

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ГИМНАЗИЯ №2» г.ГРОЗНОГО**

364046, г. Грозный, ул. Гурьевская, 11, тел. 8-928-891-97-91, grozny-gymn-2@yandex.ru

Утверждено
Приказом директора
МБОУ «Гимназия №2» г. Грозного
_____ Л.Д. Шишханова
от 31.08.2022 № 80

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КРУЖКА
«STREETWORKOUT» -паркур**

Составитель программы:

педагог дополнительного образования
Бакаев УмарШамханович

ПАСПОРТ

Наименование программы	Развивающая программа по паркуру
Основание для разработки	<ul style="list-style-type: none"> - Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы», Постановление Правительства РФ от 05.10.2010 г. № 795; - Федеральный Закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», ФЗ РФ от 24.06.99г. №120-ФЗ; - Конституция Российской Федерации от 12.12.93 г.; - Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 г. №80-ФЗ; - Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации, Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18.12.2006 г. №1760-р.
Разработчик (и)	Бакаев УмарШапаевич
Цель и задачи программы	<p>Цель программы -привлечение молодежи к занятием паркуром. В условиях спортивного зала создав условия для технического совершенствования, духовного развития личности, преодоление страха и укрепления здоровья.</p> <p>Задачи программы: -привлечь молодежь «улицы» к занятиям в специализированном спортивном зале и под контролем инструктора; -развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скорости, координации; -развитие духовных качеств – смелости, психологический настрой, внутренняя борьба – преодоление страха; -использование паркура – нетрадиционного вида спорта к подготовке к службе в армии, отвлечение подростков – неформалов от улицы.</p>
Сроки и этапы реализации	<p>Программа рассчитана на 1 год. Этапы реализации программы: 1-й этап – организационный: - составление тематического плана на год; - организация набора неформальной молодежи, занимающейся неорганизованно, на улицах города; - формирование групп. 2-й этап – основной: -занятия с группами трейсеров. -соревнования по видам спорта. -проведение показательных выступлений.</p> <p>3-й этап – итоговый: -анализ проделанной работы. -планирование занятий и мероприятий на следующий год.</p>
Основные направления	STREET-WORKAUT-Паркур
Методическое обеспечение	<i>Формы организации деятельности:</i>

<p>программы</p>	<p>1.Фронтальная форма организации деятельности2. Поточная форма организации деятельности3.Индивидуальная форма организации деятельности</p> <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесные - наглядные <p>Методы выполнения упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические; <p>Принципы:</p> <p>Работа по программе осуществляется с учетом всех дидактических принципов и принципов спортивной тренировки.</p> <p>Особое внимание уделяется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципу всестороннего и гармоничного развития: личность воспитанника, гармонически развитый человек, умеющий выслушивать и высказывать свои мысли, справедливый и заботливый; - принципу индивидуального подхода: максимально учитываются индивидуальные способности воспитанника и создаются наиболее благоприятные условия для их развития; - принципу гуманистичности: воспитанник является активным субъектом, он сотрудничает с инструктором на демократических началах; - принципу «не навреди»: нагрузка на каждого отдельного воспитанника строго дозируется в зависимости от его физических и психологических возможностей.
<p>Ожидаемые конечные результаты реализации программы</p>	<p>Ожидаемые результаты.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие в городе спорта «Паркур». 2. Организованные занятия с неформальной молодежью для ее физического совершенствования. 3. Дальнейшее развитие паркура в учреждении.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа по паркуру носит спортивную направленность.

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья подростков и молодежи, развитию все новых видов спорта.

Сейчас развитие паркура стремительно набирает оборот. Он становится востребованным в шоу бизнесе (реклама, кино), поэтому о паркуре узнает масса обывателей, многие из которых хотели бы освоить данное искусство перемещения. Но не имеют такой возможности. Далеко не каждый человек сможет самостоятельно начать заниматься и потом поддерживать собственную мотивацию. Появляется необходимость в специализированных объединениях, где любой желающий может учиться под руководством опытных специалистов, имеющих теоретический и практический опыт, способных организовать полноценный тренировочный процесс для новичка, следить за соблюдением техники безопасности.

Актуальность программы

Вы видите в городе молодежь, которая преодолевает препятствия, прыгает, делает акробатические сальто, трюки, прыжки с высоты. Это искусство, которое выполняют упражнения со своими собственными целями, желанием, сияющими лицами – это вид спортивного искусства.

Паркур (Parkur(от фр.) – полоса препятствий).

Паркур – это игра, но «играйте серьезно».

Паркур – детская, молодежная игра, ставшая искусством, искусством жизни, искусством перемещения, искусством преодоления препятствий, искусством акробатических трюков, но определение не столь важно. Заявить, что это искусство не имеем права, это подвластно лишь наблюдателю.

Для достижения высокого уровня, необходимо многое для этого сделать.

Паркур – самостоятельный вид физической активности, представляющий собой комплекс навыков, являющийся синтезом заимствований из различных спортивных направлений, таких как: легкая атлетика, скалолазание, спортивная гимнастика и акробатика, связанных в одно целое.

Уникальность паркура заключается в том, что помимо общеразвивающих спортивных направлений, он включает множество сложнокоординационных элементов, не входящих в базовую систему существующих видов спорта и требует высокого уровня комплексной физической подготовки, не ограниченного направленной спецификой развития, как это происходит в отдельно взятых спортивных дисциплинах.

Паркур имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Паркур является обеспечением высокого уровня общей силовой подготовленности воспитанников, необходимой для полноценного выполнения ими трудовых приемов и действий в соответствии с требованиями предстоящей военной службы и последующей трудовой деятельности, а также всестороннего физического развития организма.

Целесообразность программы

Программа по паркуру позволяет формировать установки на активное приобщение подростков и молодежи к занятиям военно-прикладными видами спорта. Занимаясь паркуром, у воспитанников идет всестороннее физическое развитие и укрепление организма и тела. При занятиях у воспитанников изменяется мировоззрение – умение преодолевать физические препятствия

проецируются на преодоление других жизненных проблем морального и психологического характера.

Целесообразностью данной программы является привитие трудолюбия, терпения, желания вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых нарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами.

Особенности процесса развития во время занятий

Наилучшим способом практического изучения паркура является последовательный подход к тренировочному процессу. Начиная практиковать паркур с нуля, не имея необходимого минимума физической подготовки и двигательных навыков очень важно, в первую очередь, сформировать этот минимум.

Основным приоритетом в первое время являются упражнения направленные на подготовку тела к тренировочным нагрузкам (разминочный комплекс), развитие силовых показателей и выносливости (общая физическая подготовка), развитие координации и чувства равновесия (координационный комплекс) и развитие гибкости суставов и связок (растяжка). Эти составляющие являются залогом продуктивного и безопасного прогресса.

Переходить к изучению базовых технических элементов паркура и сложнокоординационных (акробатических) элементов следует только после достижения необходимого минимума общей физической подготовки.

Оптимальным вариантом при разучивании элементов паркура, в большинстве случаев, является разбивка элемента на составляющие фазы и многократное повторение комплекса движений для каждой фазы. Практически для любого элемента существуют определенные приводящие упражнения, в процессе выполнения которых нарабатываются необходимые двигательные навыки, которые в дальнейшем складываются в последовательность движений, совокупность которых и представляет собой элемент.

Важно понимать, что каждый элемент является не отдельным движением, а комплексом последовательности движений, формирующих фазы выполнения элемента: вход в элемент, исполнение элемента, выход (приземление). Отработке каждой фазы необходимо уделять достаточно много внимания и времени.

Наилучшего результата при практическом изучении элементов можно добиться только последовательным подходом (от простого к сложному) и многократными повторениями. Со временем, многие базовые элементы, при систематических тренировках, доводятся до рефлекторного уровня.

Сложнокоординационные (акробатические) элементы следует изучать в определенных условиях, отвечающих требованиям техники безопасности, для того, чтобы свести потенциальную вероятность получения травм к минимуму.

Для постоянного непрерывного прогрессирования в паркуре необходимо, чтобы тренировочный процесс носил поэтапный, регулярный и систематический характер. Отсюда следует еще один немаловажный момент практической части паркура — самодисциплина, которая подразумевает разумный подход к тренировкам, регулярность, систематичность, целеустремленность в саморазвитии и самостоятельное поддержание мотивации.

Цель:

- привлечение молодежи к занятием паркуром. В условиях спортивного зала, создав условия для технического совершенствования, духовного развития личности, преодоление страха и укрепления здоровья.

Задачи:

-привлечь молодежь «улицы» к занятиям в специализированном спортивном зале и под контролем тренера – преподавателя.

-развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скорости, координации.

-развитие духовных качеств – смелости, психологический настрой, внутренняя борьба – преодоление страха.

-использование паркура – нетрадиционного вида спорта к подготовке к службе в армии, отвлечение подростков – неформалов от улицы.

Отличительная особенность данной программы

Для того, что бы начать заниматься паркуром совсем не обязательно наличие специальной экипировки, тренировочных сооружений и специальных навыков. Достаточно только желания и мотивации. Все это и привлекает подростков и молодежь к занятиям паркуром.

Паркур универсален, он включает составляющие сразу нескольких спортивных направлений, поэтому может служить хорошим способом физического развития и поддержания формы. Благодаря этому, паркур может выполнять функцию физического воспитания молодежи.

Учитывая возрастающую популярность паркура, он может служить социальным инструментом пропаганды здорового и активного образа жизни.

В паркуре не существует предела для совершенствования, нет ограничений на технику движений и элементов, их применение не определяется правилами, развитие навыков ограничено только физическими возможностями тела человека.

Все вышеизложенное и является отличительной особенностью данной программы.

Возраст подростков и молодежи, участвующих в реализации программы

Программа предназначена для воспитанников 7-14 лет и 15-18 лет.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год.

Группы формируются из 20 человек, согласно возрастным особенностям.

Этапы реализации программы

1-й этап – организационный:

- составление тематического плана на год;
- организация набора неформальной молодежи, занимающейся неорганизованно, на улицах города;
- формирование групп.

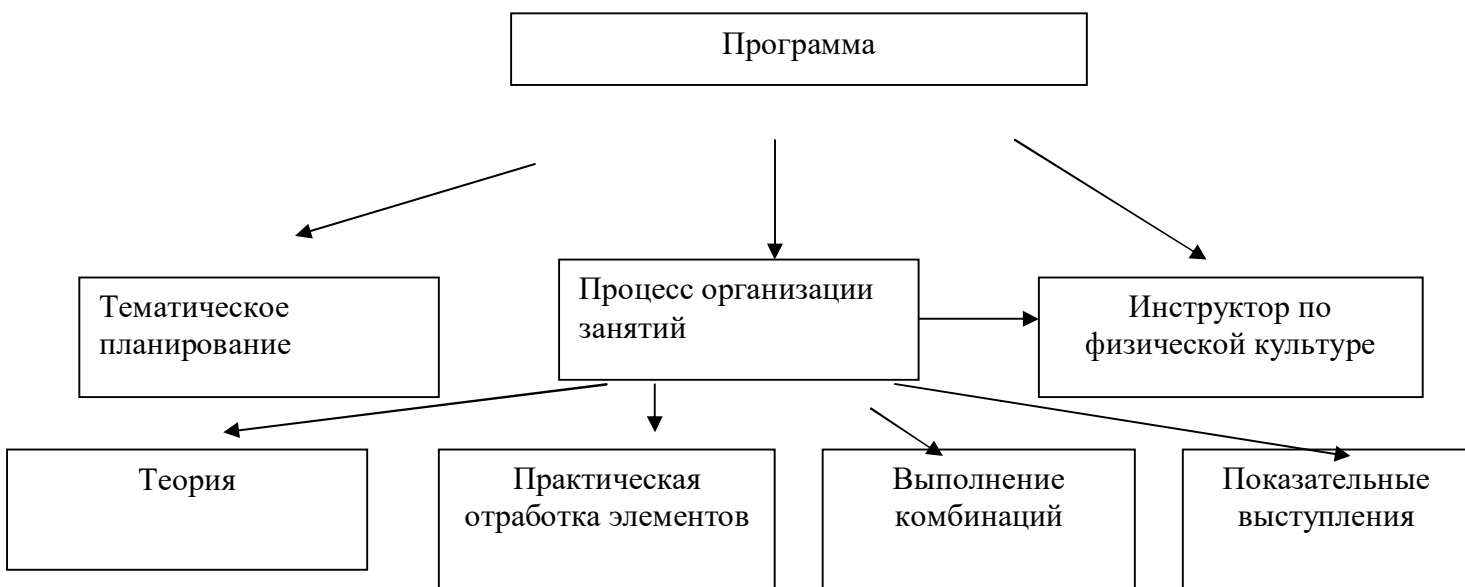
2-й этап – основной:

- занятия с группами трейсеров.
- соревнования по видам спорта.
- проведение показательных выступлений.

3-й этап – итоговый:

- анализ проделанной работы.
- планирование занятий и мероприятий на следующий год.

Схема управления программой



Формы организации деятельности

Основными формами организации воспитанников на занятиях паркурком являются фронтальная, поточная и индивидуальная. Каждая из этих форм выбирается в зависимости от возраста, подготовленности и задач тренировочного занятия.

1. Фронтальная форма организации деятельности заключается в том, что упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно. Эта форма используется при обучении гимнастическим построениям, в упражнениях на осанку, в беге, ходьбе, в упражнениях с предметами, играх и т.д.

2. Поточная форма организации деятельности – когда воспитанники выполняют упражнения один за другим по очереди непрерывным потоком. Эта форма используется при выполнении акробатических упражнений, упражнений на гимнастической стенке и перекладине, прыжках в длину. Поточная форма организации деятельности даёт возможность инструктору по физической культуре наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений.

3. Индивидуальная форма организации деятельности заключается в том, что каждый воспитанник получает либо общее для всех, либо индивидуальное задание, но выполняет его самостоятельно, независимо от других. Эта форма организации деятельности применяется также в контрольных занятиях, когда один выполняет упражнение, а все наблюдают, что позволяет оценить качество усвоения материала, выявить ошибки и внести необходимые коррективы в технику выполняемого действия.

Чтобы занятия были эмоциональными, интересными, необходимо использовать разные формы организации деятельности, учитывая при этом конкретные условия, особенности контингента воспитанников.

Режим занятий

Воспитанники с 7 до 14 лет занимаются 2 раза в неделю по 1 часа. Воспитанники с 15 до 18 лет занимаются 3 раза в неделю по 3 часа.

Принципы, применяемые при организации и проведении занятий

Работа по программе осуществляется с учетом всех дидактических принципов и принципов спортивной тренировки.

Особое внимание уделяется:

- принципу всестороннего и гармоничного развития: личность воспитанника, гармонически развитый человек, умеющий выслушивать и высказывать свои мысли, справедливый и заботливый;
- принципу индивидуального подхода: максимально учитываются индивидуальные способности воспитанника и создаются наиболее благоприятные условия для их развития;
- принципу гуманистичности: воспитанник является активным субъектом, он сотрудничает с инструктором на демократических началах;
- принципу «не навреди»: нагрузка на каждого отдельного воспитанника строго дозируется в зависимости от его физических и психологических возможностей.

В ходе тренировки воспитанник сам ставит перед собой ближайшие и перспективные цели, решает проблемы, преодолевает препятствия и всегда может оценить свой результат. Инструктор лишь помогает ему в этом, разумно направляя и поправляя.

Методы, применяемые при организации и проведении занятий

В процессе занятий паркуротна всех этапах используются общедидактические методы:

- **Словесные.** С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, беседа и замечание у воспитанников создается предварительное представление о паркуре, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждение о правильности выполнения упражнения возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

- **Наглядные.** У воспитанников формируются конкретные представления о технике выполнения элементов паркура с помощью рисунков, фильмов, показа отдельных элементов.

Методы выполнения упражнений:

- **Практические.** Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений и элементов регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Методика обучения паркуру направлена на то, чтобы программа была принята воспитанником, и он с желанием, творчески выполнял ее.

Все занятия проводятся на основе сотрудничества, воспитанник является активным субъектом. Выдвигая перед воспитанником определенную задачу, инструктор ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы.

В этих условиях воспитанник раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи и успехи товарищей.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программного материала необходим ряд условий:

- Спортивный зал
- Игровой зал
- Турник
- Поролоновые маты.
- Организация этапов контроля:

Инструктору в течение всего периода занятий паркуром необходимо контролировать:

- состояние здоровья воспитанников, их психическое состояние;
- учитывать отношение к занятиям паркуром;
- поведение в группе, отношения в семье;
- осуществлять контроль физических нормативов.

Работа по обобщению опыта в таком виде спортивной деятельности как паркур.

Ожидаемые результаты

1. Развитие в городе спорта «Паркур».
2. Организованные занятия с неформальной молодежью для ее физического совершенствования.
3. Дальнейшее развитие паркура в учреждении.
4. Подготовка молодежи к службе в вооруженных силах.

Тематический план для групп 5-14 лет

№	СОДЕРЖАНИЕ	Часы
1.	Теоретические занятия	
1.1.	Паркур-акробатика с преодолением препятствий и его развитие	1
1.2.	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений, элементов	1
1.3.	Значение общей и специальной подготовки	1
1.4.	Спортивная форма – пути и средства достижения и сохранения	1
1.5.	Гигиена. Анатомо-физиологическое развитие	1
	ИТОГО	5
2.	Практические занятия	
2.1.	Общефизическая подготовка	20
2.2.	Специальная физическая подготовка	30
2.3.	Морально-психологическая подготовка	4
2.4.	Техника выполнения элементов, упражнений	65
2.5.	Выполнение контрольных нормативов (показательные выступления)	20
	ИТОГО	139
	ВСЕГО	144

Тематический план для групп 15-18 лет

№	СОДЕРЖАНИЕ	Часы
1.	Теоретические занятия	
1.1.	Паркур-акробатика с преодолением препятствий и его развитие	2
1.2.	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений, элементов	2
1.3.	Значение общей и специальной подготовки	1
1.4.	Спортивная форма – пути и средства достижения и сохранения	1
1.5.	Гигиена. Анатомо-физиологическое развитие	1
	ИТОГО	7
2.	Практические занятия	
2.1.	Общефизическая подготовка	35
2.2.	Специальная физическая подготовка	45
2.3.	Морально-психологическая подготовка	6
2.4.	Техника выполнения элементов, упражнений	97
2.5.	Выполнение контрольных нормативов (показательные выступления)	30
	ИТОГО	203
	ВСЕГО	210

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретические занятия.

Тема 1.1. Паркур-акробатика с преодолением препятствий и его развитие.

Что такое паркур. История зарождения паркура. Развитие паркура в мире и в России.

Тема 1.2. Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений, элементов и трюков.

Правила поведения на занятиях паркуром. Риски и страхи при выполнении упражнений, элементов, трюков и их преодоление. Правила выполнения упражнений, элементов, трюков.

Тема 1.3. Значение общей и специальной подготовки в развитии физических качеств.

Терминология физических упражнений, их роль в развитии и укреплении организма и тела. Основные задачи общей и специальной подготовки.

Тема 1.4. Спортивная форма – пути и средства достижения и сохранения.

Сущность и компоненты спортивной формы. Спортивная форма как индивидуальное адаптивное состояние организма. Фазы развития спортивной формы. Комплексы упражнений, позволяющие сохранить спортивную форму.

Тема 1.5. Гигиена. Анатомо-физиологическое развитие.

- Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, сухожилия, мышцы, их строение и функции.
- Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Нервно-мышечный аппарат. Дыхание.
- Центральная нервная система и ее роль в обеспечении жизнедеятельности всего организма.
- Влияние различных физических упражнений на организм человека: изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, деятельности центральной нервной системы в результате занятий паркуром; влияние различных режимов работы мышц на деятельность организма.

Раздел 2. Практические занятия.

Тема 2.1. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; сгибание, разгибание, отведение, повороты; маховые движения; упражнения для туловища; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для ног; упражнения для туловища, рук и ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с короткой скакалкой; упражнения с длинной скакалкой; упражнения с партнером.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие скоростно-силовых качеств; развитие скоростно-координационных способностей; развитие гибкости, ловкости; развитие точности и саморазмерительности; упражнения для подвижности суставов; упражнения для развития подвижности позвоночника; совершенствование техники разбега, отталкивания, развития прыгучести; имитационные упражнения; самоконтроль за техникой движения и качеством их выполнения; упражнения на предплечье для укрепления пальцев рук; упражнения для укрепления плечевых связок; упражнения для укрепления спины; упражнения для укрепления коленных связок, мышц голени.

Тема 2.3. Морально-психологическая подготовка.

Воспитание волевых черт характера, целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, собранности; воспитание дисциплины, добросовестности, чувства ответственности; развитие внимания, мышления, воображения.

Тема 2.4. Техника выполнения элементов, упражнений, трюков.

Кувырок вперед; кувырок вперед на скорость, полет кувырок; кувырки назад; кувырки назад через стойку; кувырок вперед, назад, в стойку; переворот боком; переворот боком на одной руке; переворот боком с отталкиванием вверх; кувырки боковые с падением; мостик с положения лежа; мостик со стойки на голове и руках; мостик со стойки на руках; стойка на голове и руках; стойка на руках; ходьба в стойке на руках; стойка на руках у стены со сгибанием рук; разбег, толчок, полет кувырок через предмет; комбинация из изученных элементов; изучение техники разбега, отталкивания и полета; прыжок с разбега из одной точки в другую; прыжок на точность; прыжок с верху вниз с приземлением на ноги; прыжок с большой высоты, завершаемый кувырком; прыжок с целью ухватиться руками за что-либо; прыжок через препятствие с опорой на руки и пронесением ног между руками; прыжок на стену с принятием хвата руками сверху и упором стоп в стену при согнутых коленях; прыжки на точность приземления, равновесие и координация; прыжок с разбега; сальто вперед; сальто назад; сальто назад после отталкивания от вертикальной стены; сальто вперед – крутка руками вверх; сальто вперед-крутка руками вниз; сальто вперед козлом; сальто вперед согнувшись; сальто вперед бланш; сальто вперед согнувшись с поворотом на 180 гр.; маховое сальто вперед в группировке; маховое сальто вперед; маховое сальто вперед прогнувшись; затяжное сальто вперед; маховое сальто вперед с разбега; колесо без рук; арабское сальто; арабское перекидное сальто; рандат без рук; внутреннее боковое сальто; бедуинское сальто; сальто назад с толчком ногой от стены; арабское сальто со стены; трюк КЭШ; разножка; затяжной кувырок; опорный прыжок на одну руку; реверс; кинг-конг – опорный прыжок; кинг-конг с пробежкой руками; кинг-конг в КЭШ; кошачий пролет; красивый трюк – манки ногами вперед; дроп – прыжок с высоты; сприн – прыжок через препятствие; тик-так; кэт пас – прохождение препятствий на руках; рол – снижение нагрузки на ноги при приземлении; толчок от стены; бег по стене; отталкивание от препятствий; комбинации из элементов; трюки.

Разминка

Назначение разминки - подготовить организм общефизически и психофункционально к основной части тренировки. При этом подготовительные упражнения способствуют не резкому, а постепенному переходу в это состояние, улучшают дыхание, кровообращение и лимфообращение всего организма, предотвращают возможный травматизм - растяжение и порывы связок, сухожилий, мышц.

Ряд упражнений вместе с дыхательными рекомендуется проводить не только в начале тренировки, но и в конце. В этом случае они выполняют обратную роль - постепенно приводят организм в спокойное состояние.

Упражнения для шеи

Упражнения для разминки мышц шеи и увеличения подвижности шейных позвонков включают: повороты головы (влево - вправо) наклоны головы (вверх - вниз, вправо - влево) вращение головы (вправо - влево). Исходное положение: Футо-Дачи, взявшись руками за пояс.

Наклонить голову вперед, до касания подбородком груди, затем назад - как можно ниже. Вернуться в исходное положение, поворот головы как можно больше налево (подбородок над плечом), затем направо. Вернуться в исходное положение, наклон головы влево, до касания ухом плеча, затем вправо. Из исходного положения сделайте вращательные движения головой в левую и правую стороны.

Плечи во время выполнения упражнения полностью расслаблены и никакого участия в выполнении не принимают. Работает только шея. Взгляд направлен в одну точку - это помогает избежать головокружения.

Упражнения для бедер и спины

Широкие вращательные движения предназначены для разминки мышц плечевого пояса и мышц спины, а также поясничного отдела позвоночника. Исходное положение: Ноги развести в стороны, и удерживая их прямо, наклониться так, чтобы дотронуться правой рукой до левой ступни, причем прямая левая рука отведена максимально за спину.

Взмахом поменять руки и дотронуться левой рукой до правой ступни. Затем наоборот - правой рукой до левой ступни. Взмахи проводятся с силой.

Упражнения для разминки и растяжки ног

Наклоны вперед не сгибая ног в коленных суставах позволяют разогреть мышцы и увеличить подвижность сухожилий ног. Исходное положение: Хейсоку дачи. Не сгибая в коленях ноги, наклонитесь вперед до касания ладонями пола перед ступнями ног. Затем подняв руки и повернув кисти пальцами назад дотроньтесь ладонями до пола позади ступней.

Упражнения для разминки и растяжки ног

Упражнение позволяет разогреть мышцы и увеличить подвижность в тазобедренном суставе. Исходное положение: Поставить ноги шире плеч, сесть на правую ногу. Удерживая лодыжку по возможности прямо, поставьте подошву левой ноги на пол. Затем до отказа развернуть стопу наружу и опуститься на опорной ноге так, чтобы выпрямленная нога была как можно ближе к полу. Чтобы колено не сгибалось, придерживайте его рукой. Аналогично в другую сторону. При переходе на другую ногу старайтесь, чтобы пах был максимально приближен к полу. Это значительно повысит подвижность в тазобедренном суставе.

Упражнения для разминки и растяжки "ахилова" сухожилия.

Позволяет разогреть и подготовить к тренировке голеностоп. Исходное положение: Присесть на носках, пятки поднять.

Выпрямляя ноги, отклонитесь назад, носки ног оторвите от пола. Вернитесь в исходное положение. Наклоны вперед со ступнями вместе.

Упражнение для увеличения гибкости позвоночника и растяжения паховых сухожилий.

Исходное положение: Сесть на пол, подошвы ступней соединить вместе, бедра развести в стороны. Наклонитесь вперед, пытаясь достать лбом до ступней. Руки предплечьями отжимают ноги как можно сильнее вниз (в идеале ноги лежат на полу).

Упражнение для рук

Упражнение позволяет укрепить запястье, увеличить гибкость лучезапястного сустава и улучшает координацию. Исходное положение: санчин дачи. Сложить ладони вместе, согнуть руки в запястьях на 90 градусов. Не разжимая ладоней, поднимайте руки вверх, а когда они окажутся на уровне груди, притяните их к себе не разжимая ладоней. Затем поворачивая пальцы вверх, опустите руки как можно ниже.

Отжимания, ноги разведены в стороны.

Упражнение позволяет увеличить подвижность в тазобедренных суставах и одновременно укрепить запястья и мышцы плечевого пояса, способствует формированию кулака.

Исходное положение: Займите позицию как для отжимания, но ноги разведите как можно шире, опустите таз максимально низко. Опускайтесь и поднимайтесь на руках как при обычном отжимании.

Упражнения для бедер

Наклоны вперед и назад увеличивают подвижность в тазобедренных суставах и поясничном отделе позвоночника. Исходное положение: Ноги разведите широко в стороны, руки сцепите за головой. Выполняйте наклоны вперед, затем прогиб назад. В процессе выполнения упражнения постепенно сводите ноги все ближе и ближе. Закончить это упражнение нужно с полностью сведенными ногами. Сведение ног в этом упражнении - наиболее существенная часть.

Упражнения для растяжки ног

1) Поперечные наклоны вправо и влево в поперечном шпагате до касания лбом колена способствуют увеличению гибкости. Исходное положение: Разведите прямые ноги максимально в стороны, по возможности не сгибая их. Возьмитесь руками за голени. Удерживая голени, выполняйте наклоны вправо и влево, стараясь дотянуться лбом до колена.

2) Наклоны вперед из положения поперечного шпагата до касания пола лбом увеличивают гибкость позвоночника и подвижность суставов ног. Исходное положение: Разведите прямые ноги максимально в стороны, по возможности не сгибая их. Возьмитесь руками за голени. Удерживая голени, выполняйте наклоны вперед, стараясь дотянуться лбом до пола.

3) Из положения поперечного шпагата наклоны в сторону с одновременным переходом в продольный шпагат активно способствуют увеличению гибкости в тазобедренных суставах. Исходное положение: Разведите прямые ноги максимально в стороны, по возможности не сгибая их. Возьмитесь руками за голени. Выполняйте упражнение осторожно, чтобы не заработать растяжение связок. Отрабатывайте упражнение постепенно, до угла 180 градусов между ногами. После того, как вы развели ноги, наклонитесь вперед к левой ноге и захватите левую лодыжку обеими руками. Лбом дотроньтесь до колена и вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение к правой ноге.

Выносливость и основы методики ее воспитания

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

(спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Различают общую и специальную выносливость. **Общая выносливость** - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др.

Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечно-сосудистой системы, выделения и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы. Образование энергии, необходимой для работы на выносливость, происходит в результате химических превращений. Основными источниками энергообразования при этом являются аэробные, анаэробные гликолитические и анаэробные алактатные реакции, которые характеризуются скоростью высвобождения энергии, объемом допустимых для использования жиров, углеводов, гликогена, АТФ, КТФ, а также допустимым объемом метаболических изменений в организме (Н. И. Волков, 1976).

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрое удаление продуктов метаболического обмена.

Анаэробные алактатные источники энергии играют решающую роль в поддержании работоспособности в упражнениях максимальной интенсивности продолжительностью до 15-20 с. Анаэробные гликолитические источники являются главными в процессе энергообеспечения работы, продолжающейся от 20 с до 5-6 мин.

Факторы функциональной и биохимической экономизации определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. Обычно экономичность связывают с энергообеспечением организма во время работы, а так как энергоресурсы (субстраты) в организме практически всегда ограничены или за счет их небольшого объема, или за счет факторов, затрудняющих их расход, то организм человека стремится выполнить работу за счет минимума энергозатрат. При этом, чем выше квалификация спортсмена, особенно в видах спорта, требующих проявления выносливости, тем выше экономичность выполняемой им работы.

Экономизация имеет две стороны: механическую (или биомеханическую), зависящую от уровня владения техникой или рациональной тактики соревновательной деятельности; физиолого-биохимическую (или функциональную), которая определяется тем, какая доля работы выполняется за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты, а если рассматривать

этот процесс еще глубже - то за счет какой доли использования жиров в качестве субстрата окисления. **Факторы функциональной устойчивости** позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой (нарастание кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови и т.д.). От функциональной устойчивости зависит способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

Личностно-психические факторы оказывают большое влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. К ним относят мотивацию на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, а также такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма, выполнять работу через «не могу».

Факторы генотипа (наследственности) и среды. Общая (аэробная) выносливость среднесильно обусловлена влиянием наследственных факторов (коэффициент наследственности от 0,4 до 0,8). Генетический фактор существенно воздействует и на развитие анаэробных возможностей организма. Высокие коэффициенты наследственности (0,62-0,75) обнаружены в статической выносливости; для динамической силовой выносливости влияния наследственности и среды примерно одинаковы.

Наследственные факторы больше влияют на женский организм при работе субмаксимальной мощности, а на мужской - при работе умеренной мощности.

Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта показатели на выносливость этого двигательного качества значительно (иногда в 2 раза и более) превосходят аналогичные результаты не занимающихся спортом. Например, у спортсменов, тренирующихся в беге на выносливость, показатели максимального потребления кислорода (МПК) на 80% и более превышают средние показатели обычных людей.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Задачи по развитию выносливости. Главная задача по развитию выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их - значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации.

Средства воспитания выносливости

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной или большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально

приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения:

1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной.

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной. 4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами (В. М. Зациорский, 1966): 1) интенсивность упражнения; 2) продолжительность упражнения; 3) число повторений; 4) продолжительность интервалов отдыха; 5) характер отдыха.

Интенсивность упражнения характеризуется в циклических упражнениях скоростью движения, а в ациклических - количеством двигательных действий в единицу времени (темпом). Изменение интенсивности упражнения прямо влияет на работу функциональных систем организма и характер энергообеспечения двигательной деятельности. При умеренной интенсивности, когда расход энергии еще не велик, органы дыхания и кровообращения без большого напряжения обеспечивают необходимое для организма количество кислорода. Небольшой кислородный долг, образующийся в начале выполнения упражнения, когда аэробные процессы еще не действуют в полной мере, погашается в процессе выполнения работы, и в дальнейшем она происходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такая интенсивность упражнения получила название субкритической.

При повышении интенсивности выполнения упражнения организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) будет равна максимальным аэробным возможностям. Такая интенсивность упражнения получила название критической.

Интенсивность упражнения выше критической получила название надкритической. При такой интенсивности упражнения кислородный запрос значительно превышает аэробные возможности организма, и работа проходит преимущественно за счет анаэробного энергообеспечения, которое сопровождается накоплением кислородного долга.

Продолжительность упражнения имеет обратную относительно интенсивности его выполнения зависимость. С увеличением продолжительности выполнения упражнения от 20-25 с до 4-5 мин особенно резко снижается ее интенсивность. Дальнейшее увеличение продолжительности упражнения приводит к менее выраженному, но постоянному снижению его интенсивности. От продолжительности упражнения зависит вид его энергообеспечения.

Число повторений упражнений определяет степень воздействия их на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном режиме увеличение количества повторений ведет к истощиванию бескислородных механизмов или к их блокированию ЦНС. Тогда выполнение упражнений либо прекращается, либо их интенсивность резко снижается.

Продолжительность интервалов отдыха имеет большое значение для определения как величины, так и в особенности характера ответных реакций организма на тренировочную нагрузку. Длительность интервалов отдыха необходимо планировать и зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение уровня аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, который в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца. Планирование пауз отдыха, исходя из субъективных

ощущений занимающегося, его готовности к эффективному выполнению очередного упражнения, лежит в основе варианта интервального метода, называемого повторным.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. **Полные (ординарные) интервалы**, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения. Это дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. **Напряженные (неполные) интервалы**, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления, что, однако, не обязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

3. **Минимакс интервал**. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов.

Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет никакой работы, при активном - заполняет паузы дополнительной деятельностью.

При выполнении упражнений со скоростью, близкой к критической, активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и обратно. Это делает нагрузку более аэробной.

Методы воспитания выносливости

Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод (табл. 2).

Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости в процессе физического воспитания детей 5-17 лет (по В.И.Ляху, 1998)

№ п/п	Метод	Число повторений	Нагрузка Длительность	Интенсивность	Отдых	Упражнение (средство)
1	Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 5-10 мин (I-IV кл.), 10-15 мин (V-IX кл.), 15-25 мин (X-XI кл.)	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120-130 до 160-170 уд./мин	Без пауз	Ходьба, бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку и др.
2	Повторного интервального упражнения	3-4 (при хорошей подготовке больше)	1-2 мин (для начинающих), 3-4 мин (для достаточно тренированных)	Субмаксимальная ЧСС от 120-140 в начале до 170-180 уд./мин	Активный (бег трусцой, ходьба), неполный	То же

3	Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов (1-3)	Время прохождения круга от 5 до 10 мин, длительность работы на одной станции 30-60 с	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум каждого упражнения (индивидуально): 1/2-1/3 ПМ (в начале), 2/3-3/4 ПМ (через несколько месяцев занятий)
4	Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов (1-2)	5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 с	Субмаксимальная переменная	Отдых между станциями 30-60 с; отдых между кругами 3 мин	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с набивным мячом на гимнастической стенке и т.д.
5	Игровой	1	Не менее 5-10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры типа «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол» и т.п.
6	Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6- или 12-минутный бег, бег на 600-800 м (I-IV кл.), 1000-1500 м (V-IX кл.), 2000-3000 м (X-XI кл.)

Для развития специальной выносливости применяются (табл. 3): 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); 3) соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин (иногда по 15-30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

Методика воспитания общей выносливости

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1. **Доступность.** Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям воспитанников. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

Методы и характерные показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости (по В.И.Ляху, 1998)

Вид выносливости	Число повторений	Нагрузка		Отдых	Упражнение (средство)	Метод
		Длительность	Интенсивность			
Силовая (анаэробная - аэробная)	От 10 до 15-30 раз	От 10 до 30 с	От средней до субмаксимальной	Не полный, 20-40 с	Круговая тренировка: 20-30 с - работа, 20 с - отдых	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-креатинфосфатном энергетическом источнике	3-5 раз	От 8 до 45 с	Максимальная	Пассивный	3x100 м, 4x60 м	Повторный
Скоростная, основанная на анаэробно-гликолитическом механизме энергообеспечения	1-2 раза	От 45 с до 2 мин	Субмаксимальная - 85-95% от максимальной мощности	Не полный, 30-60 с	Темповый бег 2x200м	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-аэробном механизме энергообеспечения	1-3 раза	2-10 мин	Средняя -от 60-65 до 70-75% от максимальной мощности	Не полный	Бег 2x3 мин, минимум 1 мин активного отдыха	Интервальный
Координационная	1-3 раза	2-10 мин	Тоже	Без пауз	Игровые упражнения и игры, специально подобранные гимнастические упражнения и др.	Игровой

2. **Систематичность.** Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных

требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

3. **Постепенность.** Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечно-сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо, прежде всего, определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа осуществляется на пульсе 140-150 уд./мин. Для школьников в возрасте 8-9 лет продолжительность работы 10-15 мин; 11-12 лет - 15-20 мин; 14-15 лет - 20-30 мин.

С практически здоровыми людьми работа осуществляется на скорости 1 км за 5-7 мин. Для людей, имеющих хорошую физическую подготовку, скорость колеблется в пределах 1 км за 3,5-4 мин. Продолжительность работы от 30 до 60-90 мин.

В занятиях с тренированными людьми используют метод переменного упражнения. Сущность этого метода заключается в изменении скорости на отдельных участках и во включении спуртов и ускорений на отдельных участках дистанции в сочетании с равномерной работой. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. Работу постепенно доводят до 120 мин, если в этом есть необходимость. Переменная непрерывная работа предъявляет более повышенные требования к сердечно-сосудистой системе, нежели равномерная. При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых участках дистанции образуется кислородный долг, который в последующем на очередном отрезке дистанции должен быть погашен.

Значительный эффект при воспитании общей выносливости дает метод интервального упражнения. Анаэробная работа является сильным раздражителем, стимулирующим функциональные перестройки сердечной деятельности. Повышается потребление кислорода, увеличивается ударный объем крови и т.д. Основная сложность при применении данного метода заключается в правильном подборе наилучших сочетаний нагрузки и отдыха.

Если интенсивность работы выше критической (75-85% от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд./мин, то повторная работа дается тогда, когда ЧСС снижается до 120-130 уд./мин. Длительность повторной работы 1-1,5 мин, характер отдыха - активный. Число повторений определяется возможностью поддержания достигнутого уровня МПК (3-5 повторений). Метод повторно-интервального упражнения используется в работе только с достаточно квалифицированными спортсменами. Его применение свыше 2-3 месяцев не рекомендуется.

Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека

Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности основано на приспособлении организма к работе в условиях накопления недоокисленных продуктов энергетического обеспечения и характеризуется решением двух задач: 1) повышение мощности гликолитического (лактатного) механизма; 2) повышение мощности креатинфосфатного (алактатного) механизма. Для этого используются основные и специально подготовительные упражнения соответствующей интенсивности. При этом применяются методы повторного и переменного интервального упражнения.

К упражнениям, применяемым в качестве средств совершенствования гликолитического механизма, предъявляются следующие требования. Работа должна выполняться с интенсивностью 90-95% от максимальной мощности для данного отрезка дистанции, продолжительность работы от 20 с до 2 мин (длина отрезков от 200 до 600 м в беге; от 50 до 200 м в плавании). Число повторений в серии для начинающих 2-3, для хорошо подготовленных 4-6. Интервалы отдыха между повторениями постепенно уменьшаются: после первого - 5-6 мин, после второго - 3-4 мин, после третьего - 2-3 мин. Между сериями должен быть отдых для ликвидации лактатного долга в 15-20 мин. К упражнениям, применяемым в качестве средств совершенствования креатинфосфатного механизма, предъявляются следующие требования. Интенсивность работы должна быть околопредельной (95% от максимума); продолжительность упражнений - 3-8 с (бег - 20-70 м, плавание - 10-20 м); интервалы отдыха между повторениями - 2-3 мин, между сериями (каждая серия состоит из 4-5 повторений) - 7-10 мин. Интервалы отдыха между сериями заполняются

упражнениями очень низкой интенсивности, число повторений определяется исходя из подготовленности занимающихся.

Развитие аэробных и анаэробных возможностей сочетается между собой. Гликолиз зависит от дыхательных возможностей и в то же время сам является основой для алактатного процесса. Исходя из этого в системе занятий целесообразно планировать преимущественное развитие этих возможностей в следующей последовательности: аэробные-лактатные-алактатные. В процессе одного занятия решение задач на воспитание выносливости должно происходить в обратном порядке (рис. 14).

Особенности воспитания специфических типов выносливости

Анализ литературных источников показывает, что в настоящее время можно назвать свыше 20 типов специальной выносливости.

Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ.

Скоростная выносливость в максимальной зоне обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с. Для ее воспитания используют интервальный метод. Часто используют прохождение соревновательной дистанции с максимальной интенсивностью. В целях увеличения запаса прочности практикуют прохождение более длинной дистанции, чем соревновательная, но опять же с максимальной интенсивностью.

Скоростная выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок в основном обеспечивается за счет анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения и часто аэробного, поэтому можно говорить, что работа совершается в аэробно-анаэробном режиме. Продолжительность работы не превышает 2,5-3 мин. Основным критерием развития скоростной выносливости является время, в течение которого поддерживаются заданная скорость либо темп движений.

Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Двигательная деятельность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной.

Для воспитания выносливости к силовой работе используют разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непределенного сопротивления до значительного утомления или «до отказа», а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда хотят воспитать выносливость к силовой работе в статическом режиме работы мышц, используют метод статических усилий. Упражнения подбираются с учетом оптимального угла в том или ином суставе, при котором в специализируемом упражнении развивается максимум усилий.

Одним из критериев, по которому можно судить о развитии силовой выносливости, является число повторений контрольного упражнения, выполняемого «до отказа» с отягощением - 30-75% от максимума.

Координационная выносливость. Проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий (спортивная гимнастика, спортивные игры, фигурное катание и т.п.). Методические аспекты повышения координационной выносливости достаточно разнообразны. Например, практикуют удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними.

Для воспитания ***выносливости в игровых видах и единоборствах*** с учетом присущих этим видам характеристик двигательной деятельности увеличивают продолжительность основных упражнений (периодов, раундов, схваток), повышают интенсивность, уменьшают интервалы отдыха. Например, чтобы добиться высокого уровня выносливости в баскетболе, можно поступить следующим образом. Время игры в баскетболе (2*20 мин) делят на 8 периодов по 5 мин. Игроки получают задание играть с высокой интенсивностью. Постепенно с ростом тренированности игроков время отдыха между периодами сокращается и уменьшается число самих периодов.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе этого критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости. При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости). Сигналом для прекращения теста является начало

снижения скорости выполнения данного задания. Однако на практике педагоги по физической культуре и спорту прямым способом пользуются редко, поскольку сначала нужно определить максимальные скоростные возможности испытуемых (по бегу на 20 или 30 м с ходу), затем вычислить для каждого из них заданную скорость и только после этого приступить к тестированию. В практике физического воспитания в основном применяется косвенный способ, когда выносливость воспитанников определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции. Так, например, для младших воспитанников длина дистанции обычно составляет 600-800 м; для воспитанников среднего возраста - 1000-1500 м; старших воспитанников - 2000-3000 м. Используются также тесты с фиксированной длительностью бега - 6 или 12 мин. В этом случае оценивается расстояние, преодоленное за данное время (табл. 4).

В спорте выносливость может измеряться и с помощью других групп тестов [1]: неспецифических (по их результатам оценивают потенциальные возможности спортсменов эффективно тренироваться или соревноваться в условиях нарастающего утомления) и специфических (результаты этих тестов указывают на степень реализации этих потенциальных возможностей).

К неспецифическим тестам определения выносливости относят: 1) бег на тредбане; 2) педалирование на велоэргометре; 3) стептест. Во время выполнения теста измеряются как эргометрические (время, объем и интенсивность выполнения заданий), так и физиологические показатели (максимальное потребление кислорода - МПК, частота сердечных сокращений - ЧСС, порог анаэробного обмена - ПАНО и т.п.).

Оценка выносливости по 6-минутному бегу (по Г.П.Богданову)

Классы	По пробегаемой дистанции, м						По времени бега, с	
	Мальчики			Девочки			Дистанция, м*	
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Мальчики	Девочки
I	830	930	1030	800	890	980	900	900
II	1000	1100	1290	850	950	1050	1100	950
III	1070	1160	1250	970	1070	1160	1150	1050
IV	1070	1200	1320	900	1040	1170	1200	1050
V	960	1100	1230	920	1020	1120	1100	1050
VI	1090	1200	1310	1000	1110	1200	1200	1100
VII	1170	1290	1400	980	1080	1180	1300	1100
VIII	1150	1260	1370	910	1010	1120	1300	1100
IX	1330	1430	1530	960	1050	1140	1400	1050
X	1330	1430	1530	1120	1180	1240	1450	1150

Специфическими считают такие тесты, структура выполнения которых близка к соревновательной. С помощью специфических тестов измеряют выносливость при выполнении определенной деятельности, например, в плавании, лыжных гонках, спортивных играх, единоборствах, гимнастике.

Выносливость конкретного спортсмена зависит от уровня развития у него других двигательных качеств (например, скоростных, силовых и т.д.). В этой связи следует учитывать абсолютные и относительные показатели выносливости. При абсолютных не учитываются показатели других двигательных качеств, а при относительных учитываются. Предположим, что два бегуна пробежали 300 м за 51 с. По полученным результатам (абсолютный показатель) можно оценить уровни их скоростной выносливости как равные. Эта оценка будет справедлива лишь в том

случае, если максимальные скоростные возможности V_{\max} у них тоже будут равными. Но если у одного из них максимальная скорость бега выше (например, он пробегает 100 м за 14,5 с), чем у другого (100 м за 15 с), то уровень развития выносливости у каждого из них по отношению к своим скоростным возможностям неодинаков. Вывод: второй бегун более вынослив, чем первый. Количественно это различие можно оценить по относительным показателям. Наиболее известными в физическом воспитании и спорте относительными показателями выносливости являются: запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.

Запас скорости (Н.Г.Озолин, 1959) определяется как разность между средним временем преодоления какого-либо короткого, эталонного отрезка (например, 30, 60, 100 м в беге, 25 или 50 м в плавании и т.д.) при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке.

Запас скорости $Z_c = t_n - t_k$ где t_n - время преодоления эталонного отрезка; t_k - лучшее время на этом отрезке. Пример (В.И.Лях, 1998). Лучшее время бега на 100 м (t_n) ученика 16 лет равно 14,0 с. Время его бега на 2000 м составляет 7 мин 30 с, или 450 с, а среднее время пробегания на 100 м (t_k) в беге на 2000 м равно $450 : 20 = 22,5$ с. Запас скорости в данном примере: $22,5 - 14,0 = 8,5$ с. Чем меньше Z_c , тем выше уровень развития выносливости. Подобным образом можно оценить запас скорости в плавании, лыжных гонках, при езде на велосипеде и других циклических видах спорта.

Индекс выносливости (Т.Cureton, 1951) - это разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем на этой дистанции, которое показал бы испытуемый, если бы преодолел ее со скоростью, показываемой им на коротком (эталонном) отрезке.

Индекс выносливости $= t - t_k * n$, где t - время преодоления какой-либо длинной дистанции; t_k - время преодоления короткого (эталонного) отрезка; n - число таких отрезков, в сумме составляющих дистанцию. Пример (В.И.Лях, 1998). Лучшее время бега на 100 м ученика 16 лет равно 14,0 с. Время его бега на 2000 м составляет 7 мин 30 с, или 450 с. Индекс выносливости $= 450 - (14 * 20) = 170$ с. Чем меньше индекс выносливости, тем выше уровень развития выносливости.

Коэффициент выносливости (Г.Лазарев, 1962) - это отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка.

Коэффициент выносливости $= t : t_k$ где t - время преодоления всей дистанции; t_k - лучшее время на эталонном отрезке. Пример. Время бега у испытуемого на 300 м равно 51 с, а время бега на 100 м (эталонный отрезок) - 14,5 с. В этом случае коэффициент выносливости составляет $51,0 : 14,5 = 3,52$. Чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень развития выносливости. Точно так же поступают и при измерении выносливости в упражнениях силового характера: полученные результаты (например, количество повторений теста с отягощением) нужно соотносить с уровнем максимальной силы в этом движении. В качестве показателей выносливости используются и биомеханические критерии, такие, например, как точность выполнения бросков в баскетболе, время опорных фаз в беге, колебания общего центра масс в движении и т.п. (М.А.Годик, 1988). Сравнивают их значения в начале, середине и конце упражнений. По величине различий судят об уровне выносливости: чем меньше изменяются биомеханические показатели в конце упражнения, тем выше уровень выносливости.

Для прекрасной половины человечества

Советы и рекомендации

Паркур это искусство рационального перемещения - дисциплина, в которой мы стремимся к скорости и эффективности преодоления препятствий во время передвижения из точки А в точку Б. Несмотря на то, что количество девушек, занимающихся паркуром, неуклонно растет, оно все еще остается достаточно низким.

Эта статья посвящена некоторым проблемам, с которыми могут столкнуться представительницы слабого пола желающие начать заниматься паркуром. Здесь же они смогут найти некоторые советы и рекомендации.

Путь к свободе

Паркур способствует улучшению рефлексов и физических способностей человека. В принципе его можно считать лучшей дисциплиной самообороны для девушек, которые по тем или иным обстоятельствам гуляют или бегают в одиночестве.

Для тех, кто практикует паркур достаточное количество времени, открывается много возможностей, если вдруг на них случайно при непредвиденных обстоятельствах нападут или если они каким-то образом заметят, что их кто-нибудь преследует. В таких ситуациях такие препятствия, как стены, ворота или ограды становятся не заграждениями, а путями к свободе.

Подготовка

Схожесть паркура и боевых искусств в том, что обе эти дисциплины требуют преданности изучающего их. Если вы будете носить одежду, которая не будет стеснять движений и подходящую обувь – это лишний раз продемонстрирует, что вы сосредоточены не на том, как вы одеты, а на том, чем вы занимаетесь.

Возможные трудности

Несмотря на то, что у прекрасной половины человечества есть некоторые преимущества, существует пара моментов, о которых не следует забывать. Верхняя мускулатура тела у мужчин развита намного сильнее, чем у женщин. И без предварительной подготовки поднимать свой собственный вес будет очень нелегко. Поэтому когда девушки начинают заниматься паркуром, им очень сложно выполнять элементы, которые задействуют верхнюю часть тела (преодоление препятствий, которые находятся выше тебя...стены например). Теперь вы знаете, что в первую очередь вам надо обратить внимание именно на верхнюю мускулатуру тела. Следует также знать, что мужская половина человечества не так болезненно реагирует на разного рода ссадины и ушибы. Их суставы, в отличие от женских, легче переносят несерьезные повреждения. Но это вовсе не значит, что для девушек в паркуре есть какие-либо ограничения.

Преимущества строения женского тела

Там, где есть недостатки, всегда найдется место и преимуществам. Девушки намного более пластичны, чем молодые люди.

Мышцы и связки у девушек способны сильнее растягиваться без каких-либо повреждений. Обладая изящным телосложением, многие девушки могут искуснее других преодолевать небольшие препятствия на бегу.

Травмы

Травмы, а точнее как их не допустить – это то, на что требуется обратить внимание всем без исключения. Растяжка необходима до тренировки и непосредственно после нее. После тренировки растяжка необходима для того, чтобы на следующий день мышцы не болели, а перед тренировкой для того, чтобы снизить возможность получить травму. 20 минут до и 10 минут после будет вполне достаточно.

Приземление очень важно в паркуре. Если вы прыгаете с больших высот, необходимо делать ролл, если высота небольшая, то достаточно и обычного приземления на ноги или с опорой на руки. Правильноеприземление – залогсохранностивашихголеней, коленейисвязок.

Страхи

Каждый человек, занимающийся паркуром, в той или иной степени испытывает страх. В нашем организме есть свои механизмы, которым очень не нравится подвергать тело каким-либо опасностям или травмам. И, как вы понимаете, прыжки над препятствиями с выполнением всевозможных элементов – это не есть то, как передвигаются обычные люди. В начале трейсеру приходится преодолевать многие страхи. Он тренируется и страх постепенно уходит, а уверенность растет. Прежде чем выполнить какой-либо элемент, надо быть уверенным в том, что вы действительно сможете это сделать. Не позволяйте кому бы то ни было заставить вас сделать что-либо будучи неуверенным в успешном выполнении. Всегда будет другой день, чтобы выполнить этот элемент, поднять свой уровень и встретится со своими страхами.

Прогресс

Когда вы тренируетесь, это вполне нормально, если сначала вы будете далеко не на пике своих возможностей, а потом заметно улучшите все показатели. Дело в том, что для того, чтобы тело заработало вместе с сознанием нужно время. Возможно ваше тело уже готово к преодолению самых сложных препятствий с использованием самой сложной техники. Но самое сложное – это преодолеть свой страх – независимо от того, готово ваше тело или нет. Возможно сначала результаты вас не обрадуют. Но вы должны работать над своими духовными возможностями, и тренируясь, вы однажды не будете испытывать страх перед тем, чем испытывали страх ранее.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЮКОВ

DROP

Дроп - прыжок откуда-либо применяемый после кэттипов при спрыгивании с большой высоты или при условии, когда затруднительно сделать рол, или когда он не нужен. После приземления часто используется касание рукой или руками земли для уменьшения нагрузки на ноги и амортизации.

SPRINGJUMP

Сприн является одним из наиболее часто используемых трюков. Это преодоление любых препятствий без помощи рук. Например перелёт через перилку, куст или машину. Выполняется чаще всего с разбега. В полёте возможно применение грэбов, ножниц или других финтов. Приземление на одну или две ноги в зависимости от высоты и расстояния.

UPFROMDOWNJUMP

Это прыжок вдаль с большой высоты заканчивающийся ролом. В отличие от дропа нагрузка на ноги гораздо меньше, но для её снижения во-первых необходимо движение вперёд при приземлении, во-вторых необходимо правильно делать рол. Умение правильно выполнять этот базовый элемент позволяет трейсеру приземляться с большой высоты и не травмировать ноги.

BLINDJUMP

Блайнд является вариацией сприна, но его особенность в том, что при толчке трейсер не видит точки приземления. Этот трюк, выполняемый даже с небольшой высоты поддаёт адреналина :) Главное - во время полёта ничего не зацепить, просчитать приземление и ничего себе не подвернуть.

GAPJUMP

Как и блайнд это один из видов сприна. Отличие в том, что преодолеваемое препятствие - это гэп, т.е. большое расстояние на высоте. Трюк выполняется как с места, так и с разбега. Для красоты в полёте используются грэбы или ножницы.

ACCURACY

Прыжок, в котором важны точность приземления и чувство равновесия. Например, прыжок на перилку, с целью устоять на ней. Этот прыжок может быть как очень простым, так и крайне сложным. Приземление выполняется на небольшие объекты (камни, парапеты, пни деревьев и т.п.) и для того, чтобы устоять на них необходимо уметь хорошо держать баланс, поэтому на тренировках стоит отводить время, чтобы просто постоять и походить, например, по узкой перилке. Так со временем будет просто устоять после прыжка с большого расстояния. Иногда при приземлении используется обхват или касание объекта руками, что придаёт большую устойчивость.

MONKEYVAULT

Манки используется крайне часто при преодолении парапетов. Это преодоление перилки с проносом ног между рук. При сильном толчке руками можно пролететь приличное расстояние, что позволяет применять комбинацию манки - прыжок на точность. Если выполнять с большой высоты - можно применять рол в конце. Сложность для новичков из-за страха зацепить перилку ногами или коленями, но даже при очень слабом толчке такая вероятность крайне мала. Для преодоления страха можно попробовать делать манки на земле. Если при таком упражнении вы ставите ноги чуть дальше рук (даже, несмотря на то, что после этого падаете носом в землю) - то у вас всё получится!)

REVERSEVAULT

360 - преодоление перилки поворотом тела на 360 градусов. Выполняться он может по-разному: можно сразу закручивать тело, можно перелететь, а потом закрутиться, можно по-разному ставить руки. Если после разворота сделать толчок руками, то можно еще и улететь вдаль. Короче смотрите...

SPEEDVAULT

Быстрый перелёт используется для очень быстрого преодоления перилки с помощью одной руки. Можно выполнять двумя способами: если парапёт преодолевается с левой рукой, то можно толкаться как с правой, так и с левой ноги. Тем не менее, наибольшая скорость достигается, когда толчковая нога проходит снизу маховой.

KINGKONGVAULT

Кинг-конг - трюк, в котором, как и в манки ноги проносятся между рук, только выполняется он через большое расстояние. Чем выше вы поднимете ноги при опоре руками, и чем дальше будут находиться последние - тем проще вам будет выполнить этот трюк. Чтобы не зацепиться коленями о препятствие, выполняйте этот трюк, постепенно увеличивая преодолеваемое расстояние.

KINGKONGVAULT (DOUBLE)

Это тот же кинг-конг, только выполняется два касания руками препятствия (обычно около начала препятствия и в конце). Помогает преодолевать расстояния большей длины, но требует хорошей подготовки.

DASHVAULT

Красивый трюк, названный нами "манки вперёд ногами", выполняется с разбега, толкаясь одной ногой, причём сначала вперёд пролетают ноги и лишь, потом касаются руки. Чем выше будут "задраны" ноги, тем красивее будет смотреться трюк. Рекомендую изучить всем!

DASHVAULT (360)

Очень сложный трюк, когда после дэша идёт сильный толчок руками и разворот на 360 градусов. Необходимо выкидывать ноги вверх минимум под 30 градусов, иначе вам просто не хватит толчка руками, чтобы развернуться.

KASHVAULT

Красивый и полезный трюк. Заход выполняется как на кинг-конг, но после толчка руками не всё тело проносится вперёд, а только ноги, и затем следует толчок руками вперёд, как при дэшэ. Не думайте, что это сложно выполнить - даже при очень слабом толчке ноги всё равно пройдут вперёд.

TURNVAULT

Часто используемый приём, когда за перилкой большая высота, так что нельзя просто сигануть (ну или будет больно), при приближении к перилке или перегородке трейсер опирается на неё и разворачивается в воздухе на 180 градусов, таким образом, становясь лицом к месту толчка по другую сторону и упираясь в кэт лип. Затем можно плавно спрыгнуть вниз, толкнуться подальше или повиснуть ещё ниже, чтобы ещё сильнее уменьшить высоту.

TURNVAULT (UNDERBAR)

Выполняется только на перилке. После turnvault'a ноги проходят под препятствием и трейсер с хлэстом вылетает обратно на место толчка.

SCISSORVAULT

Выполняется как lazyvault, только при смене рук ноги двигаются друг относительно друга, как ножницы.

SPLITSVAULT

При преодолении перилки с помощью одной руки разводятся ноги, таким образом, получается красивый трюк - "разножка".

MONKEYSPLITSVAULT

При беге прямо на перилку и опоре на две руки, ноги проходят не между рук, а со сторон. Если максимально выпрямить ноги, получится красивее всего.

THIEFVAULT

Выполняется как lazyvault только при преодолении большого расстояния. Используется при беге не прямо на препятствие, а параллельно ему, или под небольшим углом.

THIEFVAULT (360)

После thiefvault'a толкаясь рукой, разворачивая тело на 360 градусов. Не очень просто повторить.

TIC-TACVAULT

При выполнении tic-tac'a трейсер одновременно опирается рукой на перилку и после толчка ногой от препятствия выполняет lazyvault.

BARRELVault

Очень сложно выполнить красивую бочку, которая чем-то напоминает арабское через перилку, так как ноги перекидываются подобным образом. Пока что нам это не дано.

GATEVAULT

Даже дети выполняют этот трюк. При преодолении высокого препятствия (например, забора) трейсер переваливается через живот и, опираясь рукой в препятствие висит головой вниз, перекидывает на другую сторону ноги.

GRABVAULT

Преодоление перилки с обхватом рукой (ами) какой (их) -либо части(ей) тела, например ноги(ног).

LAZYVAULT

При беге параллельно препятствию, трейсер опирается ближней рукой на него, вскидывая ноги вперёд вверх, в полёте перемещая центр тяжести через перилку, меняя руку и толкаясь от препятствия.

VERTVAULT

При преодолении препятствия с помощью двух рук, пронося ноги сбоку, последние задираются максимально вверх. Если вы хорошо гнётесь в области талии, то выполнить этот трюк для вас не составит труда.

POPVAULT

При преодолении высокого препятствия (например, стены), трейсер с разбегу втыкается ногой в это препятствие и после толчка перекидывает ноги через стенку сбоку. Если толчка не хватает, то возможно касание препятствия ногой при преодолении.

WALLPOPVAULT

Этот трюк больше элемент шоу, потому что после приземления трейсер стоит на месте толчка и при выполнении теряет много времени. Если перилка находится на расстоянии 2/3 роста трейсера от стены, то при беге прямо на неё, с использованием одной руки можно перепрыгнуть через перилку, затем упереться ногой в стену, толкнуться и не отпуская руку перелететь обратно.

PALMSPIN

Хороший трюк. При подходе к перилке или грани трейсер начинает делать turnvault, но не опускает ноги после поворота на 180 градусов, а продолжает вращаться в горизонтальном положении

и преодолевая все 360 становится на место толчка. Для отработки проще начинать с грани - в таком случае, даже при недокручивании, можно оттолкнуться ногой от поверхности грани и докрутить. Лишь когда вы будете становиться практически точно на место, с которого толкались - можете переходить на перилку. Секрет выполнения palmspin'a на перилке заключается в том, чтобы максимально завалить плечо в сторону крутки при толчке, тогда угол наклона тела будет больше, соответственно будет проще пронести ноги над перилкой на все 360 градусов.

PALMSPIN (POP)

Palmspin после толчка ногой от стены. Если у вас получится это сделать - congratulations!

PALM SPIN (REVERSE)

Palmspin спиной. При подходе рука ставится немного на излом. Если у вас получается с лёгкостью делать обычный palmspin, то не должно быть проблем с этим трюком.

RAILFLIP

Кульбит через перилку выполнить не так сложно, как может показаться. Для начала научитесь хорошо делать обычный кульбит. Главный страх делать его через перилку заключается в боязни задеть её головой. Для начала попробуйте делать кульбит через товарища, согнувшегося пополам, причём постепенно увеличивая высоту. Потом найдите низенькую перилку и сделайте через неё. Главное - выносите голову максимально вперёд при опоре, а потом просто толкайтесь. В зависимости от толчка полёт будет направлен либо вдаль, либо вверх. Если толчка не будет, вы вероятнее всего приземлитесь на ноги, но в скором времени упадёте.

UNDERBAR

Преодоление перилки с пронесением сначала ног, а потом и всего тела под ней. Нужны комментарии?

UNDERBAR (360)

При выполнении underbar'a тело разворачивается на 360 градусов. Руки берутся с разных сторон перилки. В принципе не сложно, но для выполнения через узкую щель требует сноровки.

FLY

Пока что теоретический трюк, взятый из спортивной гимнастики. Напоминает кинг-конг с прямыми ногами. Толчок должен одновременно производиться и руками и ногами. При преодолении перилки тело из горизонтального положения переходит в вертикальное.

FRONTFLIP

Сальто вперёд, когда крутка делается махом руками из-за головы или просто сверху вперёд и вверх. Используется при выполнении сальто с большой высоты, либо если выполняется в первый раз, так как такая крутка является универсальной, быстрой и довольно простой.

FRONTFLIP (DOWN)

Сальто вперёд, когда крутка делается рывком руками снизу вверх, благодаря чему набирается хорошая высота, но крутка идёт медленная. Рекомендую делать, при хорошем контроле сальто. Мне раньше казалось, что сделать сальто с такой круткой невозможно, потому что приходится руки сначала выводить вверх, а потом резко группироваться, то есть идёт противотемп, однако всё получается замечательно. Используется преимущественно при выполнении сальто через препятствие, вроде перилки или куста.

FRONTFLIP (BACK)

Сальто вперёд козлом даёт быструю крутку на большой высоте за счёт сильного маха руками за себя. При правильном выполнении (толчком в штопор, максимальной закрутке и группировке) позволяет сделать сальто на ровной поверхности с приземлением на прямые ноги. При ранней разгруппировке очень зрелищно смотрится и даёт эффект "хлёста".

FRONTFLIP (CURVE)

Сальто вперёд согнувшись - когда выполняется сальто вперёд, но группировка берётся с прямыми ногами. Выполнить сложнее из-за медленной крутки. Чем больше у вас растяжка (можно тренироваться, пытаясь коснуться подбородком колен с выпрямленными ногами) тем лучше будет крутка. С высоты выполняется вместо обычного сальто.

FRONTFLIP (CURVE 180)

То же сальто вперёд согнувшись, только при разгибе делается поворот на 180 градусов. Просто когда раскрываешься, делаешь хлест ногами вперёд и вбок, таким образом, закручиваясь. Если приземлиться не докрутив - на одну ногу сильнее, чем на другую - можно повредить мышцы спины.

FRONTFLIP (WAVE)

Маховое сальто выполняется удивительно просто. Надо толкаться с одной ноги, а второй просто сделать мах. Потом взять группировку для большей крутки (так же можно добавить мах руками за себя). Если не брать группировку, а наоборот вытянуться получится маховое вперёд прогнувшись.

FRONTFLIP (WAVESAG)

Выполняется так же как обычное маховое, только с прогибом тела. Если выполнять с высоты 1.5-2.5 метра получается очень зрелищно.

FRONTFLIP (FLY)

Пожалуй, самый зрелищный трюк из всех видов сальто вперёд. Выполняется толчок с одной ноги, с сильным махом за себя и прогибом. Потом можно сделать двумя способами:

1) можно пролететь как можно дальше в горизонтальном положении, а в самом конце резко сгруппироваться и сделать сальто - тогда это будет затяжное сальто;

2) можно оставаться в прогнутом положении до конца, переворачиваясь с разведёнными руками через себя, и только перед приземлением немного выпрямиться - это мы называем полётом (чем-то напоминает маховое вперёд прогнувшись).

Ни в одном международном видео мы не видели такого трюка, так что это наша гордость.

FRONTFLIP (OVERRAIL)

Выполнение сальто вперёд, как способа преодоления препятствия. Основной проблемой является опасность зацепить препятствие головой, а если это высокая перилка, то и ногами. Но в основном голова всегда проходит на расстоянии от полуметра дальше перилки, поэтому переборов страх, этот трюк можно включить в свою коллекцию. Для большей уверенности можно использовать темп, дающий большую высоту - руками снизу или козлом.

BACKFLIP

Сальто назад - базовое сальто, которое вызывает проблему у многих трейсеров. В первый раз его выполнять следует с правильной страховкой, потом в воду, потом на песок. При этом надо строго контролировать толчок, чтобы не получалось сальто под себя (можно удариться затылком) или сильно вдаль (хотя иногда это необходимо). Чем плотнее будет группировка и толчок вверх, тем меньше нужна высота для выполнения. В паркуре при толчке спина часто откидывается назад для того, чтобы улететь сильнее вдаль и не было риска удариться головой. С гимнастической точки зрения это совершенно неправильно, но трейсер должен сам рассчитывать, как ему лучше толкнуться в той или иной ситуации.

BACKFLIP (CURVE)

Сальто назад согнувшись достаточно трудно выполнить, потому что сложно согнуться так, чтобы крутка была быстрой. Выполняется, как сальто назад с прямыми ногами и хватом под колени.

BACKFLIP (SAG)

Сальто назад прогнувшись, выполняется многими мировыми трейсерами и является очень зрелищным трюком. Если при обычном сальто назад берётся группировка, то здесь, наоборот

выполняется прогиб в спине, что позволяет делать сальто с большой высоты и чётко контролировать крутку.

BACKFLIP (SCREW)

Выполнение этого сальто назад требует особого навыка - сальто назад выполняется прямое и при толчке рукой закручивается тело на 360 градусов. В нашей команде пока что никто не выполняет этот трюк на асфальт, только в зале и в снег, но мы надеемся скоро исправить этот недостаток. Так как повернуться на 360 градусов достаточно сложно, мы чаще поворачиваемся на 180 градусов.

FLYWHEEL

Выполнение колеса без рук следует из своего названия. Выполняется сильный мах ногой и в конце резкая подставка ног. Главное при изучении внушить себе, что ты не должен использовать руки.

ARABFLIP

Стандартный заход на арабское сальто - разбег берётся так, что ноги и руки идут в противоход (левая нога и правая рука впереди и наоборот), при толчке должно создаваться положение тела, как "звезды", потом следует мах одноимёнными рукой и ногой, группировка как в сидячем положении, руки под коленями, потом раскрытие. Можно заходить и по-другому - как кому удобнее. Кто-то заходит как на колесо без рук, кто-то как на рол. Посмотрите видео, там всё понятно.

ARABFLIP (THROWOVER)

Выполняется как арабское, только особенность в том, что спина расположена горизонтально, а ноги перекидываются через себя (они могут быть, как разведены, так и вместе).

BEDOUINFLIP

Бедуинское сальто - когда после толчка ноги пролетают одна за другой под большим, но не прямым углом. Новички делают его горизонтально, у кого лучше получается - 45 градусов и больше (у Давида белля получается почти вертикально, поэтому его сложно отличить от колеса без рук). Чем то похоже на колесо под углом 45 градусов без рук. Заход на бедуинское выполняется из положения боком движением рук по параболе - тогда появляется высота, либо просто как на колесо без рук.

WORKMANFLIP

Сальто вперёд с руками в карманах.

WALLFLIP

Сальто от стены - сложный (сначала), но красивый трюк, когда после толчка от стены выполняется сальто назад. Лучше сначала тренироваться от какого либо выступа на стене или от стены с шероховатой поверхностью. Высота постановки ноги, сила маха, его направление - определяют качество выполнения трюка, но для каждого трейсера они свои.

WALLFLIP (2 STEPS)

Волфлип, когда по стене делается не один, а два шага - больше высота, но слабей крутка. На любителя.

TREEFLIP

Волфлип от дерева - тут всё ясно. Ногой мимо дерева лучше не промахиваться.

HANDFRONTFLIP (POP)

При беге в направлении стены под углом выполняется обычное сальто вперёд, так что толчок рукой от стены увеличивает высоту и изменяет траекторию. Прикольный трюк.

DACASCOS

Заход на винт - как на бедуинское сальто, только руки не остаются перед лицом, а заходят под бок, таким образом закручивая всё тело. крутка идёт в горизонтальном положении тела (кажется,

этот трюк ещё называют био). Потом опорная нога присоединяется к маховой и после прокрутки приземление идёт на любую ногу.

OVERBAH

При прыжке вперёд выполняется сальто назад. Страшнее всего удариться головой или задеть ногами место толчка. Пока что мы не научились делать это сальто.

OVERBAH (SAG)

Overbah прогнувшись - еще сложнее, еще зрелищнее.

LEMMING

Лемминг - это overbah с разбега махом одной ногой. Проще лемминга с места, но требует разбег.

HANDBACKFLIP

Сальто назад при толчке одной ногой с рук другого человека (важно правильно вытолкнуть - ноги на ширине плеч, колени сведены и полусогнуты, одна рука обхватывает другую за большой палец, так что нога становится полностью на ладонь). Еще один человек может стоять сбоку и придавать высоту, выталкивая спину. Таким образом, от трейсера требуется только небольшой толчок вверх. У нас получается делать и прямое и прямое с разворотом на 180 градусом и даже винт на ровной поверхности.

HANDBACKFLIP (WAVE)

Трейсер становится на одну ногу, вторую поднимает под прямым углом. Человек, который закручивает, берёт ногу за бедро и икру. Трейсер, держась за плечо, делает резкий мах опорной ногой, а помощник в момент, когда ноги сравниваются, резко выталкивает вторую ногу вверх, придавая дополнительную крутку - получается сальто назад. Просто.

HANDFRONTFLIP

Трейсер становится в упор лёжа. Второй человек берёт его сзади за обе ноги, и затем резко тянет их на себя вверх. Трейсер прогибается в спине, потом во время рывка ногами как пружина резко сгибается и берёт очень плотную группировку. Встал на ноги (хотя бы согнутые) и не упал - молодец! Это сложно.

PARKOURROLL

Рол является одним из самых важных элементов в паркуре. Это кувырок преимущественно через плечо для снижения нагрузки на ноги. Используется трейсерами всего мира после приземления с большой высоты, или для сохранения скорости передвижения. Наиболее частая проблема новичков - отбив спины и/или плеча при выполнении рола на твёрдой поверхности. Есть два метода избежать болевых ощущений: 1) делать больше упражнений на закачивание мышц спины и плеч; 2) практика и еще раз практика.

PARKOURROLL (FLY)

Полёт - кувырок - способ преодоления препятствий, когда трейсер перепрыгивает его в горизонтальном положении тела, приземляется на руки и делает кувырок. Кувырок выполняется как через плечо, так и через голову. При выполнении этого трюка важно рассчитать место толчка, чтобы не зацепить препятствие ногами.

CATLEAP

Кэт лип - элемент, когда трейсер прыгает на стену или на выступ с целью зацепившись на нём руками повиснуть. Используется для преодоления расстояний, когда невозможно просто запрыгнуть на препятствие. При зацепе могут использоваться как одна, так и обе ноги. Они должны упираться в стену так, чтобы ступни не шли на излом, но и не очень высоко, иначе по инерции трейсера может откинуть обратно от стены и он упадёт на спину.

САТТОСАТ

Кэт лип на 180 - трюк, когда трейсер отталкивается от стены из кэт липа, в воздухе разворачивается на 180 градусов и опять цепляется в кэт лип. Важно хорошо толкнуться от стены, иначе можно не долететь или не докрутить.

360 WALLHOP

Разворот на 360 градусов, переходящий в кэт лип - зрелищный, но сложный трюк. Для начала надо хорошо и уверенно крутиться на 360 градусов в прыжке. Потом надо делать то же самое с прыжком вперёд, а потом пробовать с зацепом в кэт лип сначала на ровном, потом через гэп.

360 WALLHOP (POP)

Отличие этого трюка от предыдущего в том, что развороту на 360 предшествует толчок ногой от стены, благодаря чему можно залетать выше на стену. При толчке нога ставится горизонтально, чтобы поворачиваться надо было меньше, но крутка всё равно должна быть очень быстрой. Не стоит сильно толкаться от стены, потому что можно далеко отлететь от неё вдаль и просто не зацепиться.

ТИС-ТАС

Тик-так - это толчок от одного препятствия для преодоления другого. Например, толчок от стены, чтобы перелететь перилку или толчок от дерева для увеличения дальности полёта и/или перемены траектории.

WALLRUN

Бег по стене - это тот же тик-так, только когда делается несколько шагов. Для увеличения их количества нужно правильно рассчитать скорость забега на стену, угол забега, угол наклона во время бега по стене (это сильно зависит от угла наклона самой стены и характера поверхности), длину делаемых шагов. По вертикальной стене чаще всего делаются 2-3 шага, но иногда получается и 4.

WALLRUN (360)

Отличается от простого бега по стене тем, что одновременно идёт поворот на 360 градусов. При этом чаще всего делается только 2 шага.

WALLPALM

Сложный трюк, названный нами "Ёршик", когда с разбега выполняется поворот на 360 градусов с упором руками в стену (то есть вертикально с перекидыванием ног через себя). Качество выполнения напрямую зависит от скорости разбега и высоты постановки рук.

WALLPALM (REVERSE)

Пожалуй, один из самых сложных трюков, когда выполняется ёршик, только в обратную сторону, то есть направление движения сохраняется, но руки на стену ставятся по-другому (на 180 градусов) и крутка идёт в противоположную сторону. Пока что у нас нет видеоматериала, но когда он появится, мы сразу же выложим его на сайт.

FLIP

Кульбит, или переворот вперёд один из простейших трюков, однако правильно его выполнять умеет далеко не каждый. После хорошо выполненного кульбита трейсер должен вставать на прямые ноги. Если переворот делается на земле, то толчок должен выполняться в основном плечами, и руки должны быть прямыми. Если кульбит выполняется через препятствие - сгиб рук необходим, иначе можно просто не перевернуться, либо сильно потерять скорость.

Balance

Обыкновенная стойка на руках. Сначала научитесь ходить на руках, а потом пробуйте устоять, не передвигая ими.

Литература и другие источники информации:

1. Манжелей И.В. Нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности. Тюмень.:Изд-во «Вектор Бук», 2001.
2. Омельченко Е.А. Молодежные культуры и субкультуры. – М., 2000.
3. Волков Ю.Г., Добренъков В.И., Кадария Ф.Д. Социология молодежи.- Ростов н/Д., 2001.
4. Синицин П.Н., Олейник М.И., Головенко С.В. Элементы паркура – пособие для начинающих. М., 2006.
5. www.wikipedia.ru
6. www.bestreferat.ru