov-sporta.html>
* **Тема: «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на стадионе и спортивных площадках»**
* ***План:***
* *1.Разметка площадки. Особенности подготовки поля или площадки.*
* *2.Перестроения. Варианты перестроения кругов, шеренг. Изменение характера перестроений при переходе от одного номера к другому. Перестроение «живых фигур» на площадке (звезда, флаги, гербы, буквы и прочее) с помощью большой массы людей.*
*
* ***Перестроения. Варианты перестроения шеренг.***
* Перестроения – действия учащихся по команде или распоряжению преподавателя, связанные с переменой вида строя.
* Перестроение из одной шеренги в две производится по команде: «В две шеренги – стройся!». Предварительно группу необходимо рассчитать на первый-второй. Перестроение производится на три счета (выполняют вторые номера): на счет «раз» - левой ногой шаг назад; «два» - правой ногой шаг вправо (заходя в затылок первым номерам); «три» - приставить левую ногу.
* Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – стройся!». Перестроение производится в порядке, обратном построению.
* Перестроение из одной шеренги в три. Группа рассчитывается по три. По команде: «В три шеренги – стройся!», вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок ко вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую – на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Действия первых и третьих номеров происходит одновременно.
* Перестроение из трех шеренг в одну сторону производится по команде: «В одну шеренгу – стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.
* Перестроение из колонны по одному в колонну по два. После расчета группы на первый-второй подается команда: «В колонну по два – стройся!», вторые номера ставят левую ногу на шаг влево (счет «раз»), затем правую ставят на шаг вперед (счет «два»), и приставляя левую ногу к правой становятся слева первых номеров (это счет «три»).
* Перестроение из двух колонн в одну проводятся в порядке обратном последовательности.
* Перестроение уступом из шеренги. После предварительного расчета по заданию («9 – 6 – 3 - на месте!» или «6 – 3 – на месте!») подается команда: «По расчету шагом – Марш!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведет подсчет до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчете 9 – 6 - 3 – на месте – до 10, «6 – 3 – на месте» - до 7.
* Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом – Марш!». Все выходившие из строя делают поворот кругом. Преподаватель ведет подсчет «раз-два» до тех пор, пока последние вошедшие в строй, не делают поворот кругом.
* Перестроение из шеренги в колонны захождением отделений плечом. После предварительного расчета по 3-4 и так далее подается команда: «Отделениями по 3 (по 4 и так далее)» левые (правые) плечи вперед «Шагом- Марш!». По этой команде рассчитанное по отделениям, сохраняя равнение по фронту, продвигаются по радиусу круга до очередной команды, образуя колонны. В момент, когда занимающиеся перестроятся в нужном для преподавателя положении могут подаваться следующие команды: «Группа – стой!», «На месте!».
* Для обратного перестроения подается команды: «Кру-гом!», «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, «Шагом-Марш», «Группа – Стой!». Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.
* Перестроение из одной колонны в три уступом. После предварительного расчета по три подается команда: «Первые номера – два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи номера два (три, четыре и т.д.) шага влево приставными шагами шагом – Марш!». Для обратного перестроения подается команда: «На свои места приставными шагами шагом – Марш!». Перестроение производится в обратной последовательности.
* Перестроение из шеренги в три колонны производится после предварительного расчета группы на три отделения равных по количеству занимающихся. Подается команда: «Из шеренги в три колонны шагом (бегом) – Марш!». По этой команде отделения выходят (выбегают) на заранее обозначенные места и выстраиваются в затылок друг другу. Перестроение выполняется лицом к лицевой линии.
* Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом (бегом) – Марш!». Занимающиеся поворачиваются кругом и выполняют обратное перестроение в шеренгу на свои места.
* Перестроение из трех шеренг в две. Предварительно производится расчет на первый-второй в шеренгах. По команде: «В две шеренги – стройся!». Вторые номера второй шеренги делают шаг влево, правой ногой шаг вперед и приставляют левую к правой ноге (ставятся на линию первой шеренги), первые номера второй шеренги делают шаг влево, правой назад и приставляют левую ногу к правой (становятся на линию третьих номеров).
* Для обратного перестроения подается команда: «В три шеренги – стройся!». Занимающиеся выполняют те же действия в обратной последовательности.
* Перестроение из двух шеренг в три. После предварительного расчета по три подается команда: «В три шеренги – стройся!». Вторые номера первой шеренги делают с левой ноги полшага назад, правой шаг вправо (в затылок первым номерам) и приставляют левую, а вторые номера второй шеренги делают с правой ноги полшага вперед, левой шаг влево (в затылок третьим номерам) и приставляют правую.
* Для обратного перестроения подается команда: «В две шеренги – стройся!». Занимающиеся выполняют те же действия в обратной последовательности.
* Перестроение из шеренги в три. После расчета на три, подается команда: «В три шеренги – стройся!», вторые номера остаются на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, затем, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам; третьи номера на три счета, начиная с левой ноги, выходят впереди и становятся впереди вторых номеров.
* Обратное перестроение производится по команде «В одну шеренгу – стройся!». Занимающиеся выполняют те же действия в обратной последовательности.
* ***Варианты перестроения кругов.***
* **Перестроение в круг из шеренги**
* **Первый способ.** Дети, стоящие в шеренге, берутся за руки. Преподаватель берет левой рукой правую руку правофлангового или правой рукой – левую руку левофлангового и, двигаясь по кругу, соединяет их руки.
* **Второй способ.** Ученики, стоящие в шеренге, берутся за руки. Учащиеся, стоящие в середине шеренги, не должны сходить с места.
* Учитель встает напротив школьников, стоящих в середине шеренги на расстоянии 10–12 шагов, и отдает распоряжение: «Держась за руки, образуем круг». При этом он поднимает руки в стороны-вниз и предлагает право- и левофланговым, а за ними и всем подходить к нему, образуя круг.
* После освоения учащимися этих способов перестроения учитель разучивает с ними перестроение, не держась за руки. При этом порядок построения остается таким же, как при построении круга, взявшись за руки.
* **Перестроение в круг из колонны по одному**
* Преподаватель встает впереди колонны и подает команду: «За мной – шагом марш!». Движение совершается так, чтобы образовать замкнутый круг. Когда круг образован, подается команда: «Класс, стой!». После этого учащимся предлагается повторить перестроение, но на место учителя встает один из них.
* Проделав это перестроение один-два раза, дети выполняют его по команде: «По кругу марш!».
* **Перестроение из одного круга в два**
* **Первый способ.** Ученики, стоящие в кругу, рассчитываются на первый-второй. Подать команду «Вторые (первые) номера, два шага назад шагом марш!». Первые и вторые, выполняя команду, образуют круги.
* **Второй способ.** Школьников, стоящих в кругу (например, 36 человек), сосчитать по порядку. Определить два средних номера (в данном примере – восемнадцатый и девятнадцатый) и предложить им поднять руки. Отдать распоряжение, чтобы все учащиеся, кроме восемнадцатого и девятнадцатого, взялись за руки, а первый с восемнадцатым и девятнадцатый с тридцать шестым образовали два круга.
* **Список использованных источников**
1. <https://studopedia.su/10_142771_perestroeniya--perehodi-iz-odnogo-stroya-v-drugoy.html>
2. <https://fkis.ru/page/1/413.html>
3. <http://spo.1september.ru/view_article.php?id=200901511>
* ***Тема: «Производственная гимнастика»***
* Во время СССР для работников была разработана специальная производственная гимнастика. Все работники должны были строго выполнять все упражнения в отведенное время. Сейчас подобная практика на предприятиях отсутствует. Однако, вы сами можете заботиться о своем здоровье и делать специальные упражнения, во время выполнения трудовых обязанностей.
* ***Производственная гимнастика*** – это комплекс из нескольких упражнений, которые сотрудники должны делать, находясь на своем рабочем месте, для поддержания здоровья и повышения работоспособности.
* **Основная цель проведения производственной гимнастики**
* Сегодня разработаны нормативные акты, согласно которым каждый работодатель обязан обеспечить сотрудника специальными условиями труда. При нарушении может быть применено как дисциплинарное, так и уголовное наказание. На каждом предприятии должна быть разработана своя методика проведения специального комплекса оздоровительных упражнений.
* Благодаря гимнастике каждый сотрудник может не только укрепить иммунитет, но и значительно увеличить свою работоспособность. Весь секрет в том, что показатели человека улучшаются, если он физически подготовлен.
* *Задачи производственной гимнастики:*
* Поддержка работоспособности;
* Подготовка сотрудника к рабочему процессу;
* Подготовка к конкретному виду деятельности;
* Поддержание здорового образа жизни.
* *Преимущества гимнастики в рабочее время:*
* Получение энергии на весь рабочий день;
* Эффективное выполнение поставленных задач;
* Снижение эмоционального напряжения;
* Поддержание организма в тонусе.
* Чтобы не уставать на работе и после работы, необходимо делать комплекс простых упражнений, всего 5-10 минут. Самое главное – никакого специального оборудования и тренажеров для производственной зарядки не нужно.
* **Для каких работников подходит**
* В первую очередь гимнастика в рабочее время необходима так называемым «белым воротничкам» или работникам умственного труда, которые целыми сутками сидят за своим рабочим местом. Такие сотрудники могут весь день провести за компьютером, не прерываясь на обеденный перерыв и отдых.
* *Среди таких трудоголиков можно выделить:*
* сотрудников банковской сферы;
* секретарей;
* программистов;
* инженеров;
* переводчиков;
* [копирайтеров](https://kakzarabativat.ru/kak-zarabotat/kopirajter/#_blank).
* *Организация трудовой гимнастики выделяет следующие группы работников, которым необходимы упражнения в течение трудового дня:*
1. Профессии, которые подвержены наибольшему стрессу и нервному напряжению. Как правило, эта группа людей каждый день, находясь на своем рабочем месте, вынуждена выполнять однотипную работу, требующую внимания и зрения. Среди таких профессий стоит отметить:
* работники за станками;
* швеи;
* сотрудники обувных фабрик;
* сборщики мелких механизмов.
1. Во вторую группу вошли те специальности, в которых присутствует немного физической и умственной деятельности. Как правило, это выполнение работы с небольшими движениями:
* токари;
* фрезеровщики;
* сборщики.
1. В третью группу вошли профессии, которые отличаются большим физическим напряжением:
* шахтеры;
* рабочие на стройке;
* формовщики.
1. Последняя группа – это все профессии, которые связаны с умственным трудом. Такие сотрудники постоянно находятся в умственном напряжении:
* сотрудники медицинских учреждений;
* инженеры;
* учителя.
* Работа в «режиме машины» рано или поздно приведет к тому, что у вас появятся сердечно-сосудистые заболевания, ухудшится зрение, появятся боли в спине и прочие болезни. Чтобы этого не случилось, необходимо заботиться о себе, и знать основы физической культуры.

**Формы (виды) производственной гимнастики**

* Если говорить о формах гимнастики, то тут можно выделить 4 основные вида. Рассмотрим более подробно каждый.
1. **Микропауза.**
* Эта форма гимнастики доступна абсолютно каждому. Обычно – это ослабление напряжения мышц или обычный самостоятельный массаж. Для микропаузы достаточно несколько минут.
* **Самый простой пример**, это разминание спины, если вы сидите долго на стуле. Чтобы размяться, вы просто отталкиваетесь назад и потягиваетесь. Или можно поднять руки вверх и потянутся назад, чтобы «размять» спину.
1. **Вводная гимнастика.**
* Пожалуй, лучшее начало трудового дня – это утренняя гимнастика. Упражнения можно сделать перед началом рабочего процесса. Все упражнения достаточно простые и длятся по времени не более 5 минут. Достаточно выполнять 5-7 упражнений для получения максимального результата.
* Сотрудники, которые приходят на работу после такой зарядки, бодры и полны сил, в то время как другие пытаются взбодриться чашечкой кофе. Если есть возможность, то запишитесь в бассейн и посещайте его до начала работы или после.
1. **Физкультурная пауза.**
* Эта форма производственной зарядки нужна для быстрого снятия напряжения в течение рабочего дня. Как правило, это простое упражнение, на выполнение которого уходит не больше минуты. Если у вас стандартный 8-часовой рабочий день, то можете разминаться каждый час. При этом упражнения можно постоянно чередовать.
1. **Физкультминутка.**
* Во время физкультурной минутки вам необходимо встать со стула и сделать небольшие упражнения, так сказать «размять тело». Как правило, это могут быть обычные наклоны. Разминаться, выполняя наклоны в разные стороны можно каждый час.

**Производственная гимнастика для офисных работников**

* Количество офисных сотрудников с каждым годом увеличивается. Стоит отметить, что главная проблема, с которой сталкиваются многие офисные сотрудники – это болезни позвоночника, всем известный остеохондроз.
* *Регулярная производственная гимнастика может предотвратить появление таких заболеваний, как:*
* геморрой;
* простатит;
* ожирение;
* гастрит;
* болезни суставов;
* болезни спины и шеи.
* Чтобы избежать этого, каждый сотрудник должен думать о своем здоровье и во время рабочего процесса не только принимать правильную позу, но и делать полезные перерывы.
* Все упражнения достаточно просты и не требуют специальной физической подготовки.
* *Несколько минут производственной гимнастики помогут улучшить:*
* кровоток;
* обменные процессы в организме;
* самочувствие;
* настроение;
* работоспособность.
* Как показывает практика, сотрудник, который находится в хорошем настроении и физической форме, способен лучше выполнять свою работу и добиваться больших успехов.

**Упражнения для производственной гимнастики**

* Производственная гимнастика включает большой комплекс упражнений. Ваша задача – подобрать наиболее подходящие для себя или составить комплекс гимнастических упражнений.
* Если во время выполнения упражнения или после, вы почувствовали себя плохо, стоит сократить количество повторений или вовсе отказаться и получить консультацию у врача.
* *Комплекс упражнений, которые можно выполнить, не вставая со стула:*
* Сядьте на стул, при этом плотно прижимаясь к спинке. Вытяните ноги вперед, а руки поднимите вверх. Одновременно руками тянитесь вверх. Когда будете тянуться, считайте до 10 и возвращайтесь в обычное положение. Достаточно сделать 10 раз, чтобы размяться.
* Если под рукой есть мячик, можете выполнить следующее упражнения для снятия напряжения. Сядьте на стул и зажмите между коленями обычный детский мяч. Выпрямите спину и сожмите мячик сильно, насколько это возможно. Выполнять по времени стоит столько, сколько сами сможете держать мячик.
* Выполнять это упражнение можно сидя за столом. Просто обопритесь руками за стол и сядьте на край стула. На несколько секунд приподнимите ягодицы и опускайтесь. Сначала может быть сложно, поэтому делайте 5-10 раз. После можете увеличить до 20 раз.
* Как правило, офисные сотрудники сидят на привычных всем стульях, на колесиках с подлокотниками. Чтобы немного отвлечься, вы можете сесть на край стула, спина при этом должна быть прямая и обхватить руками подлокотники. Все что необходимо – это напрягать мышцы рук и стараться как можно сильнее сжать подлокотник. Достаточно делать до 15 повторов.
* *Разминка, которую можно выполнить рядом со стулом:*
* Нужно встать рядом со стулом и положить руки на спинку. Сначала отвести левую ногу назад и немного потянуть, потом правую. Можно немного усложнить упражнение, и во время потягиваний раздвигать руки в стороны. Повторять упражнение следует до 10 раз, для каждой ноги.
* Находясь за стулом, положите руки на спинку. Правую ногу отведите назад и немного потяните, одновременно левую руку тяните вверх. Потом наоборот. Делать повторения следует до 10 раз.
* Встаньте за стул, положите руки на спинку. Все что вам нужно, это вставать на носочки и считать до 10, после чего опускаться. Делать повторения необходимо 15-20 раз. Если есть возможность, то снимите обувь, чтобы ступни ног смогли полностью размяться.

**Упражнения без опоры**

* Для выполнения разминки необязательно иметь под рукой стул.
* *Чтобы снизить нагрузку, можете выполнить несколько простых упражнений:*
* Обычные наклоны. Вам необходимо просто встать прямо и делать наклоны в разные стороны. Для упражнения можете задействовать руки и поднимать их вверх или раздвигать в стороны.
* Чтобы снизить нагрузку в спине, необходимо ровно встать и руки поднять вверх. В таком положении потянуться вверх, при этом встать на носочки максимально высоко и тянуть пальцы вверх. В таком состоянии оставаться 10 секунд. Для достижения положительного результата упражнение сделать 10 раз.
* Ходьба на месте – отличное упражнение. Необходимо выполнять ходьбу на месте 5-7 минут.
* Ну и, конечно, не стоит забывать про обычные приседания. Необходимо делать по 15-20 приседаний в течение зарядки. Для достижения положительного результата не забывайте подключать руки, во время приседания, и выдвигать их вперед.

**Зарядка для глаз**

* Как уже говорили, многие весь день сидят за компьютером, читают книги, печатают материал или занимаются проверкой важных бумаг. Работа – это хорошо, но вот глаза необходимо беречь. Даже если вы выполняете работу в специальных очках, необходимо делать специальную гимнастику для глаз.
* *Комплекс упражнений для глаз:*
* Закройте глаза и максимально сильно их зажмурьте буквально на 5-10 секунд. После этого широко откройте. Можно делать до 10 повторений.
* Чтобы глаза отдыхали, необходимо раз в несколько часов переключать зрение с близкого расстояния на дальнее. Сделать это очень просто. Все что необходимо, это просто подойти к окну и постараться посмотреть вдаль и сфокусировать взор на конкретном объекте. К примеру, вдали старинное сооружение, на крыше которого небольшая антенна. Постарайтесь направить весь взор на нее. Или выберете точку вдали и смотрите на нее 5-7 минут.
* Ну и последнее упражнение, которое вы можете сделать. Просто постарайтесь посмотреть на свою переносицу. Повтор можно делать до 7-10 раз.
* Если есть возможность, то приобретите специальные очки для зарядки глаз (с дырочками). Чтобы дать глазам отдохнуть, необходимо надеть очки на 5-10 минут и продолжить в них работу.

 **На что обратить внимание перед проведением гимнастики**

* Мало кто знает, но к производственной гимнастике необходимо подготовиться.
* *Вашему вниманию представлены несколько советов, которые необходимо принимать во внимание:*
* Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, помещение стоит хорошо проветрить. Достаточно открыть окна на несколько минут.
* Всегда следите не только за температурой в помещении, но и за влажностью. В летнее время многие сотрудники злоупотребляют кондиционером, что приводит к охлаждению организма. Запомните, температура в помещении не должна быть менее 15 и более 25. Что касается влажности, то не более 70% для нормальной работы.
* Выполнять упражнения нужно в удобной одежде и обуви. Если вы офисный сотрудник, то дресс-код не позволит прийти на рабочее место в кедах и спортивных штанах. Тем не менее вы можете носить спортивный костюм с собой или во время занятий снимать пиджак и туфли на каблуках. Ничто не должно стеснять ваши движения.
* Выполнять комплекс упражнений можно под музыку. Лучше всего используйте классическую музыку, которая поможет не только отвлечься и расслабиться, но и правильно выполнить весь комплекс необходимых упражнений.
* В первой половине дня стоит отказаться от интенсивных упражнений, поскольку они способствуют активному потоотделению.
* Не стоит перекусывать или плотно кушать, перед выполнением упражнений. После выполнения гимнастики можно выпить стакан негазированной воды. От чашечки чая или кофе лучше отказаться.