

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши [buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!](http://buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения! http://buckshee.petimer.ru/) <http://buckshee.petimer.ru/>

Инеcса Александровна Шипилина, Игорь Вячеславович Самохин фитнес-спорт: учебник для студентов

## ВВЕДЕНИЕ

За последнее время значительно повысился интерес к физической культуре, к новым веяниям в мире спорта. Новое модное слово «фитнес» вошло в нашу лексику. Фитнес – (пригодность, приспособленность), это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни.

Фитнес-клубы, оснащенные современными тренажерами, все новые и новые направления в фитнес-аэробике, фестивали, конвенции, мужской и женский культуризм, бодибилдинг, мужской и женский фитнес, боди-фитнес, гиревой спорт, пауэрлифтинг, армреслинг. Все эти направления способствуют развитию массового оздоровления населения доступными для каждого человека средствами.

С рождением человеку передаются по наследству тип телосложения и какие-то определенные физические качества, часть которых у него слабо развиты. Чем раньше выявляются слабые места в его физическом развитии, тем больше шансов коррекции их с помощью специальных упражнений. Поэтому для равномерного развития физических качеств спортсменам в тренировку необходимо включать общеразвивающие и специальные упражнения, с помощью которых можно развивать или совершенствовать все фитнес-качества: силу, гибкость, выносливость и ловкость. Изолированная работа над определенными группами мышц с отягощениями с учетом типа телосложения позволит добиться совершенствования их до желаемого результата, обрести необходимый рельеф мышц и гармонически развитой пропорциональной фигуры, что является одним из важных факторов оценки внешних данных спортсменов, выступающих в классе «фитнес», а также продемонстрировать обретенные физические качества в выполнении сложных элементов акробатической подготовки в произвольной программе. Отсутствие специальной литературы для подготовки спортсменов в классе «фитнес» привело к идее систематизации накопленных знаний в данное пособие.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-СПОРТА

### МУЖСКОЙ БОДИБИЛДИНГ

Бодибилдинг от («боди» – тело, «билдинг» – строение) – строение тела с помощью силовой тренировки с отягощениями.

В конце XIX века возник новый интерес к силачам – не к их физической силе как средству выживания и самообороны, а к гармоничному развитию мышц человеческого тела, воплощенному в идеальных образах Древней Греции.

Эталон для подражания напоминал совершенные пропорции статуй древнегреческих спортсменов. Одним из тех, для кого совершенствование физической культуры стало настоящим культом, был издатель и бизнесмен Бернар Макфадден – человек, который может служить эталоном фанатичной преданности здоровому образу жизни. Он создал журнал под названием «Физическая культура», в котором отстаивал идею, что физическая слабость является признаком безнравственности. С 1903 года он провел в городе Нью-Йорке серию состязаний на титул «Самого совершенного мужчины Америки», которые имели успех в течение нескольких десятилетий. Таким образом, Бернар Макфадден сыграл большую роль в эволюции культуризма.

В 1939 году был проведен конкурс на титул «Мистер Америка» и организован Союз спортсменов-любителей (ССЕ). В 1940 году было проведено первое настоящее соревнование по бодибилдингу, победителем которого стал Джон Граймек, мастерство позирования которого вошло в легенду: он мог стоять на сцене более получаса за одно выступление, принимая позы, требовавшие от человека необыкновенной силы, гибкости и координации движений. Популярность бодибилдинга с каждым годом росла, рождались и новые звезды. Это – Стивен Ривз, Билл Перл, Чак Сайпс, Рег Парк, Серджио Оливу, Дейв Дрейпер и другие спортсмены. В 1960-х годах существовало два отдельных мира бодибилдинга: Европа и Америка.

Завоевание титула «Мистер Вселенной» в 1967 и 1968 годах сделало Арнольда Шварценеггера знаменитым в Европе. О нем писали: «Если бы Геракл родился в наши дни, то его звали бы Арнольд Шварценеггер».

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

В 1970 году он завоевал титулы «Мистер Мир» по классификации ССЭ, «Мистер Вселенной» по классификации САБ и «Мистер Олимпия» по классификации МФБ. С 1970 по 1975 годы Арнольд Шварценеггер шесть раз завоевывал титул «Мистер Олимпия», достойно соперничая с конкурентами на победу. С 1976 года рост уже не имел решающего значения в определении лидера, как ранее, – титул «Мистер Олимпия» завоевал франко Коломбо, спортсмен небольшого роста, слагаемыми успеха которого стали мускулистость и практически полное отсутствие жировых отложений, что требовало почти научного подхода к тренировкам и строгой диеты.

В 1970-е гг. возрос интерес к Международной федерации бодибилдинга как главной организации, объединяющей культуристов. Руководимая президентом Беном Вейдером и включающая более 100 стран-участниц МФБ стала шестой из крупнейших мировых спортивных федераций. Конкурс на титул «Мистер Олимпия» теперь считается самым высоким по рангу профессиональным чемпионатом по культуризму, который можно сравнить с Уимблдонским теннисным турниром.

В 1980 году Арнольд Шварценеггер вернулся в спорт и победил на конкурсе «Мистер Олимпия» в Сиднее, выдержав жесткую конкуренцию. В 1981 и 1982 гг. победителями «Олимпии» были многоопытные участники франко Коломбо и Крис Дикерсон, но это были для них последние турниры, поскольку наступила эпоха массивного телосложения. Появляются новые имена, новые чемпионы: Ёи Хени, с массивным и эстетически пропорциональным телосложением, сумел завоевать титул «Мистер Олимпия» восемь раз, после него пришел Дориан Йейтс, который также неоднократно побеждал на «Олимпии».

В 1990-е гг. в МФБ уже входит 160 стран-участниц. Федерация становится четвертой крупнейшей федерацией в мире. В 1997 году бодибилдинг получил официальное признание Международного олимпийского комитета и стал полноправным членом Сообщества всех видов любительского спорта. Вскоре получили популярность соревнования «Арнольд Классик» для мужчин и «Мисс Интернейшнл» для женщин, конкурс по общему физическому развитию, крупная торговая выставка индустрии здоровья и увлекательные состязания мастеров боевых искусств, показательные выступления. В настоящее время бодибилдинг превратился в целую индустрию профессионального спорта и отдыха.

Культуризмом занимаются для укрепления здоровья и улучшения внешности, применяют как средство повышения самооценки и уверенности в себе. Силовая тренировка является одним из наиболее эффективных способов сохранения физической формы. Бодибилдинг – это сила, ловкость, сила воли и выносливость, решительность, трудолюбие и мужество. Это не весь перечень факторов, которые сделали данный вид одним из самых популярных и динамично развивающихся не только видов спорта, но и популярных видов здорового отдыха в мире.

Всего лишь 2–3 силовые тренировки в неделю, и все остальное время вы будете чувствовать себя энергичнее и увереннее. А выработанные на этих занятиях упорство и целеустремленность помогут добиться реальных успехов и в других сферах жизни.

Элементы бодибилдинга, включенные в тренировочный процесс футболистов, гимнастов, теннисистов, легкоатлетов и представителей других видов спорта, значительно повышают эффективность подготовки в избранном виде спорта, дает дополнительные преимущества тем, кто стремится к победе, помогают быстрее добиться высоких результатов на соревнованиях. Благодаря упорству, трудолюбию и стабильным тренировкам спортсмен может добиться небывалых результатов, вылепить, как скульптор, из своего тела необходимые пропорции, рельефность и контрастность мускулатуры. Видение своей цели должно вдохновлять спортсмена во время каждого повтора упражнения, после каждой серии упражнений и последовательно приближать его к заветной цели.

Образ жизни, сознание и рацион питания тоже должны приближать спортсмена к поставленной цели. Создав мысленный образ, необходимо искренне желать его воплощения и уверенно стремиться к нему, властвуя над различными жизненными обстоятельствами, понимая, что бодибилдинг – это спорт не для слабовольных людей.

Культуризм эволюционирует очень быстро как на уровне соревнований, так и среди спортсменов-любителей. Издавна считалось, что упражнения по наращиванию мышечной массы приводили к чрезмерному развитию мускулов, что делало движения человека скованными и неуклюжими. Однако показательные выступления культуристов доказывают, что они не только умеют демонстрировать красоту своего тела, но и умеют двигаться красиво и пластично.

Вероятно, так и возникла идея создания нового вида спорта – мужской фитнес, в котором органично сочетаются не только демонстрация пропорционально сложенной фигуры с симметричным и умеренным рельефом мышц, но и умение пластично двигаться и выполнять различные по сложности силовые элементы акробатики.

## ЖЕНСКИЙ БОДИБИЛДИНГ

Женский культуризм как общепризнанный национальный и международный вид спорта для любителей и профессионалов начал свое победное шествие. Началом современных соревнований по бодибилдингу для женщин следует считать 1970-е годы, когда конкурс «Лучшая в мире» под руководством Джорджа Синдера имел ошеломительный успех. В 1980 году Национальный комитет по физической культуре провел первый чемпионат среди женщин, а Международная федерация бодибилдинга санкционировала проведение первого конкурса на титул «Мисс Олимпия».

Первой широко известной культуристкой была Ёиза Ёайон, которая изобрела своеобразное сочетание демонстрации мышц с танцевальными движениями. Такое сочетание является отличительной особенностью женских конкурсов вплоть до нашего времени. Изящное телосложение в сочетании с мускулистостью и личным обаянием установили стандарт совершенства, к которому с тех пор стремятся все женщины, занимающиеся бодибилдингом.

Бодибилдинг для женщин является довольно новой идеей, поэтому неудивительно, что вокруг него возникают споры. Еще никогда в истории женщины не развивали мускулатуру для эстетических целей. Многие не одобряют такой род занятий для женщин и осуждают внешний вид культуристок. Бодибилдинг – это спорт, который в равной мере подходит и мужчинам и женщинам. Мы живем в то время, когда женщины все активнее занимаются разными видами деятельности, ранее запретными для них. Бодибилдинг для женщин – лишь еще один пример этой культурной трансформации. Большинство женщин сосредоточивается на аэробике вместо силовой тренировки, так как они убеждены, что наращивание мышечной массы приведет к утрате женственности, и прибегают к экстремальным и нездоровым диетам, что приводит к потере мышечной массы и повышенной хрупкости костей. Женщины занимающиеся направлением фитнес, знают преимущества силовой тренировки и программы спортивной диеты, они наслаждаются крепким здоровьем и замечательным ощущением сильного, подтянутого и красивого тела.

## ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Базовые принципы силовой тренировки и спортивная диета одинаковы как для мужчин, так и для женщин. Женщины, как правило, чаще ставят перед собой иные цели, их интересует, скорее, форма и тонус мышц, чем максимальный размер мускулов. Все это зависит не от способа выполнения конкретных упражнений, а от их сочетания, количества повторений и выбора упражнений изолированной направленности на проблемные области тела. Действительно, женский организм реагирует на нагрузку немного иначе, чем мужской.

Женщины больше заинтересованы в общеукрепляющей тренировке, улучшении форм и подтягивании отдельных мышц, чем в наращивании мышечной массы. Если даже женщина в целом выполняет те же упражнения с дополнительными упражнениями, направленными на проблемные области, такие как бедра, ягодицы и трицепсы, суть программы тренировки не слишком отличается от мужской. Основное различие заключается в меньшем количестве серий на отдельную группу мышц, но в большем количестве повторений на одну серию. Это увеличивает мышечную выносливость и одновременно уменьшает максимальный размер мускулов. Однако выполнение упражнений остается точно таким же.

Каждому спортсмену необходимо разработать программу, лучше всего удовлетворяющую личные потребности, учитывающую сильные и слабые стороны композиции тела. Главная цель для мужчин и для женщин одинакова – развитие гармонически развитого эстетического телосложения.

## НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Женская конституция во многом определяется детородной функцией, что, естественно, и отразилось на ее анатомическом строении. Многие женщины пытаются копировать мужские принципы физической подготовки, не вполне отдавая отчет о возможных последствиях. Например, повышение давления при серьезных физических напряжениях негативно сказывается на половой сфере женщины, на способности к вынашиванию плода и его рождению. Большой спорт требует от спортсменок высоких тренировочных нагрузок с полной отдачей сил и энергии. И все же многолетний опыт

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) подготовки спортсменов подсказывает, что иногда можно «обмануть» природу, как специальной методикой, так и маленькими хитростями, наработанными в процессе тренировок.

С годами у женщин несколько уменьшается плотность костей. Не всегда помогает и кальций, дополнительно принимаемый с пищей. Занимаясь тренировками с отягощениями, можно нормализовать протекание обменных процессов, а также усвоение веществ, необходимых для укрепления костной системы.

Вес отягощений в каждом конкретном упражнении должен соответствовать уровню подготовленности и самочувствию спортсменок. Регулирование дальнейшей нагрузки должно быть постепенным, исключая форсирование любого рода, будь то количество повторений или вес отягощения.

Женщинам необходимо помнить, что их функциональные особенности приводят к повышенному учащению пульса при выполнении физической нагрузки и большей продолжительности восстановления. Особенно в менструальную фазу, – у женщин может учащаться пульс, возрастать артериальное давление и повышаться возбудимость нервной системы. Женщины имеют относительно более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, чем мужчины, что, к сожалению, отражается на их физической работоспособности. Особенности женского организма следует учитывать при проведении самоконтроля во время тренировочного процесса. Восстановление всегда должно быть полноценным и полностью снимать утомление после предыдущей тренировки.

#### ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ БОДИБИЛДИНГА (МФББ) И ФЕДЕРАЦИИ БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА РОССИИ (ФБФР)

##### ЖЕНСКИЙ ФИТНЕС

Каждому виду спорта присущи свои особенности выполнения двигательного действия, обусловленные его целевой направленностью, внешними условиями и правилами соревнований, которые определяют специфические требования к подготовленности спортсменки.

Исходя из правил соревнований по бодибилдингу и фитнесу по линии МФББ, композиция должна состоять из 1–2 частей, каждая из которых длится 30 сек., время композиции – 1 мин. За это время спортсменка должна раскрыть все свои способности, продемонстрировать элементы силы, гибкости, прыжки, а также проявить свои артистические способности, т. е. отразить задуманный образ специфической пластикой движений и манерой исполнения выбранного стиля музыки (восточный, испанский, русский, джаз, модерн, брейк и т. д.). В правилах соревнований нет обязательных элементов – спортсменка вправе выбрать доступные по своему уровню подготовки элементы, добиться четкости исполнения и включить их в программу. Не стоит забывать о том, что неуверенное исполнение элементов может повлиять на впечатление от выполнения композиции. Слабо подготовленные начинающие спортсменки из-за концентрации внимания на сложных элементах забывают о презентации (артистичности), что значительно влияет на эффективность выступления, на реакцию зрителей и оценку судей. Зачастую в композиции прослеживаются следующие ошибки:

- несбалансированная программа (т. е. увлечение танцевальными или силовыми элементами);

- выбранный стиль музыки не соответствует пластике движений;

- выбранные ракурсы движений не соответствуют их зрительному восприятию.

Оригинальный музыкальный материал, большой запас двигательной и силовой подготовки, хорошая гибкость дают тренеру-хореографу подобрать образ, стиль и сбалансированно распределить элементы в каждой из 2–3 частей композиции. Очень важно при постановке учитывать индивидуальный стиль и погрешности в фигуре спортсменки. Задача хореографа – с помощью движений уметь скрыть недостатки и подчеркнуть ее положительные качества и пропорции телосложения. Элементы должны органически сливаться с задуманным образом и подчеркивать музыкальные акценты выбранного произведения.

Хотелось бы напомнить тренеру, что любой выполняемый элемент должен быть показан судьям в том ракурсе, в котором он выгодно просматривается. Например, боком к зрителю следует выполнять: переднее равновесие, мост, перевороты вперед, назад, в сторону (колесо), сгибание, разгибание рук в упоре лежа, однако латеральное сгибание одной или обеих рук в упоре лежа следует выполнить лицом к судьям. Если

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) спортсменка не имеет необходимой гибкости, амплитуда движения у нее ограничена – конечно, не желательно включать в композицию махи и т. п., в связи с этим необходимо подбирать движения с положением согнутых ног, сделать акцент на выполнение силовых элементов или на артистические способности спортсменки. Для того чтобы ярче отразить имеющиеся способности спортсменки, желательно включить в композицию по 2–3 элемента из каждой основной группы, т. е. элементы статической, динамической силы, элементы гибкости, прыжки. Особое внимание следует обратить на подбор музыкального материала. Как правило, успех имеют те композиции, где музыка узнаваема, популярна и зажигательна. Изменяя музыкальный материал и образ в каждой части, выступающая спортсменка может произвести большее впечатление на судей и зрителей, нежели спортсменка, выступающая под аккомпанемент одной мелодии. Немаловажное значение имеет и качество компоновки музыкального материала, где одна мелодия должна мягко переходить в другую без шумов и перепадов звуковых частот. Качество записи также влияет на общую оценку. После усвоения композиции следует поработать над артистизмом и презентацией, подчеркнуть движениями, мимикой и жестами все акценты в музыкальном материале, отработать композицию до высокого исполнительского мастерства, продумать детали костюма для выступления, которые подчеркивают данный образ, подобрать при необходимости атрибуты: шляпа, трость, мяч, стул. Детали или сам костюм могут изменяться в течение всей композиции. Оригинальность костюма также оценивается судьями. При выполнении композиции со специальным оборудованием тренеру следует продумать, как его внести и унести со сцены, какие подходы к оборудованию будут зрительно выигрышны для спортсменки. Позирование. Очень важно уметь правильно позировать на соревнованиях, потому что после нескольких лет упорных тренировок, строгой диеты в течение 10–12 недель вы можете победить или проиграть независимо от качества вашей мускулатуры и достигнутых пропорций тела. Судьи оценивают не просто ваши мускулы и пропорции тела, а умение продемонстрировать их. От способов демонстрации зависит очень многое. При позировании нужны определенные навыки, и, чтобы их усвоить, вам необходимо много часов провести перед зеркалом, набирая опыт позирования с каждым выступлением на соревнованиях, постоянно совершенствуя эти навыки; привыкнуть к духу соперничества на соревнованиях. Что нужно учесть при подготовке к позированию? Вы должны овладеть всеми обязательными позами, необходимыми для участников соревнований (вид сбоку, вид сзади, вид спереди). Вы должны практиковать эти позы до тех пор, пока не установите полный контроль над каждой мышцей, принимающей участие в демонстрации. Вам нужно приобрести большой опыт в практике позирования, чтобы удерживать позы необходимое время, не показывая признаков усталости, без дрожи и судорог в мышцах. Вы должны разработать программу произвольного позирования, отражающую вашу индивидуальность; постоянно совершенствовать искусство позирования, добиваясь плавных переходов от одного вида позирования к другому, придавая каждому переходу новую окраску, эмоциональность и артистичность. Все эти навыки необходимо практиковать на сцене, поскольку лишь опыт может научить вас правильному позированию в напряженной атмосфере соревнований. Необходимо научиться позировать на сцене перед судьями, что играет немаловажную роль при оценке спортсмена. Позировать необходимо только в тот момент, когда именно вам предстоит продемонстрировать свои мышцы и пропорции. Остальное время – стоять на подиуме без напряжения мышц, при этом сохранять красивую осанку, подчеркивая свое достоинство. Помимо искусства позирования вам нужно тщательно следить за своей внешностью в целом. Судьи смотрят не только на ваши мышцы и позы: они смотрят и на то, как вы стоите, как двигаетесь, на оттенок вашей кожи, на прическу, на вашу манеру держаться, на выражение вашего лица, уверенно ли вы держитесь или вас мучают сомнения в своих силах. Турниры в классе «фитнес» – это соревнования для атлетически сложенных женщин и мужчин, занимающихся силовыми тренировками с отягощениями в следующих видах спорта: культуризм, акробатика, гимнастика, а также аэробика, хореография и карате. Главная цель соревнований – пропаганда здорового образа жизни, а также развитие и пропаганда фитнес-спорта среди молодежи. Соревнования среди женщин проводятся в возрастных категориях: от 14 до 18 лет среди юниорок; от 18 лет и старше – среди женщин. В ростовых категориях: до 164 см; выше 164 см. В том случае, если участниц соревнований больше 15 человек, проводится отборочный раунд. Участницы соревнований в бикини и туфлях на каблуках выстраиваются на сцене в шеренгу по порядку номеров, определенных жеребьевкой. Судьи оценивают пропорции атлетически сложенного тела и тонус кожи после каждого

Шпилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) поворота спортсменок на каждые 90 градусов. Итоги подводятся путем подсчета результатов оценок судей. Спортсменки, набравшие большее количество баллов, допускаются к участию в соревнованиях. В случае набранной одинаковой суммы баллов среди 2 и более участниц проводится дополнительный отборочный раунд. Полуфинал в фитнесе проводится в два раунда: бикини-раунд и произвольная программа.

Бикини-раунд проводится с участием всех 15 спортсменок, которые выстраиваются в одну шеренгу на сцене в порядке определенном жеребьевкой. Главный судья соревнований подает команды выполнить 4 поворота направо на каждые 90 градусов – для оценки судьями фигур спортсменок и общего впечатления. Затем делит участниц на группы по 5 человек. На этом этапе судьями оцениваются атлетическое сложение, плотность симметрии мышц, пропорции мышц и физическая привлекательность, т. е. лицо, осанка, тонус кожи, женственность и общее впечатление. Судья размещает в протоколе цифры от 1 до 15 в соответствии с местами занятыми спортсменками. В случае спорной оценки между двумя и более спортсменками проводится сравнительный счет. Места, проставленные каждым из 9 судей, сравниваются, колонка за колонкой, с помощью точек возле оценок, которые ближе к призовым. Наивысшее место получает спортсменка с наибольшим количеством таких точек.

#### ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Каждая участница вызывается на сцену для выполнения произвольной программы в соответствии с номером полученным при жеребьевке. Спортсменка выполняет произвольную программу под музыкальное сопровождение по своему выбору, не более одной минуты. Судьи оценивают выступление с точки зрения стиля, личности, атлетической координации и общей артистичности. Из всех участниц судьи выделяют тех спортсменок, которые демонстрируют в выступлении силу, гибкость и сложные акробатические элементы. Программа может состоять из элементов аэробики, различных видов танцев, акробатики или других видов спорта, демонстрирующих атлетический талант. После выступления спортсменки, судья указывает в протоколе место, которое она заняла в результате выступления в данном раунде. Затем отбрасываются 2 высших и 2 низших места и складываются оставшиеся 5 оценок, после чего оставшееся число, определяющее место в бикини-раунде, прибавляют к оставшемуся числу в произвольной программе и выводится окончательный результат с определением шести лучших участниц, которые получают право выступления в финале.

#### ФИНАЛ

В финале шесть финалисток выходят на сцену в купальниках-бикини и туфлях на высоких каблуках и выстраиваются в одну шеренгу по порядку номеров. Главный судья просит участниц выполнить 4 поворота направо. Судьи оценивают спортсменок, располагая их с 1-го по 6-е места (отбросив 2 высших и 2 низших результата), подводят итоги раунда– бикини и произвольной программы (на чемпионатах России в финале раунд произвольной программы обычно не проводится). В финальном раунде оцениваются только атлетическое сложение, женственность и общее впечатление.

#### МУЖСКОЙ ФИТНЕС

Соревнования проводятся в абсолютной категории, в двух раундах, не считая предварительного отбора (если заявлено более 10 спортсменов).

1-й раунд – соревновательный костюм.

Участники выходят на сцену в плавках-шортах, босиком. Плавки должны закрывать не менее половины ягодиц в течение всего времени соревнований. Использование украшений и аксессуаров запрещается. Прическа может быть стилизована. Использование блесток на теле запрещается.

По команде судьи-информатора спортсмены одновременно выполняют повороты на 90

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
градусов через левое плечо (позы бодибилдинга). В судействе должны учитываться: симметричность, количество подкожного жира, качество активной мышечной массы, тонус кожи. Телосложение не должно быть чрезмерно мускулистым, но с соответствующей (четкой) дефиницией.

2-й раунд – вольные упражнения

Продолжительность вольных упражнений 1,5–2 минуты. Допускается использование костюма в соответствии с создаваемым образом, но не слишком закрывающего тело. Возможно использование обуви, аксессуаров, украшений и сценической атрибутики.

В программе допускается исполнение танцевальных элементов, элементов боевых искусств, гимнастических элементов, отдельных поз бодибилдинга (но не выступление).

Спортсмен во время выступления демонстрирует силовые качества, гибкость, выносливость, акробатические упражнения и контакт со зрителем. Кроме этого, судьи оценивают чистоту движений и качество исполнения всех частей вольного упражнения, а также, творчество и индивидуальность спортсмена.

3-й раунд аналогичный 1-му раунду, только участники выходят на сцену в цветных плавках.

Награждение – спортсмены выходят в костюме 1-го раунда (плавки– шорты).

При одинаковом итоговом результате в двух раундах, преимущество отдается спортсмену, занявшему 1-е место в 1-м раунде.

#### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЖЕНСКОГО И МУЖСКОГО ФИТНЕСА

Каждому виду спорта присущи свои особенности выполнения двигательного действия, обусловленные его целевой направленностью, внешними условиями и правилами соревнований, которые определяют специфические требования к подготовленности спортсменки.

Исходя из правил соревнований по бодибилдингу и фитнесу по линии ИФББ, композиция может состоять из 2–3 частей, каждая из которых длится 40–45 сек, у женщин 1 мин, у мужчин 1,5–2 мин. За это время спортсмены должны раскрыть все свои способности, продемонстрировать элементы силы, гибкости, прыжки, а также проявить свои артистические способности, т. е. отразить специфической пластикой движений и манерой исполнения задуманный образ и выбранный стиль музыки (восточный, испанский, русский, джаз, модерн, брейк и т. д.). В правилах соревнований нет обязательных элементов, спортсмены вправе выбрать доступные по своему уровню подготовки элементы, добиться четкости исполнения и включить их в программу. Не стоит забывать о том, что неуверенное исполнение элементов может повлиять на впечатление от выполнения композиции. Слабо подготовленные начинающие спортсмены от концентрации внимания на сложных элементах забывают о презентации (артистичности), что значительно влияет на эффектность выступления, на реакцию зрителей и оценку судей. Зачастую, в композиции, прослеживаются следующие ошибки:

– несбалансированная программа (т. е. увлечение танцевальными или силовыми элементами)

– выбранный стиль музыки не соответствует пластике движений

– выбранные ракурсы движений не соответствуют их зрительному восприятию.

Оригинальный музыкальный материал, большой запас двигательной и силовой подготовки, хорошая гибкость дают тренеру-хореографу подобрать образ, стиль и сбалансировано распределить элементы в каждой из 2–3 частей композиции. Очень важно при постановке учитывать индивидуальный стиль и погрешности в фигуре спортсменки. Задача хореографа с помощью движений уметь скрыть недостатки и подчеркнуть ее положительные качества и пропорции телосложения. Элементы должны органически сливаться с задуманным образом и подчеркивать музыкальные акценты выбранного произведения.

Хотелось бы напомнить тренеру, что любой выполняемый элемент должен быть показан судьям в том ракурсе, в котором он выгодно просматривается. Например, боком к зрителю следует выполнять: переднее равновесие, мост, перевороты вперед, назад, в сторону («колесо»), сгибание, разгибание рук в упоре лежа, однако латеральное сгибание 1 или 2-х рук в упоре лежа следует выполнить лицом к судьям. Если спортсмены не имеют необходимой гибкости, амплитуда движения у них ограничена, конечно нежелательно включать в композицию махи и т. п., в связи с этим необходимо подобрать движения с положением согнутых ног, сделать акцент на выполнение силовых элементов или на артистические способности спортсменов.

Шпилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Для того, чтобы ярче отразить имеющиеся способности спортсменов, желательно включить в композицию по 2-3 элемента из каждой основной группы, т. е. элементы статической, динамической силы, элементы гибкости, прыжки.  
Перед постановкой композиции следует обратить особое внимание на подбор музыкального материала. Как правило, успех имеют те композиции, где музыка узнаваема, популярна и зажигательна. В правилах соревнований нет ограничений в подборе темпа музыки. Изменяя музыкальный материал и образ в каждой части, выступающие спортсмены могут произвести более яркое впечатление на судей и зрителей, нежели спортсмены, выступающие под аккомпанимент одной мелодии и без определенного образа. Как правило, в музыкальном сопровождении имеется немало интересных специальных эффектов, которые необходимо отразить различными жестами, пластикой движений, пантомимой. Немаловажное значение имеет и качество компоновки музыкального материала, где одна мелодия должна мягко переходить в другую без шумов и перепадов звуковых частот. Качество записи так же влияет на общую оценку. После усвоения композиции следует поработать над артистизмом и презентацией, отработать композицию до высокого уровня исполнительского мастерства, продумать костюм или детали костюма для выступления, которые подчеркивают данный образ, при необходимости подобрать атрибуты (шарф, шляпа, трость, мяч, стул). Детали или сам костюм могут изменяться в течение всей композиции. Оригинальность костюма также оценивается судьями. При выполнении композиции со специальным оборудованием, тренеру следует продумать как его внести и унести со сцены, какие подходы к оборудованию будут зрительно выигрышны для спортсменов.

## БОДИ-ФИТНЕС

Боди-фитнес – новая дисциплина в соревнованиях по фитнесу, в которой акцент сделан на эстетике, – красивая внешность в сочетании с атлетическим телосложением, без исполнения произвольной программы; альтернатива для девушек, у которых отсутствует акробатическая и хореографическая подготовка. Соревнования проводятся в абсолютной категории в 3 раундах (отборочный раунд проводится в случае, если заявлено более 15 спортсменок).

### 1-й раунд

Купальник – отдельный из черного непрозрачного материала (без блесток). Бикини должны закрывать не менее половины ягодиц.  
Туфли классические черного цвета с закрытой пяткой и носком (шпилька высотой не более 12 см, толщина подошвы не более 6 см). Каблуки-платформа строго запрещены. Прическа может быть стилизована. Бижутерия (украшения) исключаются.  
Спортсменки выходят на сцену и по команде судьи-информатора одновременно выполняют повороты на 90 градусов через правое плечо. Судьи оценивают общее спортивное атлетическое телосложение, пропорциональность, состояние и тонус кожи. Судьями оцениваются прическа и привлекательность лица, а также способность представить себя. Телосложение не должно быть чрезмерно мускулистым, но и не плоским.

### 2-й раунд

Купальник – совместный (цвет и ткань любые), должен закрывать не менее половины ягодиц. Туфли любого цвета (модель как в 1-м раунде). Каблуки-платформа строго запрещены. Прическа может быть стилизована. Бижутерия (украшения) разрешены без ограничений. Спортсменки сравнивают как в 1-м раунде. Судьи оценивают общее спортивное атлетическое телосложение, прическу, пропорциональность атлетического развития, грациозность, состояние и тонус кожи, способность представить себя в данном костюме.

### 3-й раунд

Купальник – отдельный (цвет и ткань любые). Туфли любого цвета (модель как в 1-м раунде). Каблуки платформа строго запрещены. Бижутерия (украшения) разрешены без ограничений. Спортсменки оцениваются как в предыдущих раундах, с учетом данного костюма.

Награждение – одежда для церемонии награждения как в 3 м раунде.



## ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

### ГЕНЕТИКА

Часто приходится слышать, что у спортсмена хорошая генетика, поэтому у него хорошие шансы добиться успеха. Что же такое генетика? Когда говорят «генетика мышц», – имеют в виду ее форму. А форму определяют два важнейших фактора: расположение (относительно других мышц) и строение. Мы появляемся на свет с «готовой» формой мышцы; природа заранее определяет, откуда мышца начинается, где заканчивается (прикрепляется к кости), где расположено ее «брюшко» и как она построена.

Предопределено все – даже особенности структуры и строения мышечных волокон. Вот поэтому и получается, что у одних людей очень хорошие мышцы с точки зрения бодибилдинга, у других – «плохие». На самом деле у каждого типа телосложения есть и «выигрышные», и «проигрышные» мышцы. При любой генетике можно обзавестись хорошим мускулистым телом, однако у разных людей действительно разный потенциал развития мускулатуры. Это означает, что для получения одинаковых результатов одним людям потребуется больше усилий, другим – меньше. Конечно, это несправедливо, но с природой не поспоришь.

Дело в том, что мышечные волокна бывают двух типов – красные и белые.

Если красные в основном «работают» в аэробном режиме (на выносливость), то белые предназначены природой для анаэробных (силовых) нагрузок.

У каждого из нас волокна обоих типов распределены неравномерно. Если в ваших мышцах преобладают красные клетки, то вы добьетесь успехов в единоборствах, плавании, марафонском беге; если в ваших мышцах преобладают белые клетки, то вам надо заниматься бодибилдингом, пауэрлифтингом, тяжелой атлетикой. Если белых клеток больше, чем красных, спортсмену легче наращивать «массу», так как белые волокна быстрее увеличивают свой объем и массу.

«Обделенному» природой спортсмену следует учитывать три важных момента:

1. Генетические особенности строения мышц существенны только для тех спортсменов, которые стремятся к большим результатам. Только тогда мельчайшие различия в строении мускулатуры способны решить судьбу чемпионских титулов. Не каждый спортсмен может стать «Мистером Олимпия» или «Мисс Интернейшнл», но добиться коррекции своего тела может каждый.
2. При любом соотношении волокон можно экстремально увеличить объем мышц и преобразить свою фигуру, все зависит от того, сколько усилий для этого вы будете вкладывать на тренировке.
3. Главным фактором для достижения успехов является оптимальный выбор тренировочных упражнений. Ученые считают, что форма мышц формируется при правильном подборе упражнений (70–75 %).

Даже обладателям «хороших» генов необходимо как следует попотеть, чтобы подобрать для себя оптимальную программу тренировок.

Тип телосложения в основном определяется строением скелета и количеством жира и мышечных тканей, которые его покрывают.

Для взрослых мужчин среднего роста:

- обхват запястья от 15 до 17,5 см указывает на хрупкий костный фундамент;
- обхват запястья от 17,5 до 20 см указывает на средний костный фундамент;
- обхват запястья свыше 20 см указывает на мощный костный фундамент.

Непродуктивно ставить перед собой цель, несовместимую со своим природным типом. Гораздо эффективнее заняться развитием своих природных данных. Итак, определите, каков же ваш тип телосложения и на какие результаты вы реально можете рассчитывать?

С помощью диеты и тренировок можно изменить внешний вид тела до неузнаваемости, но после отмены диеты и прекращения тренировок оно вернется к своему исходному облику.

По типологии М. В. Черноуцкого (1938) выделяется три типа конституции: астеник, нормостеник, гиперстеник. Согласно теории доктора

Уильяма Х. Шелдона существует три наиболее распространенных типа телосложения: эндоморфный, эктоморфный и мезоморфный.

Большинство женщин частично соответствуют каждому из них, однако, в конечном итоге, доминируют признаки какого-то одного из типов телосложения.

Эндоморфы (гиперстеники) – имеют округлые, гладкие формы и крупные кости, бедра шире, чем плечи; нижняя часть тела зрелищно перевешивает верхнюю часть. «Быть в форме» для них означает иметь упругие, рельефные, сексуально привлекательные формы. Силовая тренировка делает такие тела более выносливыми и спортивными,

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) сохранив прелесть женственности. С их медленным метаболизмом и склонностью к ожирению, эндоморфы имеют выраженную тенденцию превращать переваренную пищу в жировые отложения. Им нужно употреблять достаточно белка, но калорийность остальных продуктов свести к минимуму. Это означает, что не более 20 % от общего количества калорий должно поступать в виде жиров. Около 20 % эндоморфов имеют пониженную функцию щитовидной железы, что усугубляет проблему; им необходимо беречь себя от ожирения, они сравнительно легко наращивают мышечную массу и постепенно сжигают жир с помощью диеты и силовых упражнений. Эндоморфы обычно страдают от жировых излишков, им показаны целевые тренировки для приведения в порядок «слабых мест». В результате тренировок увеличение мышечной массы позволит сбалансировать вес верхней и нижней частей тела и ускорить обмен веществ, что приведет к динамическому сгоранию жировых отложений. Представители данного типа телосложения с трудом добиваются успехов и в мужском культуризме. Экторморфы (астеники) – отличаются узкими плечами и бедрами, примерно одинакового размера. Их фигуры несколько угловаты, а рост обычно не выше среднего. Они вызывают всеобщую зависть своей способностью избавляться от излишков жира. Наиболее часто встречаемым дефектом фигуры эктоморфа являются слабо развитые мышцы. Силовые упражнения позволят вам обрести формы и пропорции тела, классически соответствующие вашему типу телосложения, изящность и привлекательность округлого силуэта. Экторморфы обладают быстрым метаболизмом. Их организм легко превращает пищу в энергию. Им нужно принимать высокобелковые продукты и увеличивать общую калорийность диеты. Нуждаясь в большом количестве калорий, они могут включать в свой рацион больше жиров, чем представители других типов телосложения. Ярко выраженный эктоморф меньше всего предрасположен для занятий бодибилдингом. Как правило, у эктоморфов есть черты, присущие другим типам телосложения, это и дает возможность им «качать» массу. Мезоморфы (нормостеники) – имеют более атлетическую, спортивную внешность, мускулистый, прямоугольный, широкоплечий силуэт. Как правило, верхняя часть туловища равномерна с нижней частью, но плечи шире, чем бедра. Этот тип в силу природного атлетизма более других предрасположен к быстрому и эффективному результату силовых тренировок. Развитие мышц при одновременном избавлении от жировых отложений позволит вам обрести желаемые формы. Будучи «не в форме», мезоморфы, скорее, коренасты, чем тучны. Однако они обладают безукоризненными симметричными пропорциями еще до занятий. Этот тип телосложения достигает максимально эффективных результатов в силовых тренировках. Мезоморфам, чей организм достаточно быстро превращает пищевую энергию в мышечную ткань, тоже нужно много белка, но они могут потреблять обычное количество калорий для своего веса или даже немного меньше обычного (для более эффективного сжигания жира).

#### ЖЕНСКИЕ ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Каждая женщина желает иметь стройную фигуру, но не каждая обладает терпением и силой воли для достижения этой цели. Физические упражнения с отягощениями не только профилактика остеопороза, но и защита от сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других заболеваний. От природы жировая подкожная прослойка у женщины толще, чем у мужчины. Так что, чем больше жиров потребляет женщина, тем больше их будет откладываться под кожей. С другой стороны, женщина не должна полностью отказываться от жиров, а отдавать предпочтение растительным жирам. Телосложение определяется размерами, формами, пропорциями и особенностями расположения разных частей тела относительно друг друга. Однако, когда речь идет о коррекции физической формы с помощью программы физических нагрузок, трех описанных типов телосложения становится недостаточно, поскольку существует несколько смешанных типов телосложения, где признаки одних типов телосложения перекликаются с другими. В связи с тем, что нередко случаи смешанных типов женского телосложения, на Западе родилось деление на 6 типов, условно названных по буквам латинского алфавита: Т, А, О, Н, I и X.

#### ФИТНЕС ПРОГРАММЫ ДЛЯ ТРЕХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Выполняя упражнения с отягощениями, мы развиваем не только мускулатуру, но и укрепляем костные суставы. В связи с детородной функцией для женщин крайне важно укрепить тазобедренный сустав, различные упражнения с отягощениями помогут

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
гораздо эффективнее решить поставленные задачи.  
Ученые установили, что все женщины полнеют по-разному. Объяснение этому они находят в различном соотношении мужских гормонов у представительниц различных типов телосложения. Развитие их тела происходит по мужскому типу: плечи женщин обычно шире таза или равны ему. Полнеют такие женщины тоже «по-мужски». Жир откладывается у них, как у большинства мужчин, на верхней части тела, секреция женского гормона у них тоже высока. Вдобавок ученые установили, что клеточные рецепторы в разных частях тела работают неодинаково: где-то они сверхактивные, а где-то трудятся едва-едва. Так вот, у женщин активность рецепторов альфа-2 выше в ягодицах, чем в брюшной области. (Возможно, поэтому от жира на ягодицах так трудно избавиться). У мужчин активность рецепторов альфа-2 выше в области живота, и вполне вероятно, что именно по этой причине жировые отложения пребывают у них именно тут.

Еще одна теория ученых утверждает, что характер распределения жировых отложений передается по наследству. Другими словами, считается, что мы рождаемся с генетически predetermined формами тела, что от генетики никуда не денешься. В этих словах есть доля правды, но до определенной степени. Человеческое тело имеет способность изменяться по форме. Вы можете легко сделать свою фигуру красивее: где-то убрать «лишнее», а где-то прибавить мышечные формы. Конечно, для реализации такой задачи необходимы регулярные тренировки с учетом конкретных проблемных зон. Вот это и называется фитнесом, или коррекцией фигуры. Главная цель – добиться симметричного и пропорционального соотношения в фигуре. Разные типы телосложения не могут тренироваться одинаково!

Поэтому предлагаем вашему вниманию специально подобранные программы для каждого типа телосложения. Результаты тренировок не могут быть молниеносными – необходимо набраться терпения, и ваш организм вам скажет «спасибо», поскольку сердце повысило работоспособность, раскрылись мелкие капилляры в мышцах, иначе заработали желудок, печень и почки. Главное – иметь терпение! Пройдет некоторое время, и количество физиологических изменений перейдет в качество вашей фигуры. Перед началом работы над проблемными зонами необходимо определить, к какому типу телосложения вы относитесь, настойчиво тренироваться и тренироваться, чтобы затем продемонстрировать свои достижения либо перед знакомыми и друзьями, либо с успехом выступить на соревнованиях в классах «фитнес» и боди-фитнес.

T-тип

Особенности телосложения:

- «мальчишеская» внешность;
- склонность к худобе;
- широкие плечи;
- небольшая грудь;
- склонность набирать вес в верхней части тела;
- узкая талия;
- узкие бедра;
- тонкие ноги, маленькие икры.

Женщинам с телосложением типа – T надо сосредоточить внимание на нижней части тела. Усиленно тренировать ягодицы, чтобы они стали более выпуклыми – этот объем поможет снять впечатление «плоских» форм и придать телу привлекательную округлость

Упражнения для T-типа

Приседания (для внешних частей бедер)

Встать на доску шириной 2,5 см или на два диска от штанги. Расстояние между ступнями – 10 см. Носки направлены точно вперед. Выполнить четыре сета по 10 повторений в каждом.

Выпады вперед (для внутренних частей бедер) выполнять с гантелями. Встать на платформу высотой 10 см.

Выполнить три сета по 15–20 повторений с одной, затем с другой ноги.

Сгибание ног лежа

Лечь на скамью тренажера для сгибания ног. Сгибать ноги с максимальной амплитудой, до касания бедер валиком тренажера. Во время разгибания ног, мышцы не расслаблять. Выполнить три сета по 12–15 повторений.

Подъем в стойку на носки (для внутренних частей икр)

Встать на подставку высотой 15–20 см, развернуть носки под углом в 45 градусов наружу. Подняться максимально в стойку на носках, затем медленно опуститься, приблизив пятки к полу.

Выполнить три сета по 15–20 повторений.

Дополнительные упражнения:

Эти упражнения для верхней части тела помогут обрести объем форм, которого обычно не хватает данному типу телосложения.

Тяга на блоке книзу (для широчайших мышц спины)

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Взяться за гриф блока хватом сверху (шириной около 80 см). Немного прогнуть спину и тянуть гриф блока вниз, до касания груди.  
Выполнить три сета по 12–15 повторений.  
Подъем гантелей перед собой (для передних частей, дельтовидных)  
Встать в стойку ноги врозь, поднять гантель двумя руками вверх до уровня головы, медленно опустить в исходное положение.  
Выполнить три сета по 10–15 повторений.  
Жим гантелей на наклонной скамье (для мышц груди)  
Лечь на скамью с наклоном в 30 градусов (гантели к плечам). Выпрямить руки, «выжимая» вес, затем медленно опустить гантели вниз.  
Выполнить три сета по 10 повторений.  
Особенности диеты  
– Никогда не пропускать завтрака.  
– Тщательно и медленно пережевывать пищу.  
– Не переедать.  
– Не развлекать себя едой от скуки.  
– Кушать часто и понемногу.  
– Не употреблять рафинированного сахара.  
– Кушать больше клетчатки.  
– Избегать употребления консервантов  
– Не кушать для снятия стресса.  
– Употреблять продукты, богатые полезными элементами.  
– 60 % калорий получать из углеводов, 30 % – из протеинов, 10 % – из жира.  
– Тщательно планировать свой рацион питания.  
Программа фитнес-тренинга

#### Аэробная нагрузка

После атлетической тренировки 20–30 минут занимайтесь аэробикой на любом из тренажеров: на гребном, «лестничном», лыжном, велотренажере, или просто ходьбой с отягощениями.  
Вторник/пятница

#### Программа

#### Аэробная нагрузка

После атлетической тренировки 20–30 минут выполнять аэробные упражнения для мышц ног, на «беговой дорожке» или «лестничном» тренажере.

#### Суббота

#### Цель: сжигание жира

#### Аэробная нагрузка

Занимайтесь 45–60 минут, включая различные виды аэробики, по 15–20 минут каждый. Это может быть ходьба, «бегущая дорожка», «лестничный» тренажер, велотренажер или гребной тренажер. Не забудьте снизить нагрузку, выполнить дыхательные упражнения или прогуляться в медленном темпе.

#### Среда/воскресенье

#### Отдых.

#### А-тип

#### Особенности телосложения:

- «грушевидная» форма тела;
- «неспортивные» мышцы;
- узкая грудная клетка, узкая спина;
- выступающий живот;
- склонность накапливать жир в области таза;
- широкий таз, большие ягодицы.

Этот тип телосложения наиболее распространен. Самые трудные зоны в области таза и бедер, где чаще всего откладываются излишки жира. Другой минус – низкий тонус мышц плечевого пояса. Чтобы компенсировать «неспортивность» верхней части тела, необходимо делать упор на упражнения для плечевого пояса, грудных мышц и трицепсов.

#### Упражнения для А-типа

#### Поочередное поднятие ног лежа на скамье

Упор лежа правым боком с опорой на предплечье на горизонтальной скамье или на полу. Левую ногу поднять максимально в сторону; опускать в исходное положение, медленно напрягая мышцы. Для увеличения нагрузки можно надеть на голеностопный сустав утяжелители весом от 2 до 3 кг.

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Выполнить упражнение 15–20 раз четыре сета, затем выполнить упражнение с другой ноги.

Наклонный жим ногами (чтобы убрать «галифе» – раздавленные части бедер).  
Поставить ступни на верхнюю часть платформы (в стойку ноги врозь) на расстоянии 20 сантиметров параллельно друг другу. Медленно присесть; поднимаясь вверх, не останавливаясь, таз отрывать от тренажера (пятки можно тоже отрывать от платформы).

Выполнить три сета по 15–20 повторений.

Жим гантелей в положении лежа на спине (для боковых частей груди)

Поднять гантели вперед, опустить вниз к плечам (до натяжения мышц), задержать руки в этом положении на один счет, затем медленно поднять вперед.

Выполнить три сета по 10 повторений.

Подъем гантелей через стороны (для мышц плечевого пояса).

Гантели поднять в стороны, локти округлить, ладони повернуть вниз. Медленно опустить гантели в исходное положение.

Выполнить три сета по 12–14 повторений.

Подъем коленей в висе (для мышц брюшного пресса– нижние пучки).

Вис на перекладине, максимально сгибать ноги (колени к груди)

Выполнять три сета по 15 повторений.

Дополнительные упражнения

Разгибания рук в положении лежа на спине (для трицепсов)

Гантели поднять вперед, затем, медленно сгибая руки, опустить гантели к плечам и разогнуть их в исходное положение.

Выполнить три сета по 12–14 повторений.

Разгибание ног на тренажере (для нижних частей бедер).

В тренажере повернуть носки чуть внутрь и разогнуть ноги. В этом положении задержаться на 1–2 счета. Во время сгибания ног дополнительно напрягать работающие мышцы.

Выполнить три сета по 12–15 повторений.

Жим гантелей в положении сидя (для плечевого пояса).

Спина обязательно прямая. Гантели поднимаем точно вверх, не выпрямляя руки, до касания их друг друга над головой, затем медленно опустить в исходное положение.

Выполнить три сета по 10–12 повторений.

Особенности диеты

Успех будет зависеть от того, что и как вы едите. Ешьте натуральную, здоровую пищу с пониженным содержанием жиров, и ваш путь к стройному, симметричному телу станет короче. Вот некоторые советы:

Выберите здоровые продукты:

- замените яичные желтки белками;
- вместо говяжьего фарша используйте молотое куриное мясо;
- сметану, майонез, йогурт принимайте с низким содержанием жиров;
- цельное молоко замените обезжиренным.

Приготовление пищи

- Овощи следует тушить не в жире, а в небольшом количестве бульона или воды.
- Продукты по возможности не жарить, а тушить, варить, запекать или готовить на пару.

Помните, что длительная тепловая обработка разрушает витамины и ферменты, необходимые для правильного пищеварения.

Программа фитнес-тренинга Понедельник/четверг

Цель: верх туловища (акцент на плечи)

Разминка: 5–10 минут ходьбы (прогулочным шагом)

Стиль тренинга: работа с большим и небольшим весом (6–8 повторений)

Аэробная нагрузка

После силовых упражнений переходите к аэробным: танцевальной аэробике, степу, «лыжному» или «лестничному» тренажерам, стационарному велосипеду или тренажеру для скольжения.

Вторник/ пятница

Цель стройный «низ»

Разминка 5–10 минут ходьбы прогулочным шагом

Стиль тренинга умеренный вес и больше повторений (12–15 раз)

Программа

Аэробная нагрузка

После силовых упражнений – 20–30 минут ходьбы быстрым шагом.

Среда/воскресенье

Отдых Суббота

Цель: сжигание жира любым возможным способом

Аэробная нагрузка

5 минут ходьбы прогулочным шагом (разминка), 30–45 минут интенсивного тренинга:

10–15 минут на велотренажере;

10–15 минут на «гребном» тренажере;

10–15 минут на «лыжном» или «лестничном» тренажере.

После тренировки восстановить дыхание.

Если перечисленных тренажеров нет, можно выполнить ходьбу с отягощениями, спортивную ходьбу или бег.

О-тип

Особенности телосложения:

- ярко выраженная полнота;
- целлюлит;
- большая грудь;
- округлая спина (из-за избыточного веса);
- полные руки;
- выступающий живот;
- округлые линии бедер;
- бицепсы бедер и ягодицы не разделены;
- массивные икры.

Женщины этого типа обычно вообще не занимаются спортом и не следят за своим питанием, что приводит к плачевным результатам. Но какой бы безнадежной ни казалась вам ваша фигура, нельзя отчаиваться. Упорные и регулярные тренировки обязательно принесут успех.

Упражнения для О-типа

Сгибания ног лежа (для бицепсов бедер)

Сгибать ноги с максимальной амплитудой, разгибание ног выполнять с сопротивлением в медленном темпе.

При втором повторении упражнения сгибать ноги только до половины амплитуды, разгибание ног выполнять с сопротивлением в медленном темпе.

Чередовать полные и неполные повторения, но считать только полные.

Выполнить три сета по 15–20 повторений. Жим ногами (для ягодиц)

Встать в центре платформы тренажера для вертикального жима (расстояние между стопами – 30 см, носки наружу), перенести вес на пятки.

Выполнить жим три сета по 12–15 повторений.

Повороты туловища в положении сидя (для талии).

Выполнять повороты туловища направо, затем налево, в положении сидя на горизонтальной скамье или сидя на полу, согнув ноги (колени держать вместе).

Выполнить три сета по 50–75 повторений (поворотом считается поворот туловища направо и налево).

Втягивание живота (для талии).

В упоре стоя на коленях, сделать глубокий вдох, втянуть живот насколько возможно, зафиксировать данное положение 15–120 секунд, затем расслабить мышцы пресса и восстановить дыхание. Отдохнуть минуту и повторить упражнение еще два раза.

Дополнительные упражнения

Приседания в тренажере Смита

Полуприсед (ноги вместе, параллельны полу)

Выполнить три сета по 10–12 повторений. Сгибание ног стоя

Работающую ногу согнуть с максимальной амплитудой и в верхнем положении вытянуть носок. Во время движения вниз оказывать сопротивление весу, постепенно возвращая носок в нейтральное положение.

Выполнить три сета по 12–15 повторений.

Наклонный жим гантелей лежа

Лечь на скамью с наклоном 30 градусов, руки согнуты, гантели к плечам. Разогнуть руки вперед, затем медленно согнуть в исходное положение.

Выполнить три сета по 10 повторений.

Борьба с излишним весом

Главная цель – уменьшить жировые отложения.

По возможности тренируйтесь утром; взвешивайтесь не чаще 1 раза в неделю;

выполняйте корректирующие упражнения три раза в неделю или чаще, если вы успеваете отдохнуть после предыдущей тренировки.

Аэробная нагрузка

Обязательно включите в свою программу аэробные тренировки (бег, плавание, велотренажер) – как минимум 3 раза в неделю.

Для новичков: начните с 12 минут и с каждой неделей увеличивайте

продолжительность занятий на 2 минуты, пока не дойдете до получасовой тренировки

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
без отдыха с оптимальным для вас пульсом.

Как ускорить потерю веса

– Увеличьте частоту и продолжительность аэробных тренировок до 4–5 раз в неделю по 45 минут.

– Большую часть калорий получайте в первой половине дня.

– Не употребляйте пищу на ночь.

– По возможности отделяйте аэробные тренировки от тренировок для коррекции фигуры (одну тренировку планируйте утром, другую – вечером).

Программа фитнес-тренинга Понедельник/среда/пятница

Цель: ускорение обмена веществ, снижение веса и укрепление мускулатуры

Разминка: 5–10 минут неторопливой ходьбы.

Стиль тренинга: средний или большой вес, 10–12 повторений.

Небольшой вес, 6–10 повторений.

Аэробная нагрузка

После каждой тренировки занимайтесь аэробикой 20–30 минут. Для этого вполне подойдут: быстрая ходьба, плавание, велотренажер, «лестничный» или «лыжный» тренажеры.

Вторник/четверг/суббота

Аэробная нагрузка

По мере улучшения вашей физической формы, старайтесь заниматься аэробикой чаще.

В идеале аэробные тренировки надо проводить четыре или более раз в неделю по 30–45 минут.

Воскресенье

Отдых.

Программа № 2 – круговая тренировка Понедельник/среда/пятница

Цель: ускорение обмена веществ, снижение веса и укрепление мускулатуры

Разминка: 5–10 минут неторопливой ходьбы

Стиль тренинга: умеренные веса со средним числом повторений 10–12 раз.

Вторник/суббота

Аэробика, 30–45 минутная тренировка: быстрая ходьба, плавание, велотренажер, «лестничный» или «лыжный» тренажеры.

Четверг/суббота

Отдых.

Программа № 3 – «продвинутая»

Четыре дня тренировок / один день отдыха

Цель: укрепление мускулатуры и снижение веса

Разминка: 5–10 минут неторопливой ходьбы

Стиль тренинга: умеренные веса при большом количестве повторений

1-й день: ноги, пресс

2-й день: спина, пресс

Аэробная нагрузка

30–45 минут ходьбы, ходьбы с отягощениями, бег, бег трусцой или тренировка на тренажере «Кроссробикс».

3-й день: грудь, плечи, пресс

Аэробная нагрузка

30–45 минут ходьбы, ходьбы с отягощениями, бег, бег трусцой или тренировка на «беговой дорожке».

5-й день: отдых или аэробика

30–45 минут ходьбы, ходьбы с отягощениями, бег, бег трусцой или тренировка на «беговой дорожке»

6-й день: начало нового цикла

Н-образную фигуру характеризуют широкие или средние кости, небольшая грудь, полные ноги. Визуальное впечатление, что ширина плеч, талии и таза примерно одинаковая. У женщин этого типа наблюдается тенденция к образованию жировых отложений в области бедер и живота, скорость обмена веществ умеренная. Ваши мышцы, от рождения сильные, очень быстро отзываются на формирующие упражнения с отягощениями. Первая задача – освободиться от жировых отложений. Жир на животе

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) дан вам от природы, поэтому не так-то его легко убрать, поскольку жировые клетки на талии самые большие и «жироемкие». Одни упражнения здесь не помогут – необходимо еще придерживаться низкокалорийной диеты, аэробики и нацеленной тренировочной программы на мышцы живота. Отдельные виды аэробики (по 45 минут несколько раз в неделю) целенаправленно заставляют «худеть» именно область талии!

Программа тренировок построена по принципу отдельных тренировок: в среду и субботу – упражнения для пресса, а в понедельник и пятницу – для других частей тела. Как обычно, для сжигания жира в программу включены аэробные тренировки.

Программа фитнес-тренинга

Понедельник/пятница

Цель: укрепление и «балансировка» верхней и нижней частей тела

Разминка: 5–10 минут ходьбы прогулочным шагом

Стиль тренинга: умеренный вес с большим количеством повторений (12–15)

Аэробная нагрузка

После силовой тренировки необходимо заняться ходьбой, бегом или поработать на «беговой дорожке» (30–45 минут). Если в один из дней силовых тренировок вы не можете заниматься аэробикой, перенесите занятие на свободный от тренировки день – четверг.

Вторник

Цель: избавление от лишнего жира

Аэробная нагрузка

45 минут ходьбы, бега трусцой или на «беговой дорожке».

Среда/Суббота

Цель: область живота

Аэробная нагрузка

После атлетической тренировки можете заняться ходьбой, бегом трусцой, бегом на «беговой дорожке» (30–45 минут).

Четверг/воскресенье

Отдых

I-образную фигуру характеризуют тонкие кости, слабая мускулатура. У представительниц этого типа почти нет жировых отложений, скорость обмена веществ высокая. Этой фигуре необходимо добавить округлости, для этого нужно сочетать продуманную программу тренировок со специально подобранной диетой, которая поможет увеличить вес, не «обрастая жиром». Такая худоба могла вам достаться по наследству либо по причине усиленных занятий спортом, отсутствия аппетита, различных заболеваний. Дефицит калорий в сочетании с высоко интенсивными тренировками истощает организм. С излишней худобой связаны слишком высокая скорость обмена веществ; желудочно-кишечные заболевания, когда питательные вещества не усваиваются полностью; диабет, который иногда приводит к потере веса.

Рекомендуется во время тренировок придерживаться следующих правил: поднимать тяжелый вес, но относительно небольшое число повторений. Спортивная наука точно установила, что для анаболизма (роста мышечных тканей) необходимо выполнять 6–10 повторений в сете, с тяжелым весом. Продолжительность отдыха между сетами зависит от поставленных целей. Если необходимо «сжечь» жир, отдых должен быть коротким. Чем чаще вы тренируете мышцы, тем быстрее они обретут необходимую округлость, но не допускайте ежедневных тренировок – вам достаточно заниматься бодибилдингом не больше трех раз в неделю. Для начала, как минимум два месяца, тренируйтесь один раз в день, потом попробуйте перейти на двухразовую систему тренировки. После трех недель такого графика возвращайтесь к одноразовой тренировке. Аэробика вам также нужна для укрепления сердечно-сосудистой системы. Рекомендуется ходьба быстрым шагом в течение 20–30 минут или плавание (три раза в неделю).

Программа фитнес-тренинга.

Понедельник/среда/пятница

Цель: наращивание мускулатуры

Разминка: 5–10 минут неторопливой ходьбы

Стиль тренинга: большой вес и небольшое количество повторений (6–10 раз)

Вторник/четверг/суббота



Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Цель: укрепление сердечно-сосудистой системы Совершайте прогулки по 20–30 минут быстрым шагом или занимайтесь плаванием.

Воскресенье

Отдых

X-образную фигуру характеризуют средние кости, узкая талия, полная грудьширина плеч примерно равна ширине бедер, жировые отложения образуются на ягодицах и бедрах, средняя скорость обмена веществ.

Классическое женское телосложение – «песочные часы». Главная задача – сохранить свое телосложение, уберечь его от излишних жировых отложений, не терять упругость тела, а для этого необходимо выполнять физические упражнения и разумно питаться, сочетая бодибилдинг с аэробными тренировками.

Программа фитнес-тренинга:

Понедельник/ среда/ пятница

Цель: поддержание формы или сжигание лишнего жира.

Разминка: 510 минут неторопливой ходьбы.

Стиль тренинга: умеренные веса, большое число повторений (12–15)

Аэробная нагрузка

Если вам необходимо сжечь лишний жир, после силовых упражнений выполняйте аэробные (30–45 минут). Это могут быть: быстрая ходьба, ходьба с отягощениями, бег трусцой, обычный бег, танцевальная аэробика, аэробные тренажеры.

Вторник/суббота.

Цель: сжигание жира, укрепление сердечно-сосудистой системы.

В эти дни, свободные от силовых тренировок, проводите аэробные занятия(30–45 минут). Если у вас накопилось много лишнего веса, занимайтесь аэробикой чаще: 5–6 раз в неделю.

Среда/воскресенье

Отдых или аэробика

Как ускорить потерю веса

Увеличьте частоту и продолжительность аэробных тренировок до 4–5 раз в неделю по 45 минут.

Большую часть калорий получайте в первой половине дня. Не употребляйте пищу на ночь.

По возможности отделяйте аэробные тренировки от тренировок для коррекции фигуры (одну тренировку планируйте утром, другую – вечером).

Женщин привычно запугивают углеводами. Они, мол, превращаются в подкожный жир. Однако те, кто потребляет мало углеводов, почти не имеют шансов на улучшение своей фигуры. Любые виды «жестких» диет с удельной долей углеводов не больше 20 %, почти прекращают процесс образования гликогена в мышцах, поэтому, этого они теряют работоспособность. В итоге женщина не может выполнять упражнения с той интенсивностью, которая и дает наполненные, упругие формы.

Вот результаты конкретных исследований:

Женщины, которые отдали предпочтение низкокалорийной диете (19 % углеводов от нормы), на тренировке сумели выполнить:

в первом сете только 1/3 часть повторений приседаний;

во втором сете меньше 1/3 части повторений приседаний;

в третьем сете результаты были вовсе плачевными.

Получается, что попытка «улучшить» бодибилдинг диетой не имеет никакого резона.

Мало того, что сжигание жиров не усилится, но и упадет общая результативность тренинга.

факторы, определяющие состав тела

Состав вашего тела на любом этапе зависит от ряда факторов.

Наследственность

Каков ваш тип телосложения? Вы худощавы, как эктоморфы, мускулисты, как мезоморфы, или склонны к полноте, как эндоморфы?

Метаболизм

Удастся ли вам полностью усвоить все те продукты, которые вы употребляете? Это другой наследственный фактор. Некоторые люди страдают, что не могут сбросить вес независимо от того, сколько едят, в то время как другие жалуются, что толстеют, даже когда глядят на еду.

Потребление калорий

Любите ли вы хорошо поесть? Сколько калорий вы потребляете в течение дня? Если вы потребляете больше пищевой энергии, чем это необходимо, будь то в форме белков, углеводов или жиров, – ваш организм будет накапливать излишки в виде жировых отложений.

Качество еды

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Следите ли вы за качеством продуктов? Поступает ли белок в виде постных мясных и рыбных блюд? Богата ли углеводная пища витаминами и минералами? Поддерживаете ли вы сравнительно низкий уровень жиров в своем рационе или увлекаетесь пиццей, гамбургерами и другими продуктами, содержащими большое количество жира и сахара?

Виды упражнений

Занимаетесь ли вы серьезной тренировкой по программе бодибилдинга, которая перерабатывает пищевую энергию в мышечные ткани? Если да, то являются ли ваши тренировки достаточно регулярными и интенсивными?

Объем упражнений

Сколько калорий вы сжигаете во время ежедневных упражнений? Выполняете ли вы достаточное количество аэробных упражнений для избавления от лишних калорий или вынуждаете организм сжигать калории, которые содержатся в жировых отложениях?

В общем, если вы хотите направить белок в мышечные ткани, то должны тренироваться с отягощениями. Если вы хотите сжечь излишки энергии, вам следует выполнить большой объем аэробной тренировки.

Ученые совершили открытие, которому суждено опровергнуть все наши прежние представления о спорте. Оказалось, что в наши гены впечатана информация о будущей мышечной массе и количестве мышечных волокон в мышцах. Более того, ученые научились воздействовать на тот участок хромосом, который влияет на мышечный рост. Если повторить на человеке результаты опытов на животных, то получим младенцев с уже готовой мышечной массой! Удельный вес мышц в композиции тела у них будет таким, как у культуристов-профессионалов после десятилетий тренинга!

Ну а теперь, когда вы узнали все о типах телосложения, пора приступить к тренировкам с отягощениями.

Тренировочная схема упражнений с отягощениями

#### ТРЕНИРОВОЧНАЯ СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Тренировочная схема занятий для женщин и мужчин, имеющих опыт тренировок с отягощениями

Учитывая индивидуальные особенности занимающихся, тренером составляет цикл тренировок, которые повторяются строго через день. На одной тренировке прорабатываются 1-2 группы мышц, например:

- 1-й день – мышцы груди и трицепс;
- 2-й день – мышцы ног (квадрицепс и бицепс бедра);
- 3-й день – дельтовидные мышцы рук и мышцы брюшного пресса;
- 4-й день – мышцы спины и бицепсы рук.

После данного цикла тренировок дается день отдыха и цикл тренировок повторяется снова. Для каждой группы мышц подбирается несколько упражнений, на основе которых составляется тренировочный комплекс, например:

#### МЫШЦЫ ГРУДИ И ТРИЦЕПС

- жим штанги в положении лежа на спине;
- жим гантелей в положении лежа на спине;
- разведение гантелей в положении лежа на спине;
- сведение рук на тренажере «бабочка» или кроссовер;
- жим штанги узким хватом в положении лежа на спине;
- французский жим в положении лежа на спине (или сидя);
- поочередное разгибание рук с гантелями сидя в полунаклоне;
- жим вниз на блоке: на канатной рукоятке, на изогнутой рукоятке, на горизонтальной рукоятке.

#### МЫШЦЫ НОГ

- сгибание ног в положении лежа и стоя;
- становая тяга;
- наклоны со штангой за головой;
- приседания со штангой за головой;

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

- выпады с гантелями или со штангой за головой;
- жим ногами в тренажере;
- гакк – приседания;
- разгибание ног сидя;
- поднятие в стойку на носках (стоя, сидя).

#### ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ РУК И МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА

- тяга штанги к подбородку узким хватом и на нижнем блоке;
- жим штанги в положении сидя (штанга за головой);
- жим гантелей в положении сидя;
- подъемы рук с гантелями в стороны в положении сидя, стоя, в полунаклоне;
- подъемы туловища, «скручивания» на тренажере, на вертикальном блоке, на брусьях.

#### МЫШЦЫ СПИНЫ И БИЦЕПСЫ РУК

- гиперэкстензия;
- тяга горизонтального блока (различными способами хвата);
- тяга вертикального блока (различными способами хвата);
- тяга вертикального блока прямыми руками (на различных рукоятках);
- пулловеры в положении лежа (с гантелью, с EZ-грифом);
- сгибание рук со штангой в положении стоя (на скамье Скотта, на нижнем блоке);
- сгибание рук с гантелями в положении сидя и стоя.

При составлении комплекса применять методы интенсификации воздействия упражнений на группы мышц.

К этим методам относятся:

- 1) метод суперсетов, трисетов;
- 2) метод предварительного утомления;
- 3) метод сбрасывания весов;
- 4) метод сокращения пауз отдыха между подходами;
- 5) метод использования амплитудных движений;
- 6) метод увеличения объема нагрузки;
- 7) метод негативных повторений (использовать редко);
- 8) метод позитивных повторений.

Рекомендуется составлять тренировочные комплексы так, чтобы вышеприведенные методы применялись к каждой группе мышц и не повторялись подряд. Предлагается пример одного из методов интенсификации воздействия упражнений на каждую группу мышц.

#### МЕТОД СУПЕРСЕТОВ

##### Мышцы груди и трицепс

Выполнить жим лежа на спине на наклонной скамейке с весом, который позволит соблюдать правильную технику выполнения в 6–8 повторях. Без паузы выполнить упражнение на кроссовере с весом, позволяющим соблюдать правильную технику выполнения упражнения, 10–12 повторений. Данный вариант рекомендуется выполнить 4–5 суперсетов.

Для трехглавых мышц рук выполнить жим лежа узким хватом 6–8 повторений, без паузы выполнить французский жим лежа 10–12 повторений. Данный вариант рекомендуется выполнить 3–4 суперсета.

#### МЫШЦЫ НОГ

Сгибание ног в положении лежа или стоя. Становая тяга (ноги прямые)

Наклоны со штангой за головой Приседания со штангой за головой Выпады (варианты)

Жим ногами в тренажере Гакк приседания Разгибания ног сидя

Поднимания в стойку на носках (стоя, сидя)

## ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ И МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА

Тяга штанги к подбородку узким хватом (варианты) Жим штанги сидя (штанга за голову) Жим гантелей сидя (варианты)  
Поднимания рук с гантелями в стороны (сидя, стоя, в наклоне) Повороты «скручивания» туловища выполнить (варианты)

## МЫШЦЫ СПИНЫ И БИЦЕПСЫ РУК

### Гиперэкстензии

Тяга горизонтального блока (варианты)

Тяга вертикального блока (варианты)

Тяга вертикального блока прямыми руками (варианты)

Пулловеры лежа

Сгибание рук со штангой в положении стоя Сгибания рук с гантелями (варианты).

При составлении комплекса применить метод интенсификации воздействия упражнений на группы мышц.

ЖИМ ШТАНГИ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЕЙКЕ ПОЛ УГЛОМ В 30°

При опускании и подъеме штанги локти направить точно в стороны, гриф опускать до касания ключицы без фиксации грифа в верхней и нижней точках амплитуды упражнения.

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЕЙКЕ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ СОГНУВ НОГИ  
Техника выполнения данного упражнения аналогична выполнению предыдущего упражнения за исключением хвата за гантели снаружи, края которых должны быть выше горизонтали.

РАЗВЕЛЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЕЙКЕ

Гантели параллельны друг другу, руки полусогнуты в локтевых суставах. Данное положение сохранять на протяжении всего упражнения, гантели опускать до легкого натяжения мышц груди.

СВЕДЕНИЕ РУК НА ТРЕНАЖЕРЕ «БАБОЧКА» ИЛИ КРОССОВЕР

Сведение рук с максимальной амплитудой, фиксировать конечное положение.

ЖИМ ШТАНГИ УЗКИМ ХВАТОМ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЕЙКЕ

Локти прижать к туловищу и не изменять этого положения на протяжении всего подхода.

ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА НА СПИНЕ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЕЙКЕ

При опускании и поднимании веса локти неподвижны, не допускать разведения их в стороны.

ПООЧЕРЕДНОЕ РАЗГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ В ПОЛОЖЕНИИ СИЛЯ

Соблюдать технику выполнения упражнения как и в предыдущем упражнении (локти неподвижны, не допускать разведения их в стороны).

ПООЧЕРЕДНОЕ РАЗГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ В ПОЛУНАКЛОНЕ

При разгибании руки предплечье отводить точно назад.

ЖИМ ВНИЗ НА БЛОКЕ ДЛЯ ТРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ ПЛЕЧА

Сведение рук начинать из горизонтального положения до скрестного положения предплечьев вперед-книзу.

СГИБАНИЕ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Ноги сгибать до момента касания валика задней поверхности бедра.

СТАНОВАЯ ТЯГА НА ПРЯМЫХ НОГАХ (ДЕДЛИФТЫ)

Сохранять прямое положение ног и спины. Во время опускания веса отводить таз назад и опускать гриф до ощущения натяжения двуглавых мышц бедра.

НАКЛОНЫ СО ШТАНГОЙ ЗА ГОЛОВОЙ

Техника выполнения упражнения аналогична выполнению предыдущего упражнения, за исключением распределения центра тяжести отягощения за головой.

ВЫПАДЫ

Выполнять поочередно с правой и с левой ноги. Центр тяжести туловища направить вперед-книзу, сохраняя правильное положение осанки.

ЖИМ НОГАМИ

Платформу тренажера опускать до точки, где таз и поясница удерживаются у спинки тренажера.

ГАКК – ПРИСЕДАНИЯ

Приседания выполнять равномерно, без ускорения и остановок в нижней точке выполнения упражнения. Колени направить вперед в стороны.

РАЗГИБАНИЕ НОГ СИДЯ

Выполнять полное разгибание ног в коленных суставах с фиксацией веса в верхней точке выполнения упражнения. Разгибать ноги – быстро, сгибать – в два раза

медленнее.

#### ПОДНИМАНИЕ В СТОЙКУ НА НОСКАХ

Фиксировать положение тела в верхней точке выполнения упражнения. Закрепить ягодичные мышцы.

#### ТЯГА ШТАНГИ К ПОДБОРОДКУ УЗКИМ ХВАТОМ

В верхней точке тяги штанги положение локтей должно быть выше кистей. Поднимать и опускать отягощение перед туловищем.

#### ЖИМ ШТАНГИ СИДЯ, ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ

Опускать штангу до касания трапециевидных мышц, без фиксации в верхней и нижней точках упражнения.

#### ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

Положение кистей как в упражнении жим гантелей в положении лежа. При опускании и поднимании гантелей локти направлены точно в стороны.

#### ПОДНИМАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ В СТОРОНЫ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Руки полусогнуты в локтевых суставах. Поднимать руки до уровня головы. В верхней точке выполнения упражнения кисти повернуть вниз (уровень мизинца должен быть выше большого пальца).

#### НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА, «СКРУЧИВАНИЯ»

Поднимать туловище с максимальной амплитудой, округлив спину, наклон головы вперед.

#### ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

Уделить внимание негативной и позитивной фазам выполнения упражнения. Позитивная фаза должна быть быстрой, с фиксацией в верхней точке выполнения упражнения.

Негативная должна быть медленной, без фиксации в нижней точке выполнения упражнения.

#### ТЯГА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО БЛОКА

Сохранять прямое положение позвоночника в любой точке амплитуды. Рукоятку блока приблизить к тазобедренному суставу. В конечной точке упражнения локти прижать к туловищу и соединить лопатки.

#### ТЯГА ВЕРТИКАЛЬНОГО БЛОКА

Техника выполнения данного упражнения аналогична выполнению предыдущего упражнения, за исключением того, что рукоятку блока приблизить к груди сверху.

#### ТЯГА ВЕРТИКАЛЬНОГО БЛОКА ПРЯМЫМИ РУКАМИ

Тягу выполнять с максимальной амплитудой с фиксацией в нижней точке выполнения упражнения. Локтевые суставы зафиксировать в полусогнутом положении.

#### ПУЛЛОВЕРЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Отягощение зафиксировать в полусогнутых руках над головой. Опускать по дуге вниз за голову до ощущения легкого натяжения широчайших мышц спины.

#### СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ СТОЯ

#### СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ

Локти прижаты к туловищу.

При выполнении рекомендуемых упражнений следить за точным положением рук, туловища и ног. Через некоторое время вы заметите изменения в рельефе мышц.

После активной силовой работы с отягощениями рекомендуется выполнить упражнения для растягивания мышц.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать путем мышечного сокращения. Различают два режима работы мышц:

- 1 – статический;
- 2 – динамический.

Сокращение длины мышц – преодолевающий; Удлинение длины мышц – уступающий.

Сила – формирование двигательных умений и навыков – возможна лишь при достижении определенного уровня развития соответствующих физических качеств.

Физические качества – это функциональные свойства организма, обеспечивающие адекватную двигательную деятельность.

Закономерности, которые необходимо соблюдать при воспитании физических качеств:

- 1) развитие необходимых качеств происходит только в процессе двигательной деятельности, которая требует их проявления;
- 2) взаимосвязь физических качеств в процессе их развития;
- 3) постепенность и гетерехронность (неодновременность) в развитии физических качеств.

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Развитие физических качеств происходит в два этапа:

1-й этап – развитие одного качества, способствующего развитию другого

2-й этап – развитие одного качества может тормозить развитие других.

Первый этап характерен для начального периода подготовки спортсменов.

Второй этап характерен для позднего периода подготовки спортсменов (подбор средств подготовки спортсменов индивидуален).

Тренировку для развития силы необходимо строить по принципу постепенного увеличения нагрузки, изменяя количество повторов, темп выполнения упражнений и усложняя исходные положения, применяя различные отягощения.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости.

Сила мышц – это величина разового максимального усилия, на которое способна мышца, то есть личный рекорд в том или в ином упражнении. Чем больше результат, тем выше сила.

При определении влияния упражнения на развитие силы следует руководствоваться следующими обстоятельствами:

1. Режим работы мышц является наиболее существенным фактором для определения характера проявляемой, а значит, и развиваемой мышечной силы.

2. Наибольшая сила мышц проявляется в статическом режиме работы. При этом надо помнить, что такой режим является неблагоприятным в связи с высокой нагрузкой на нервную систему.

3. В динамическом режиме показывается сила меньше, чем в статическом.

4. Самые большие показатели динамической силы проявляются при средних скоростях сокращения мышц.

5. Наименьшие показатели динамической силы проявляются при быстром сокращении мышц.

6. Скоростная, или «взрывная», сила проявляется при обязательном условии быстрого и большого по величине начального динамического напряжения мышц.

7. Скоростная сила проявляется в тех статических упражнениях, в которых статическую силу следует показывать с быстрым начальным напряжением мышц.

8. Медленная динамическая (жимовая) сила проявляется при медленном сокращении мышц с преодолением околопредельных отягощений.

9. Околопредельный или максимальный уровень проявления комплекса физических качеств имеет место при быстром переключении с одного режима работы мышц на другой, как проявление координационных способностей человека.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ И ПРИ ОТСУТСТВИИ ТРЕНАЖЕРОВ

Наряду с известными упражнениями для развития мышц брюшного пресса, выполняемыми на тренажерах и с использованием гимнастического оборудования, такими как:

– сгибание, разгибание туловища с различным положением ног в висе на гимнастической стенке:

а) согнув ноги (колени к груди),

б) с касанием носками за головой:

– сгибание, разгибание туловища сидя на полу или на скамейке с фиксацией стоп партнером или под нижней рейкой гимнастической стенки, современная методика подготовки спортсменов позволяет выполнять упражнения без специального оборудования в положении сидя или лежа на полу.

Требования к технике выполнения упражнений:

1. Не напрягать мышцы шеи, что может привести к усталости мышц шейного отдела, дискомфорту и отвлечь от ощущений сокращения и расслабления мышцы брюшного пресса.

2. Не поднимать высоко туловище или таз от пола.

3. «Прислушиваться» к работе мышц, уметь напрягать и расслаблять необходимые мышцы.

4. Прорабатывая верхний отдел прямой мышцы живота, выполнять полунаклон вперед, поднимая только плечевой пояс до уровня лопаток, при этом напрягать прямую мышцу верхнего отдела.

При выполнении упражнения № 1 для нижнего отдела прямой мышцы живота не допускать прогибов поясницы, не поднимать высоко таз от пола, сохранять положение согнутых ног под прямым углом, не опускать ноги на пол. При выполнении упражнений 2, 3 таз поднимать от пола не более чем на 5 см, поясницу удерживать на полу, ноги удерживать в вертикальном положении. При выполнении упражнения не раскачивать ногами и не отклонять от вертикального положения, что может привести к переключению работы на мышцы верхнего отдела.

При выполнении упражнений для косых мышц живота поднимать плечевой пояс до

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
уровня лопаток с поворотом туловища направо или налево, соблюдая технику выполнения упражнений для верхнего отдела прямой мышцы живота.

ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА ВЕРХНЕГО ОТДЕЛА

1. И.п. – сед согнув ноги углом (можно скрестно), руки в любом из положений: в стороны, за голову, скрестно к плечам, вперед. 1-8 или 1-16 статическое удержание. Для усложнения туловище наклонить ближе к полу. Для слабо подготовленных выполнять в упоре сидя сзади.

2. И.п. – упор сидя сзади согнув ноги с опорой на предплечья.

1 – ноги врозь;

2 – И.п.

3. И.п. – упор сидя сзади согнув ноги углом.

1- ноги врозь;

2- И.п.

4. И.п. – упор сидя сзади на предплечьях углом.

1 – ноги врозь;

2 – И.п.

5. И.п. – лежа на спине согнув ноги врозь (руки под подбородок, за голову, вперед или скрестно к плечам).

а) 1 – полунаклон вперед;

2 – И.п.

б) 1-2 – полунаклон вперед; 3-4 в И.п.

в) статическое удержание – счет 1-4, 1-8, 1-16.

г) 1-8 – вариант- а); 9-16 – статическое удержание

д) 1-16 – вариант а); 1-16 – статическое удержание

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА ДЛЯ СЛАБО ПОДГОТОВЛЕННЫХ:

1. И.п. – лежа на спине согнув ноги, упор руками в пол:

1 – таз вверх (не поднимая поясницу);

2 – таз опустить вправо;

3 – счет-1;

4 – опустить в И.п.;

5 – счет-1;

6 – таз опустить влево;

7 – счет-1;

8 – опустить в И.п.

Для хорошо подготовленных:

2. И.п. – лежа на спине ноги углом, упор руками внизу в пол.

1 – таз вверх (не поднимая поясницу);

2 – таз опустить вправо;

3 – счет-1;

4 – опустить в И.п.;

5 – счет-1;

6 – таз опустить влево;

7 – счет-1;

8 – опустить в И.п.

Ноги не раскачивать, это может привести к перераспределению работы на другие мышцы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА НИЖНЕГО ОТДЕЛА.

1. И.п. – лежа на спине согнув ноги.

1 – ноги вперед кверху;

2 – И.п.

2. И.п. – то же самое

1-2 – ноги вперед кверху

3-4 – И.п. Ноги не раскачивать.

3. И.п. – лежа на спине ноги вперед (углом) руки вниз, упор ладонями в пол.

1 – таз вверх (поясницу не поднимать от пола, ноги в вертикальном положении);

2 – И.п.

Ноги не раскачивать, это приведет к работе верхнего отдела прямой мышцы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги углом.

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

- 1 – ноги вправо (не опуская на пол);
- 2 – И.п.

Выполнять в медленном темпе, контролируя работу косых мышц живота 8-16 раз, затем статическое удержание угла без опоры руками. Количество подходов – в зависимости от подготовленности спортсменов. То же самое выполнить влево.

И.п. – лежа на спине согнув ноги врозь, руки вперед-влево в «замок».

- 1 – полунаклон вперед (до линии лопаток);
- 2 – И.п.

для хорошо подготовленных

для слабо подготовленных

И.п. – лежа на спине согнув ноги углом руки в стороны с упором ладонями в пол.

1-2 – ноги вправо;

3-4 – ноги влево;

И.п. – то же самое.

1 – ноги вправо;

2 – И.п.;

3 – ноги влево;

4 – И.п.

И.п. – лежа на спине ноги углом, руки в стороны с упором ладонями в пол.

1 – правую в сторону на пол;

2 – левую в сторону на пол (к правой);

3 – левую в И.п.;

4 – правую в И.п.;

5-8 – тоже самое в другую сторону.

И.п. – лежа на спине ноги углом руки в стороны с упором ладонями в пол.

1-2 – ноги вправо на пол;

3-4 – в И.п.;

5-6 – ноги влево на пол;

7-8 – в И.п.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА

Наряду с известными упражнениями для развития мышц поясничного отдела, выполняемыми с отягощениями на тренажерах и гимнастических снарядах, такими как:  
– вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад;  
– лежа на гимнастической скамейке, махи сгибание, разгибание туловища с фиксацией ног партнером или лежа на полу с фиксацией ног под нижней рейкой гимнастической стенки рекомендуются упражнения, не требующие оборудования.

В положении лежа

Выполнять 8-16 счетов, чередуя со статическим удержанием.

1. И.п. – лежа (руки за голову, руки вверх или руки перед собой, правая сверху, лоб лежит на правой руке лицом к полу).

1 – полунаклон назад (поднимать только плечевой пояс);

2 – И.п. (голова лицом к полу).

2. И.п. – лежа, руки вверх (голова лицом к полу).

1 – правую назад книзу, левую – вверх-назад;

2 – И.п.

Затем смена положения.

Количество выполнения сетов – в зависимости от подготовленности занимающихся.

3. И.п. – лежа, руки вверх (голова лицом к полу).

1 – полунаклоны назад, руки вверх-назад;

2 – И.п.

4. И.п. – лежа, руки вверх, голова лицом к полу.

1 – полунаклон назад, ноги назад-книзу или согнув ноги голень вверх.

2 – И.п.

5. И.п. – лежа, руки за голову, ноги фиксированы под скамейкой, под первой



Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
рейкой гимнастической стенки снизу или удерживаются руками товарища за голеностопы.

1 – полунаклон назад.

2 – И.п.

6. И.п. – вис лицом гимнастической стенке

1 – ноги назад-книзу.

2 – И.п. тоже статическое удержание

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ РУК (ДВУХГЛАВОЙ И ТРЕХГЛАВОЙ МЫШЦ)

При выполнении упражнений соблюдать точное положение кистей под линией плеч. Варьировать различные положения: кисти внутрь, кисти наружу, тоже на 1 руке.

1. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с различным положением кистей.

2. Статическое удержание в упоре лежа, согнув руки.

3. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке или гимнастической стенке на 3–4 рейке снизу.

4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с промежуточным хлопком в ладони.

5. Сгибание рук в упоре сзади (руки на скамейке).

6. Сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.

7. Подтягивание в виси на кольцах, перекладине, брусьях, на гимнастической стенке (сначала согнув ноги, затем в виси).

8. Ходьба на руках в упоре на параллельных брусьях, на стоялках, на ручках.

9. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на одной руке и одной ноге (разноименной).

10. Упор лежа. Прыжки с продвижением вперед.

11. Ходьба на руках в упоре лежа и обратно (1–4 – сгибания, разгибания рук).

Для того чтобы уверенно выполнить элементы динамической и статической силы, в разминку следует включить упражнения для укрепления лучезапястного сустава. Поскольку при сгибании и разгибании рук в упоре лежа при выполнении упоров и прыжков с приземлением в упор лежа, вес тела ложится на кисти, поэтому у многих спортсменов после тренировок долго сохраняются болевые ощущения в лучезапястном суставе.

Для укрепления лучезапястного сустава рекомендуются знакомые всем упражнения, которые необходимо включать в разминку. Это – одновременные и поочередные движения лучезапястным суставом.

– сгибание, разгибание кистей;

– отведение, приведение кистей;

– круговые движения внутрь и наружу.

Затем эти же упражнения выполнять с гантелями в медленном темпе, постепенно увеличивая их вес.

Также можно включить элементы стретчинга для лучезапястного сустава. Статическое удержание кисти в согнутом или разогнутом положении с нажимом на кисть свободной рукой.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Гибкость – это способность занимающегося выполнять движения с большой амплитудой. Движения человека, обладающего гибкостью, более мягкие, эластичные, свободные, изящные.

Высокий уровень проявления гибкости возможен при наличии: достаточного анатомического радиуса движения в суставе; растянутости мышц, сухожилий, связок, окружающих сустав; силы мышц, их эластичности. При определении воздействия упражнения на развитие гибкости следует руководствоваться следующими обстоятельствами:

1. Гибкость проявляется в упражнениях с околопредельным и предельным размахом движений в суставах.

2. Упражнения, связанные с активным растягиванием мышц, направлены на увеличение их эластичности и на развитие гибкости в целом.

3. Упражнения, выполняемые с большой силой на высокой амплитуде движений в суставе (суставах), связаны с проявлением и развитием гибкости.

Развить гибкость можно только при наличии терпения и трудолюбия, поскольку растягивание мышц связано с болевыми ощущениями. Немаловажную роль в развитии гибкости играют и наследственные качества, связанные с эластичностью связок и тонусом мышц, поэтому одним спортсменам упражнения даются без особых усилий,

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) другим же доставляют боль и мучения. Упражнения для развития гибкости можно выполнить как в статическом, так и в динамическом и баллистическом режиме. Для того, чтобы не получить травмы, необходимо помнить о том, что перед растягиванием мышцы нужно хорошо разогреть. В разминке не следует допускать резких и неконтролируемых движений. Выполнять упражнения необходимо с малой дозировкой и амплитуды, с постепенным ее увеличением. По мере развития гибкости включить упражнения с отягощениями или с резиновым жгутом, а также статическое удержание шпагатов, мостов и наклонов от 2 секунд до 1 минуты. После выполнения шпагатов для закрепления полученных результатов выполнить амплитудные взмахи, махи, удержание ног на контрольной высоте и т. д. На занятиях использовать соревновательный метод или подведение итогов полученных результатов за месяц или полгода.

#### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПОДКОЛЕННОЙ СВЯЗКИ

Как правило, тугие подколенные связки являются причиной недостаточной гибкости, поэтому для развития данного качества рекомендуются следующие упражнения.

1. И.п. – упор сидя сзади, согнув правую, левую вперед-книзу с захватом за голеностоп (стопа разогнута).

1-8 – вперед-книзу;

1-8 – вперед;

1-8 – вперед-кверху;

1-7 – вверх;

8 – И.п.

Пружинящие движения или статическое удержание.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз, предплечья вперед, кисти в кулак.

1- полунаклон вперед, взмах руками назад;

2 – наклон вперед, руки назад;

3 – наклон вперед касаясь ладонями пола;

4 – И.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон вперед к правой;

2 – наклон вперед;

3 – наклон вперед к левой;

4 – И.п.

4. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-3 – наклон вперед, касаясь ладонями пола;

4 – стойка ноги врозь;

1-3 – наклон вперед, касаясь ладонями пола;

4 – узкая стойка ноги врозь;

1-3 – наклон вперед, касаясь ладонями пола;

4 – сомкнутая стойка;

1- 3 – наклон вперед, касаясь ладонями пола;

4 – И.п.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон вперед с захватом;

2- 7 – держать;

8 – узкая стойка ноги врозь;

1 – наклон вперед с захватом;

2-7 – держать;

8 – И.п.

6. И.п. – сед ноги врозь, руки вверх.

1 – наклон вперед;

2-7 – пружинящие движения;

8 – сед руки вверх;

1 – наклон вперед;

2-7 – пружинящие движения;

8 – И.п.

7. И.п. – сед ноги врозь, руки вверх (стопы разогнуты).

1 – наклон вперед с захватом;

2-7 – держать;

8 – сед руки вверх;

1 – наклон вперед хватом за голеностопы;

2-7 – держать;

8 – И.п.

8. И.п. – сед согнув правую, руки вверх.

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

1-8 – наклон с захватом или пружинящие движения.

9. И.п. – упор сидя сзади, согнув правую, левую вперед-кверху с захватом, стопа разогнута. Статическое удержание или пружинящие движения

8-16 счетов.

10. И.п. – сед левую в сторону, голень назад, наклон вперед к правой хватом за голеностоп (стопа разогнута). Статическое удержание или пружинящие движения

8-16 счетов.

11. И.п. – упор сидя сзади, ноги на возвышенности, наклон вперед хватом за голеностопные суставы (стопа разогнута); постепенно увеличивая высоту возвышенности, удерживать 8-16 счетов.

12. И.п. – сед согнув ноги хватом за стопы;

1-8 – поочередное переступание ногами до положения сед хватом за голеностопные суставы;

1- 8 – статическое удержание.

13. И.п. – упор сидя сзади на предплечьях, согнув правую.

1 – взмах левой вперед (стопа разогнута);

2 – И.п.;

3 – взмах левой вперед-кверху;

4 – И.п.

14. И.п. – упор сидя сзади согнув правую.

1 – взмах левой вперед-кверху;

2 – И.п.;

3 – взмах левой вперед кверху с хватом за голеностоп;

4 – И.п.

15. И.п. – сед ноги врозь.

1 – сед углом, хватом за голеностопы;

2- 7 – держать;

8 – И.п.

#### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИЙ (ВЗМАХИ)

1. И.п. – стоя левым боком к опоре, правую ногу назад, на носок, правую руку на пояс. Взмахи вперед с постепенным увеличением амплитуды.

2. И.п. – стоя правым боком к опоре в I, III, V позиции.

3. взмахи вперед, в сторону, назад.

4. И.п. – стоя лицом к опоре взмахи назад с постепенным увеличением амплитуды.

5. И.п. – в III позиции ног стоя лицом к опоре, взмахи правой назад с постепенным наклоном вперед и перехватом за следующую нижнюю рейку (увеличивая амплитуду взмаха до положения вертикального шпагата).

6. И.п. – стоя на 4 или 5 рейке снизу в полуприседе на гимнастической стенке, хватом руками за рейку на уровне плеч, взмахи правой назад с постепенным увеличением амплитуды до положения ног в шпагат.

7. И.п. – стоя левым боком к опоре, правую руку в сторону (или на пояс).

1 – взмах правой вперед, вперед-кверху;

2 – И.п.

3 – взмах правой вперед с хватом за голеностопный сустав;

4 – И.п.

То же самое в сторону, назад.

8. И.п. – стоя левым боком к опоре, правую руку вперед.

1 – взмах правой назад-кверху;

2 – И.п.

3 – взмах правой назад и вверх в вертикальный шпагат, касаясь левой рукой пола;

4 – И.п.

5 – взмах правой назад-кверху;

6 – И.п.

7 – взмах правой назад кверху в вертикальный шпагат с захватом за голеностоп опорной ноги;

8 – И.п.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

Для выполнения качественных амплитудных прыжков у спортсменов должен быть хорошо развит голеностопный сустав. Для этого в тренировку необходимо включить специальные упражнения, такие как:

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

- одновременные и поочередные сгибания, разгибания стоп;
- отведение, приведение голеностопного сустава;
- круговые движения внутрь, наружу.

Помимо этого в тренировку необходимо включить упражнения для развития эластичности ахиллова сухожилия, длина которого играет немаловажную роль в выполнении спортсменами амплитудных прыжков (чем больше длина ахиллова сухожилия, тем выше амплитуда прыжка).

Развить эластичность ахиллова сухожилия можно с помощью простого упражнения – выполняя полуприсед (не поднимая пяток от пола) в различных положениях ног классического экзерсиса, т. е. по 1, 2, 3, 4, 5, 6 позициям ног на 1–4 счета – полуприсед, 5–8 – и.п.

Чередовать это упражнение в статическом удержании ног в полуприседе с пружинящим движением 1–4 счета; 1–8 счетов.

Для укрепления голеностопного сустава и развития прыгучести в тренировку следует включить многократное выполнение следующих упражнений:

- прыжки вверх с малой амплитудой, сначала у опоры, затем на середине в различных направлениях;
- у опоры, затем на середине;
- прыжки на правой, на левой ноге (с увеличением дозировки);
- прыжки на скамейке, через скамейку на двух и одной ноге;
- затяжные прыжки вверх;
- чередование мелких и затяжных прыжков;
- прыжки с мостика, с возвышенности;
- прыжки в песке;
- прыжки на мягкой поверхности (на матах различной мягкости).

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость – это способность занимающегося противостоять утомлению и выполнять длительное время данную работу, что является необходимым фактором в повседневной деятельности.

Выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость – показатель подготовленности кардиорес-пираторной системы человека. Каждому человеку необходима тренировка, совершенствующая общую выносливость. Это – плавание, бег трусцой, марафонский бег, аэробика, езда на велосипеде и другие циклические упражнения.

Специальная выносливость основана на общей выносливости, включая специальные упражнения, необходимые для данного вида спорта. Для спортсменов, выступающих в классе фитнес, выносливость необходима для выполнения произвольной композиции, которую спортсмен должен выполнить четко, выразительно, в сочетании с элементами динамической и статической силы, гибкости, прыжков и презентацией выбранного стиля и образа.

В процессе тренировки композицию необходимо освоить по частям, с выполнением силовых и прыжковых элементов, затем соединить подряд 2 части и многократно совершенствовать. После усвоения всей композиции выполнить с отдыхом между подходами, затем 3–5 раз подряд, что даст возможность тренировать не только выносливость, но и мышечную память, для выполнения всех элементов в заданном музыкальном ритме.

Быстрота – это способность спортсмена совершать движения с определенной скоростью (в зависимости от соотношения в мышцах быстрых и медленных волокон).

1. Быстрота проявляется в упражнениях с максимально возможными показателями скорости движений.

2. Быстрота как физическое качество характерна для упражнений, в которых проявляется способность управлять высокоскоростными движениями.

3. В упражнениях с быстрым переключением с одного режима работы на другой проявляется качество быстроты.

Ловкость – это высокая форма комплексного проявления известных физических качеств и других функций организма во внезапно возникающих сложных ситуациях.

Ловкость проявляется в упражнениях, связанных с высокоскоростным изменением направления движений и позиций тела.

#### ГРУППЫ ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## ПЕРЕКАТЫ

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

– согнув ноги с захватом за середину голени и без захвата

– в полушпагате

в шпагате с захватом за голеностопный сустав

в седе согнувшись

– в седе согнувшись, ноги врозь – «звездный»

– через спину, ноги врозь, в стойку на колено, другая – в сторону на носок

– через плечо в стойку на коленях, в полушпагат, в шпагат

– через грудь в стойку с различным положением ног, в мост, в стойку на коленях

– «волна» с касанием пола бедрами выполняется на месте и в продвижении назад 2–3 раза

Из стойки на коленях с поочередным перекатом на бедра, грудь (с различным положением ног: согнув правую или согнув кольцом).

Шагом правой в стойку на руках, сгибая руки мягким перекатом, опуститься на грудь, затем на бедра, колени и носки – до положения упор лежа на бедрах.

## КУВЫРКИ

Кувырок – вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры всеми звеньями тела.

1. Вперед (назад).

2. Длинный кувырок – с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

3. Лет-кувырок.

4. Стойка, кувырок вперед.

5. Кувырок назад через стойку (в равновесие, в шпагат).

## ЭЛЕМЕНТЫ СТАТИЧЕСКОЙ СИЛЫ

«Крокодил» (горизонтальный упор на одном, двух локтях)

Варианты выполнения:

1 – горизонтальный упор на локтях;

2 – горизонтальный упор на локтях, ноги врозь;

3 – горизонтальный упор на локтях с поворотом на 90°, 180°;

4 – горизонтальный упор на 1 локте;

5 – горизонтальный упор на 1 локте ноги врозь;

6 – горизонтальный упор на 1 локте с поворотом на 90°, 180°;

7 – горизонтальный упор на руках;

И.п. – упор лежа, руки поочередно переставить на локти ближе к середине тазобедренного сустава; ладони развернуть немного назад.

Методика обучения и техника выполнения

8 основе этого элемента лежит равномерное распределение центра тяжести тела с опорой на 1 или 2 локтя, для чего необходимо выполнить упор лежа, затем медленно перенести центр тяжести туловища на руки.

Затем медленно поднять носки от опоры и постепенно дотянуть их до горизонтального положения. Голову держать прямо, удерживать горизонтальный угол 2–3 сек. постепенно уравнивая центр тяжести туловища и ног (закрепить все мышцы).

Ошибки

1. Наклон головы и плеч к полу влечет за собой поднимание ног назад кверху или падение.

2. Отталкивание носками от пола влечет к неустойчивому положению тела или к падению.

При выполнении элемента в повороте, свободной рукой упор в положении рука вверх, равномерно распределить центр тяжести тела на опорной руке, после чего рука медленно снимается с опоры вверх, ладонь опорной руки медленно поворачивается по ходу поворота.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА РУКАХ СОГНУВ НОГИ

2. Круглая спина.

3. Носки касаются пола.

4. Колени касаются пола.

Вариант № 2

И.п. – сед согнув ноги врозь, голень левой внутрь, правая в сторону, левой рукой упор впереди, правой рукой – сзади у правого бедра (или двумя руками впереди).

Выполняя упор, медленно поднять таз с полунаклоном вперед, ноги параллельно полу, голова прямо.

Ошибки

1. Наклон головы вперед.

2. Круглая спина.

3. Колено или носок касается пола.

Одним из наиболее легких элементов также является упор согнув ноги врозь, голень правой – внутрь, голень левой – назад, левой рукой упор впереди, правой рукой – у бедра правой ноги снаружи.

Вариант № 1

И.п. – сед согнув ноги врозь, голень правой внутрь, голень левой назад. Выполняя упор, перенести центр тяжести на руки и медленно поднять таз с полунаклоном вперед, ноги параллельно полу, голова прямо. Удерживать угол 2–3 сек.

Ошибки

1. Наклон головы вперед.

УПОР ОДНОЙ ИЛИ ДВУМЯ НОГАМИ НА СОГНУТОЙ РУКЕ

Этот упор является одним из легких элементов, где не требуется особой подготовки.

Варианты выполнения элементов: 1 – согнув ноги в сторону;

2 – согнув левую (правую) в сторону;

3 – две ноги в одну сторону.

Техника выполнения

Вариант № 1

И.п. – упор присев с полуповоротом туловища налево (ладони под линией плеч по направлению внутрь), локти в стороны.

Сгибая руки, медленно перенести центр тяжести туловища вперед, поднимая таз параллельно полу, выполнить упор левой ногой на согнутую правую руку возле локтя (в положение согнув ноги). Затем, не теряя равновесия, медленно поднять носки от пола, дотягивая их, образуя при этом законченную красивую линию. Удерживать равновесие 2–3 сек. Голова прямо, туловище и ноги параллельны полу. Ошибки

1. Недостаточное распределение центра тяжести на руке (таз опущен вниз).

2. Быстрое поднимание таза.

3. Быстрое поднимание носок от пола.

4. Голова, плечи опущены близко к полу.

Вариант № 2

Техника выполнения данного элемента исходит из элемента № 1 в элемент № 2, т. е.

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
медленно выпрямить правую ногу в сторону и удерживать равновесие 2–3 сек.  
Вариант № 3

Техника выполнения данного элемента исходит из элемента № 2. Медленно выпрямить ногу, лежащую на опоре, до положения две ноги в сторону.

«ВЕНСОН»

– горизонтальный упор на плече или руке – шпагатом. Этот элемент требует наличия хорошей растяжки (т. е. шпагатов).

Вариант № 1 (опорный или безопорный)

И.п. – шпагат правой. С упором руками у левого бедра, поднять таз вверх, правую ногу положить на правое плечо или на руку. Медленно перенести центр тяжести туловища вперед, поднимая над полом левую ногу до горизонтального положения ног в шпагате с опорой на плечо или руку. Голова прямо. Удерживать упор 2–3 сек.

Ошибки

1. Недостаточная растяжка.
2. Голова опущена вперед.
3. Быстрое поднятие ноги от пола.
4. Нога на опоре согнута в колене.
5. Отсутствие горизонтального положения.

Вариант № 2

И.п. – упор лежа (ладонями внутрь).

Перемах правой (через сторону – вверх) на плечо. Медленно перенести центр тяжести вперед, поднимая над полом левую ногу до горизонтального положения ног в шпагате.

ДВОЙНОЙ «ВЕНСОН» вариант № 1

Упор сидя ноги врозь (руки вперед – ладонями внутрь). Сгибая руки и ноги, медленно поднять таз, положить ноги на руки или плечи (в зависимости от уровня подготовки), медленно выпрямить ноги и удерживать равновесие в упоре 2–3 сек.

Вариант № 2

И.п. – упор стоя согнувшись в широкой стойке ноги врозь. Сгибая руки и ноги, подставить плечи или руки под бедра. Медленно поднять таз и выпрямить ноги. Сохранять горизонтальное положение. Голова прямо, ноги и таз параллельно полу. Удерживать равновесие в упоре 2–3 сек.

Ошибки

1. Быстрое поднятие ног от пола.
2. Опущен таз.
3. Согнуты ноги в коленях.

УПОР УГЛОМ

Сесть на пол, выпрямить ноги и поставить руки у бедер, после чего центр тяжести туловища перенести на руки. С полунаклоном вперед медленно и одновременно поднять таз и ноги над полом, сохраняя правильную осанку.

Упор выполнять силой, без толчков. Удерживать угол 2–3 секунды. Возможные ошибки:

1. Сутулая спина.
2. Покачивание на руках в упоре.
3. Пятки или ягодицы касаются пола.

УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ

Сесть на пол, ноги врозь, поставить руки на пол впереди или одну руку впереди, другую – у бедра снаружи (угол вне). Центр тяжести туловища перенести на руки, с полунаклоном вперед, медленно и одновременно поднять таз и ноги над полом, сохраняя правильную осанку.

Упор выполнить только силой, без толчков. Удерживать угол 2–3 секунды.

Возможные ошибки те же самые, что и в упоре углом. Чем выше высота удерживаемого угла, тем эффективнее и зрелищнее выглядит демонстрируемый элемент.

ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ

И.п. – упор сидя сзади согнув ноги врозь (колени наружу). Техника выполнения элемента та же самая, до разгибания ног врозь (угол разведения ног составляет 90°).

#### УПОРЫ УГЛОМ:

Высокий угол – упор углом – углом ноги врозь, L – одна вверх, другая в сторону, две (вправо или влево). С поворотом на 90, 180, 360, 540, 720°.

Выполнять элемент из положения упор сидя сзади согнув ноги (колени приближены к груди) или согнув ноги врозь. Центр тяжести туловища перенести на руки медленно разгибая ноги до положения высокий угол, голова прямо. Удерживать угол 2–3 сек.

Ошибки:

1. Выполнение элемента толчком.
2. Сутулая спина, плечи подняты, голова опущена.
3. Неполное разгибание ног.
4. Таз почти касается пола.

L-УГОЛ

– «эль». И.п. – упор сидя сзади согнув правую ногу в сторону, левую – согнув вперед. Техника выполнения элемента та же самая, только разгибание ног происходит в разных направлениях, правая в сторону, левая вверх.

#### ВЫСОКИЙ УГОЛ ДВЕ НОГИ В ОДНУ СТОРОНУ

И.п. – упор сидя сзади согнув ноги вправо, центр тяжести туловища перенести на руки и медленно разогнуть до положения высокого угла вправо.

При выполнении высокого угла в повороте необходимо принять устойчивое положение, зафиксировать угол, затем переносить центр тяжести с одной руки на другую, выполняя поворот на каждые 90°.

Подводящими упражнениями для освоения поворота и удержания угла могут служить упражнения на гимнастических снарядах: на коне (махи), «стоялках», параллельных брусьях и гимнастической скамейке. Выполнять упражнения в «ходьбе» на руках в упоре на параллельных брусьях, и на коне (махи) в упоре на руках, переносить центр тяжести туловища с одной руки на другую, а также выполнять упор на руках, сначала с положением согнутых ног, затем постепенно разгибать ноги и удерживать разучиваемый угол. Постепенно увеличивать время удержания угла, амплитуду и различные положения удержания угла, а также разучивание угла – две ноги в одну сторону, – вверх (удержание всех разновидностей углов в висах на гимнастической стенке, параллельных брусьях и кольцах).

После освоения упражнения «ходьба» на руках на параллельных брусьях удерживать угол в упоре, угол ноги врозь, высокий угол и его разновидности. После освоения техники выполнения всех разновидностей углов выполнять упоры со сменой положения центра тяжести с одной руки на другую («ходьба на руках»), для выполнения элементов в повороте, затем – выполнение элементов на полу.

Занимаясь в группе, можно применить соревновательный метод для развития выносливости (т. е. на время удержания угла, на количество и качество выполнения поворотов). Этот фактор значительно влияет на продуктивность усвоения элементов. Для качественного выполнения угла нужна специальная физическая подготовка, которую необходимо включить в тренировочный процесс упражнения для развития лучезапястного сустава, силы мышц брюшного пресса, мышц спины и силы мышц ног.

#### ЭЛЕМЕНТЫ ДИНАМИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Общие требования к выполнению сгибаний и разгибаний в упоре лежа («отжиманий»):

- а) при сгибании рук сохранять расстояние от пола в 10 см;
- б) кисти рук должны располагаться под линией плеч;
- в) мышцы туловища подтянуты (не допускать прогиба в поясничном отделе и сгибания туловища в тазобедренном суставе).

Варианты:

Сгибание рук с хлопком перед собой в упоре лежа. То же в упоре лежа ноги врозь. Положение рук вдоль туловища. Положение рук локти в стороны.

#### ЛАТЕРАЛЬНОЕ СГИБАНИЕ РУК

с опусканием на предплечьях в сторону.

И.п. – упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа на левой, правая назад кверху или согнув ногу голень назад.

И.п. – упор лежа. (Кисти развернуть внутрь, локти наружу).

1 – согнуть руки;

2 – правую руку опустить на предплечье (центр тяжести туловища перенести в



Шпилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) сторону);

3 – счет 1 (перенести центр тяжести туловища в И.п.)

4 – выпрямить руки в И.п.

Затем выполнить сгибание-разгибание с другой руки или с этой же руки.

При выполнении латерального сгибания и разгибания только одной рукой свободная рука в положении вверх или вниз. Не допускать прогиба в поясничном отделе.

#### УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ

с разноименным упором (на правую руку и левую ногу). «КУЗНЕЧИК»

– сгибание рук с опусканием на предплечья вдоль туловища из различных положений: упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа на левой, правая назад-кверху или согнув ногу, голень назад.

И.п. – упор лежа. Согнуть руки, затем, опускаясь на предплечья (вдоль туловища), центр тяжести туловища перенести на носки и, мягко оттолкнувшись носками, перенести центр тяжести туловища в упор лежа согнув руки, затем выпрямить руки.

И.п. – упор лежа

1 – упор лежа согнув руки;

2 – упор лежа на предплечьях;

3 – упор лежа согнув руки;

4 – И.п.

#### СГИБАНИЕ, РАЗГИБАНИЕ РУК ИЛИ ОАНОЙ РУКИ

в положениях: упор лежа ноги врозь, упор лежа на разноименной руке и ноге; упор лежа на одной ноге, другая согнута назад, голень назад, ноги скрестно, одна нога на пятке другой.

#### РАЗНОВИДНОСТИ «РАМОК»

##### «РАМКА»

И.п. – упор лежа, сгибая руки, толчок носками и руками в положение упор стоя, согнувшись.

##### «ВЗРЫВНАЯ РАМКА»

И.п. – упор лежа, сгибая руки, толчок носками и руками, фиксируя положение упор стоя согнувшись, с приземлением в положение в упор лежа на согнутых руках.

##### «СВОБОДНАЯ РАМКА»

Из исходного положения упор лежа, сгибая руки, толчок носками и руками от пола. В фазе полета раскрыть ноги врозь, руки в стороны кверху, приземлиться в упор лежа на согнутых руках.

##### «ГЕЛИКОПТЕР»

– выполняется из положения сед ноги врозь. Лечь на спину, с одновременным отведением рук вправо, и взмахом правой ногой в левую сторону, по кругу в лицевой плоскости, левая махом «догоняет» правую до положения вверх, соединив ноги толчок и мах ногами («отхлест») без прогиба в поясничном отделе с поворотом туловища кругом, приземляясь в упор лежа на согнутых руках.

#### ДВОЙНОЙ «ВЕНСОН»

– см. описание элемента в разделе «статическая сила». Выполнить сгибание и разгибание рук (1–4 раза), удерживая центр тяжести туловища на руках.

##### «ВЕНСОН»

– шпагатом (одна нога на руке или плече) выполнить сгибание и разгибание рук, 1–4 раза.

##### Силовые элементы

###### 1. «Спичаг».

И.п. – упор стоя согнувшись в широкой стойке, ноги врозь. Медленно перенести центр тяжести туловища на руки, при этом таз поднять над уровнем плеч. Медленно поднять носки от пола, силой провести ноги через шпагат и так же медленно соединить до положения стойка на руках.

2. «Спичаг» с опусканием в «мексиканку».

3. «Спичаг» с опусканием в «венсон».

4. «Спичаг» с опусканием в угол и двойной «венсон».

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
5. «Спичаг», стойка на руках в повороте на 180°, 360°, 540°, 720°.

#### СТОЙКИ

Стойка – статическое вертикальное положение, при котором занимающийся находится вверх ногами. Фиксация стойки 2–3 секунды.

##### СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ

с различным положением ног с опорой и без опоры под спину

##### СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И РУКАХ

(ноги врозь, ноги врозь голень внутрь, шпагатом, полушпагатом).

##### СТОЙКА НА ПРЕАПЛЕЧЬЯХ

с различным положением ног: согнув ноги, ноги скрестно, согнув правую вперед, согнув левую назад.

##### СТОЙКА НА РУКАХ

с различным положением ног и в повороте на 180°–1080°.

##### СТОЙКА С ПРОГИБАНИЕМ «МЕКСИКАНКА»

на предплечьях, на руках.

##### СТОЙКА НА РУКЕ «ФЛАГОМ»

– стойка на одной руке, ноги опущены в сторону до горизонтального положения, свободная рука – в сторону.

#### МОСТЫ

Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося с опорой на ноги и руки спиной вниз. Способы выполнения:

Прогибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки;

НАКЛОНОМ НАЗАД из стойки ноги врозь, руки вверх;

ПОВОРОТОМ НА 180° из упора присев;

ПРОГИБАНИЕМ через стойку на руках;

РАЗГИБОМ из упора лежа на лопатках.

##### МОСТ ИЗ СТОЙКИ НА КОЛЕНЯХ

– мост с опорой на голени и руки;

##### МОСТ В СТОЙКЕ НА НОСКАХ

МОСТ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ – мост с опорой на ноги и предплечья;

##### МОСТ НА ОДНУ НОГУ

мост с опорой на руки и ногу (свободная нога вперед или согнута вперед);

##### МОСТ НА ОДНУ РУКУ

– мост с опорой на ноги и одну руку;

##### МОСТ КОЛЬЦОМ

– то же, но свободная нога согнута назад и приближена к голове;

#### МОСТ ШПАГАТОМ

– то же, но свободная нога поднята до вертикального положения и составляет прямую линию с опорной;

#### МОСТ С ЗАХВАТОМ (МОСТ «СКЛААКА»)

– мост на ногах с захватом руками за голени;

#### МОСТ С ОДНОИМЕННОЙ ОПОРОЙ

– мост с опорой на правую (левую) руку и ногу;

#### МОСТ С РАЗНОИМЕННОЙ ОПОРОЙ

– то же, но на правой ноге и левой руке (или наоборот).

### ПЕРЕВОРОТЫ

Переворот – это вращательное движение тела занимающегося с полным переворачиванием вперед или назад, с промежуточной опорой на руки с одной или двумя фазами полета (переворот вперед, назад, в сторону).

#### ПЕРЕВОРОТЫ ВПЕРЕД

1. Переворот вперед с 2 ног на 2.
2. Переворот вперед с одной ноги (махом одной на 1; на 2).
3. Переворот вперед с 2 ног на 1.
4. «Маховый» переворот вперед на 1.
5. Переворот махом одной ноги толчком другой через стойку на руках.
6. Переворот на одну ногу с широким разведением ног в стойке и приземлением на маховую.
7. Переворот со сменой ног.
8. Переворот через одну ногу с опорой на одну руку.

#### ПЕРЕВОРОТЫ НАЗАД

1. Переворот назад (в том числе и в шпагат).
2. Фляк (флик-фляк, переворот назад) выполняется прыжком с обеих ног вверх-назад с двумя фазами полета до опоры на руки, затем прыжок с рук на ноги – курбет:
  - фляк на одну ногу с приземлением на одну ногу и переходом на другую;
  - фляк махом (махом одной и толчком другой ногой);
  - фляк в шпагат – прыжок вверх-назад до стойки на руках с последующим курбетом в шпагат;
  - фляк махом в шпагат – махом одной толчком другой ноги;
  - фляк в упор лежа – прыжок вверх-назад до положения стойки на руках с последующим опусканием в упор лежа (без фазы полета);
  - фляк с перекатом – то же, но из стойки на руках перекач прогнувшись на грудь, живот, бедра в упор лежа прогнувшись;
  - фляк с пируэтом – курбет выполняется с поворотом на 360°;
  - фляк с различными вариантами приземления: фляк с приземлением в упор лежа, в шпагат, в сочетании с прыжками: «олень», в шпагат, вперед согнувшись; вперед согнувшись ноги врозь; вперед согнувшись, согнув левую назад с «боковым пистолетом».

### ПЕРЕКИДКИ

Перекидка – вращательное движение тела вперед или назад прогнувшись через стойку на руках, без фазы полета.

1. Перекидка махом одной и толчком другой ноги.
2. Перекидка через стойку шпагатом на одну ногу.
3. Перекидка со сменой – то же, но со сменой ног в стойке на руках с подъемом на толчковую ногу.
4. Перекидка назад – махом одной и толчком другой ноги через стойку на руках с приземлением на две ноги.
5. Перекидка назад на одну – через стойку шпагатом на одну ногу.
6. Перекидка назад со сменой – со сменой ног в стойке на руках и приземлением на толчковую ногу.
7. Перекидка из моста – махом или толчком ног через стойку на руках на ноги.

#### ПЕРЕВОРОТЫ В СТОРОНУ

1. Переворот в сторону («колесо»).
2. Переворот в сторону на предплечьях.
3. Переворот в сторону с опорой на 1 руку (разноименную и одноименную).
4. Прыжком (с прыжком и фазой полета).
5. Рондат («колесо» с последующим сгибанием тела и полетом из стойки – курбет на две ноги).
6. «Колесо» вперед – «арабское колесо» – махом одной толчком другой ноги.
7. «Колесо» вперед прыжком («арабское колесо» прыжком).
8. «Арабское» колесо (безопорный переворот в сторону).

#### КУРБЕТЫ

Курбет – вращение тела вперед (с ног на руки), назад (с рук на ноги), прыжком согнувшись, с фазой полета.

1. Курбет в шпагат.
2. Курбет в равновесие.
3. Курбет в стойку на руках.

#### ЭЛЕМЕНТЫ ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ

Рондат – фляк – сальто.

Рондат – фляк, фляк – сальто назад в группировке.

Рондат – фляк – пируэт.

Рондат – фляк – темповое сальто.

Рондат – темповое сальто – фляк – фляк.

Сальто:

- сальто вперед согнувшись (то же на 1);
- сальто вперед прогнувшись;
- сальто вперед с пируэтом;
- двойное, тройное сальто;
- маховое сальто;
- сальто вперед с приземлением в шпагат, в упор лежа;
- сальто назад прогнувшись;
- сальто назад затяжное;
- сальто назад с пируэтом;
- сальто в сторону («арабское» или боковое);
- сальто в сторону согнувшись;
- сальто в сторону затяжное. Пируэт

#### ШПАГАТЫ

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами.

ШПАГАТ ЛЕВОЙ (ПРАВОЙ)

– указывается нога, находящаяся впереди.

#### ПРЯМОЙ ШПАГАТ

– сед с предельно развернутыми врозь ногами (в стороны).

#### ШПАГАТ КОЛЬЦОМ

– шпагат согнув сзади ногу до касания стопой головы, с наклоном назад.

#### ШПАГАТ С ЗАХВАТОМ

– шпагат с наклоном назад с захватом руками за голень или голеностоп.

#### РАВНОВЕСИЯ

Равновесие – статическое положение, при котором занимающийся стоит на одной ноге.

Фиксация равновесия не менее 3 секунд.

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

#### РАВНОВЕСИЕ «ЛАСТОЧКА»

– стойка на левой ноге, правая назад-кверху с полунаклоном вперед, руки вперед в стороны.

#### РАВНОВЕСИЕ ШПАГАТОМ

– стойка на левой ноге, правая вверх-назад (в вертикальный шпагат).

#### РАВНОВЕСИЕ ШПАГАТОМ С ЗАХВАТОМ

– стойка на левой ноге, правая – в вертикальный шпагат с хватом одной рукой за колено или голень поднятой ноги.

#### РАВНОВЕСИЕ ШПАГАТОМ С ЗАХВАТОМ ДВУМЯ РУКАМИ

за голень или голеностоп поднятой ноги. Крестообразное равновесие

#### РАВНОВЕСИЕ КОЛЬЦОМ

– стойка на левой ноге, правая согнута назад-кверху с наклоном назад (касаясь стопой головы), руки в произвольном положении.

#### ФРОНТАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ

– стойка на левой ноге, правая – в сторону кверху с хватом правой рукой за стопу правой, левая рука в сторону.

#### РАВНОВЕСИЕ ШПАГАТОМ С НАКЛОНОМ

– стойка на левой ноге с наклоном вперед согнувшись (хватом за середину голени или голеностоп), правая – вверх-назад в вертикальный шпагат.

#### ПЕРЕДНЕЕ РАВНОВЕСИЕ

– стойка на правой ноге, левая – вверх-вперед, хватом правой рукой за голеностопный сустав.

#### ПОВОРОТЫ

Поворот – движение тела занимающегося вокруг вертикальной оси (поворот махом вперед, назад, поворот в стойке и др.).

– Поворот на двух ногах.

– Скрестный поворот.

– Поворот на ягодицах (И.п. – упор сидя сзади согнув ноги).

– Поворот на коленях.

#### «МЕЛЬНИЦА»

– И.п. – упор присев на левой ноге, правая в сторону. Центр тяжести туловища перенести вперед, с наклоном головы вперед, поворот выполнять на носке, быстро переставляя руки по ходу поворота.

#### «ПОДСЕЧКА»

– Круг ногой в упоре присев на левой ноге, правая в сторону на носок или в сторону.

– Поворот на одной ноге (с различным положением ног: поворот на левой, правая согнута вперед, в сторону; поворот налево, правая согнута назад; поворот в равновесии («ласточка»); поворот в вертикальном шпагате (с опорой двумя руками, одной рукой или безопорный шпагат, поворот на 2 ногах, скрестный поворот).

– Выпад правой ногой в сторону взмахом правой руки вверх, левая – в сторону книзу. Поворот на носке правой, левая в сторону книзу.

#### ПОВОРОТЫ В ПРОДВИЖЕНИИ

#### «ШЭНЕ»

– поворот в стойке на носках в узкой стойке ноги врозь на 360° и многократно. Варианты остановки после «шэне»:

а) в стойку на колено;

б) в выпад вперед, в сторону;

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
в) в позу отражающую выбранный стиль образа.

«БЛИНЧИКИ»

– шаг правой ногой вперед в сторону, толчок вверх соединив ноги, прыжок с поворотом на 360°.

ПОВОРОТ «АНДЕДАН»

И.п. – л.с. Шаг правой ногой вперед в сторону, в стойку на носке, левую согнуть в сторону, носок у колена или на щиколотке, правой рукой взмах вперед в сторону, левую руку – в сторону, поворот головы направо.

Выполняя поворот, взглядом выбрать точку на уровне глаз и сохранять ее во время всего вращения; руки соединить в 1-й позиции. При выполнении поворота следует сохранять правильную осанку, при завершении вращения поворот головы должен опережать действие ног.

Ошибки

1. Отсутствие контроля за мышцами туловища приведет к падению: в ту сторону, где расслаблены мышцы.
2. Наклон головы вперед повлечет к падению вперед.
3. Наклон головы назад повлечет к падению назад.
4. Отсутствие контроля за положением рук приведет к некоординируемому вращению.

## ПРЫЖКИ

Прыжок – преодоление препятствия или пространства в свободном полете без дополнительной опоры руками после отталкивания ногами. Все хореографические прыжки можно подразделить на определенные группы в зависимости от амплитуды выполнения на месте, в продвижении, в повороте, прыжки с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на одну.

Прыжки классического танца подразделяются на пять групп.

На схеме показаны основные виды прыжков. Простейшие из них – подскоки, для которых характерны малая высота выполнения и небольшая амплитуда движений. Содержат в себе общие структурно-технические элементы, позволяющие выделить несколько характерных стадий: подготовительную, основную, стадию реализации, завершающую стадию.

Подготовительная стадия состоит из трех фаз: 1-я – разбег, 2-я – наскок с замахом ноги или с места – замах, 3-я – амортизация, в прыжках с места – полуприсед, в котором частично гасится ранее полученное движение за счет напряженного опускания с носка на всю стопу и сгибания ног в коленном и тазобедренном суставах.

Основная стадия:

4-я фаза – отталкивание;

5-я фаза – отрыв от опоры.

Стадия реализации:

6-я фаза – формообразующее действие;

7-я фаза – фиксация позы.

Завершающая стадия:

8-я фаза – подготовка к приземлению;

9-я фаза – амортизация;

10-я фаза – связующие и корректирующие действия.

Особенность выполнения прыжков заключается в том, что спортсмены должны не только прыгнуть как можно выше, но и выполнить движение с предельной амплитудой, легкостью и грацией, отобразив эмоциональный характер музыкального сопровождения. Только при таком выполнении прыжок станет не просто технически сложным упражнением, но и выразительным средством в вольных упражнениях.

В тексте дается описание профилирующих прыжков, которые объединяются между собой приемами толчка и приземления.

Прыжки со сменой позиций ног. При выполнении данных прыжков положение ног фиксируется в исходной позиции, и лишь при приземлении ноги возвращаются в другую позицию (например, прыжки из 1-й позиции в 1-ю. В полетной фазе ноги фиксируются в и.п. и при приземлении соединяются вместе в 1 позицию).

Прыжки сгибая ноги вперед. Возможно выполнение данных прыжков без наклона, с наклоном вперед, сгибая ноги вместе, одну выше другой. Выполняются на месте, с дополнительного наскока (небольшим махом одной ноги и толчком другой прыжок на две).

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Прыжки сгибая ноги назад. Возможно выполнение с различным углом сгибания ног, с прямой осанкой, прогнувшись, «кольцом» двумя.

Толчком двумя ногами, прыжок касаясь. В полете одна нога отводится назад, другая сгибается. Осанка прямая, лопатки соединены, руки в стороны. Разновидности прыжка касаясь: касаясь «кольцом», касаясь с поворотом на 90, 180, 360°.

Прыжок ноги врозь. В полете ноги разводятся точно врозь, мышцы спины подтянуты, руки в стороны, вверх, в стороны кверху. Возможно выполнение прыжка сгибая ноги, сохраняя «выворотность» в тазобедренных суставах, ноги врозь; ноги врозь, голень внутрь; согнув ноги, колени внутрь голень наружу; сгибая одну ногу; с поворотом. Прыжок толчком двумя ногами в шпагат, правая или левая вперед. Выполняется разведением ног, правая (левая) вперед в шпагат. Обращается внимание на выворотное отведение ноги назад, прямое положение осанки. Возможно выполнение прыжка с поворотом на 90 и 180°, сгибая обе ноги, сгибая отведенную вперед или назад.

**ПРЫЖКИ С ДВУХ НОГ НА ОДНУ**

Прыжок толчком двумя ногами с приземлением на одну, другая согнута. Во время полета ноги фиксированы вместе, приземление выполняется на одну, другая сгибается в требуемое положение (у щиколотки, у колена и т. п.).

Прыжки толчком двумя ногами в вертикальное равновесие, нога вперед, в сторону, назад. Прыжок выполняется с продвижением вперед с одновременным отведением в вертикальное равновесие ноги назад; в прыжке в сторону – ногу в сторону кверху; в прыжке назад – ногу вперед-кверху. В полете фиксируется положение того или иного вертикального равновесия.

Прыжки сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, касаясь и их разновидности можно выполнять приземляясь на одну ногу. При различной трактовке прыжка техника выполнения не меняется.

**ПРЫЖКИ С ОДНОЙ НОГИ НА ДВЕ**

Толчком одной и махом другой ноги (прямой или согнутой) вперед, в сторону, назад с приземлением на две ноги (выполняются на месте и с продвижением). Данные прыжки редко включаются в вольные упражнения как самостоятельные. Значительно чаще они встречаются в комбинациях на бревне. Однако как хорошее средство для развития прыгучести их часто применяют на уроках хореографии.

**ПРЫЖКИ С ОДНОЙ НОГИ НА ДРУГУЮ**

Прыжки вверх – высокие: со сменой ног впереди; со сменой ног сзади; перекидные прыжки.

Прыжки далеко – высокие: шагом, касаясь; сгибая и разгибая ногу в шпагат. Прыжок шагом. Данный прыжок чаще других встречается в вольных упражнениях, а также на бревне и является профилирующим для освоения ряда его разновидностей. Выполняется махом одной и толчком другой ноги с продвижением вперед. В полете фиксируется положение шпагата. Приземление – на маховую ногу. Во время толчка выполняется полунаклон вперед, в полете осанка удерживается прямо. Руки находятся в различных позициях, разноименно. Голова – вперед-кверху.

Прыжок в атлетюде. Движение идентично прыжку шагом, но сзади нога сгибается в положение атлетюда.

Прыжок шагом «кольцом». Сзади нога сгибается с наклоном назад (с сильным прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника).

Прыжок шагом в сторону. Выполняется махом одной ноги в сторону, в полете фиксируется положение ноги врозь. В отличие от основной формы прыжка данное упражнение выполняется с меньшим продвижением вперед, с более стопорящей постановкой стопы в момент толчка. На последнем шаге разбега стопня ставится в выворотное положение и туловище разворачивается в сторону толчковой ноги.

Прыжок шагом назад. Выполняется толчком одной ноги и махом другой назад с продвижением назад. В полете фиксируется положение шпагата.

Прыжок шагом с поворотом направо (налево). Толчком одной и махом другой ноги выполняется основной прыжок шагом, затем в фазе полета осуществляется поворот направо или налево.

Прыжок шагом с поворотом кругом. Движение аналогично предыдущему прыжку, но с поворотом на 180°.

Прыжок касаясь. Выполняется толчком одной и махом другой ноги, согнутой в колене. Техника выполнения и методика обучения такие же, как при прыжке шагом. Наиболее распространенная форма прыжка касаясь – прыжок касаясь «кольцом».

Прыжок шагом сгибая и разгибая ногу. По структуре состоит из двух прыжков: касаясь и шагом. В полете согнутая нога разгибается до положения шпагата. Разгибание ноги должно быть от колена, бедро не опускается. К разновидностям прыжка относятся: прыжок шагом сгибая и разгибая ногу кольцом, в сторону, с поворотом на 90°, 180°.

Прыжок со сменой ног впереди. Выполняется толчком одной ноги и махом другой вперед, в фазе полета происходит смена ног, приземление осуществляется на

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с согнутыми, прямыми ногами, сгибая и разгибая ногу (поочередно обе ноги); с прямой осанкой, с наклоном вперед; с места, с разбега, с продвижением вперед, назад; с поворотом на 90, 180, 360° и более.

Прыжок со сменой ног сзади. Толчком одной и махом другой назад выполняется смена ног (в фазе полета), и приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с прямыми, согнутыми ногами, кольцом одной, поочередно двумя, на месте, с продвижением вперед, назад, с места, с разбега, с поворотом на 90, 180, 360°.

Перекидной прыжок. Обязательное условие выполнения данного прыжка – это поворот в фазе полета на 180°.

Разноименный перекидной прыжок. Выполняется толчком левой ноги и махом правой вперед с последующим поворотом туловища кругом и отведением левой ноги назад. При выполнении перекидного прыжка обращается внимание на вертикальный вылет (вверх), а не вперед-кверху. Для этого на последних шагах разбега с полунаклоном назад ступня ставится с носка впереди туловища. Выполняется стопорящее движение. Руки – в стороны. Полуприсед на толчковой ноге выполняется, не расслабляя мышцы ног. В фазе отталкивания выполняется активный взмах ногой вперед через 1-ю позицию. Одновременно, руки, опережая мах ногой, выполняют взмах, опускаясь в стороны книзу, и активным (быстрым) движением поднимаются вверх. В фазе полета четким движением выполняется поворот туловища точно на 180°. Смена положения ног рядом, не касаясь друг друга, толчковая нога отводится назад, маховая – опускается вперед. Приземление – на маховую ногу мягким опусканием с носка на всю ступню в полуприсед.

Перекидной прыжок в шпагат. Поворот плеч должен быть более ранним, чем при выполнении основной формы прыжка, мах свободной ногой выполняется не на 90°, а на 45°–50° коротким, быстрым движением. Благодаря более раннему повороту туловища и короткому маху свободной ногой достигается разведение ног в шпагат или в положение, близкое к шпагату во второй части фазы полета.

Перекидной прыжок «кольцом». Основные действия те же. Важно обращать внимание на вертикальный вылет, что достигается «стопорящей» работой в фазе толчка, а также четким поворотом туловища, облегчающим мах ногой в «кольцо».

На базе разноименного перекидного прыжка возможно выполнение перекидного прыжка сгибая и разгибая толчковую, сгибая и разгибая маховую ногу, с поворотом на 180°, 360°.

Одноименный перекидной прыжок. Поворот в фазе полета осуществляется в сторону маховой ноги, то есть при махе правой вперед направо. Техника выполнения сходна с аналогичными разноименными перекидными прыжками. На базе основной формы выполняются разновидности: одноименный перекидной прыжок «кольцом», в шпагат и др.

#### ПРЫЖКИ С ОДНОЙ НОГИ НА ТУ ЖЕ НОГУ

По числу возможных вариантов прыжки с одной ноги на ту же ногу не уступают прыжкам с одной ноги на другую. Первые можно разделить на следующие подгруппы: прыжки толчком одной ноги и махом другой в любом направлении; прыжки с промахом ноги; подбивные прыжки.

Открытый прыжок выполняется толчком одной ноги и махом другой назад, приземление – на толчковую ногу. Прыжок следует выполнять на большой высоте, с разведением ног на 150°–160°. Он часто применяется как самостоятельный в вольных упражнениях и в комбинациях на бревне. В зависимости от расположения звеньев тела в пространстве прыжок может приобретать различную форму и эмоциональную окраску (например, открытый прыжок «кольцом», в атлетюде, с поворотом).

Прыжок толчком одной ноги и махом другой вперед (приземление – на толчковую). Толчок должен выполняться вертикально вверх, одновременно выполняется мах свободной ногой вперед. Приземление – на толчковую ногу. Так же, как и предыдущее движение, чаще является подготовительным для освоения более сложных прыжков и выполняется с широким разведением ног, с полунаклоном в сторону толчковой ноги.

Прыжок «кольцом» толчком одной ноги и махом другой вперед (с приземлением на толчковую). Выполнение прыжка требует известной технической и физической подготовленности. По форме движение в фазе полета напоминает прыжок шагом «кольцом», однако техника выполнения значительно отличается. Если в прыжке шагом «кольцом» полет выполняется вперед-кверху, то в данном прыжке – вверх, что достигается «стопорящей» работой в момент толчка. Положение «кольца» достигается максимальным наклоном назад, прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника, а не махом ноги назад, как в прыжке шагом «кольцом».

Прыжок толчком одной ноги и махом другой вперед (назад) с поворотом кругом. Базой для освоения данных прыжков является поворот кругом махом ноги вперед (назад). Поворот туловища выполняется в конце махового движения, в высшей точке



Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
вылета. Возможны различные модификации: с фиксацией равновесия в момент приземления, касаясь (сгибая толчковую ногу) во второй части вылета, касаясь «кольцом» и др.

Подбивные прыжки. Подбивной прыжок выполняется махом ноги вперед, в сторону, назад. Технической основой является вертикальный вылет, подбив осуществляется подтягиванием толчковой ноги к маховой. Малые прыжки выполняются на небольшой высоте, с подбивом под углом в 45°, а большие – с подбивом под углом больше 45°, с прямыми ногами; с согнутыми; одной прямой, другой согнутой; с широким разведением ног после подбива; с двойным ударом в фазе полета.

Прыжок толчком одной ноги, махом другой вперед и назад. На взлете с небольшим продвижением вперед выполняется мах ноги вперед, в наивысшей точке взлета нога отводится назад с небольшим разворотом нижней части туловища в сторону маховой ноги, плечи не разворачиваются. Работа рук – разноименная: при махе правой вперед левая рука впереди, при отведении правой назад – правая рука впереди. В такой форме выполнения прыжок редко применяется, однако является подготовительным для освоения более сложных, эффектных прыжков: выполнение предыдущего упражнения в шпагат; «кольцом», которым завершается мах ноги назад; с согнутыми ногами; сгибая-разгибая толчковую или маховую ногу; с поворотом кругом, сгибая толчковую, перепрыгивая через маховую ногу. Освоение данных прыжков возможно лишь при хорошей физической подготовленности.

**ПРЫЖКИ В НАРОДНОМ СТИЛЕ**

«Разножка» (Struddle jump)

Прыжок вверх согнувшись, ноги врозь, руки вперед в стороны

Из сомкнутой стойки в полуприседе полунаклон вперед, руки назад книзу. Толчком двумя ногами и взмахом руками вперед, прыжок вверх согнувшись, ноги врозь (угол положения ног – 90°), руки вперед в стороны или вверх, разгибаясь, приземление в сомкнутую стойку в полуприседе с полунаклоном вперед, руки вперед.

«Щучка» (Piske jump)

Прыжок согнувшись, руки вверх

С места, или 1–2 подготовительных шагов выполнить полуприсед, руки назад-книзу, активным толчком двумя ногами и взмахом руками вперед-кверху, прыжок вверх согнувшись (сохраняя положение прямой осанки). Разгибаясь, приземлиться в полуприсед. Прыжок можно совершенствовать с поворотом на 90, 180, 360 градусов как до выполнения, во время выполнения, так и после выполнения прыжка, а также с приземлением в упор лежа.

При обучении выполнять с возвышенности, с мостика, на батуте, затем на полу, сохраняя горизонтальное положение туловища и ног.

«Казак» (Cossack jump)

Прыжок вверх согнувшись, согнув левую ногу назад, руки вверх

С места или 1–2 – подготовительных шагов выполнить полуприсед, руки назад-книзу, активным толчком двумя ногами и взмахом руками вперед – кверху, прыжок вверх согнувшись, согнув левую ногу назад, руки вверх, разгибаясь, приземлиться в полуприсед. Прыжок можно совершенствовать с поворотом на 90, 180, 360 градусов как до выполнения, во время выполнения, так и после выполнения прыжка, а также с приземлением в упор лежа.

При выполнении прыжков с поворотом следить за сохранением точного положения тела и ног в фазе приземления, не допуская доскоков и доворачивания стоп до исходного положения.

«Пистолет»

Шагом и толчком левой ноги вперед и взмахом правой рукой вверх, левой рукой вперед, прыжок вверх, согнув левую назад, с правой руки правой вперед.

Приземлиться на левую, приставить правую ногу.

«Пистолет» в повороте

По мере усвоения прыжка «Пистолет» совершенствовать его, выполняя прыжок в повороте на 360°, с одного шага или 1–2 шагов галопа.

Шагом и толчком левой ноги вперед-влево и взмахом правой рукой вверх, левой рукой вперед, прыжок вверх, согнув левую назад, с поворотом на 360 градусов.

Приземлиться на левую, приставить правую ногу.

Боковой «Пистолет»

Скрестным шагом в сторону и толчком левой ноги, прыжок вверх с взмахом правой в сторону, согнув левую в сторону (носок у колена), левая рука вверх, правая рука в сторону, Приземлиться на левую, приставить правую ногу.

«Олень»

Выполнить полуприсед руки назад-книзу, толчком двумя ногами и взмахом руками вперед-кверху, прыжок вверх согнув левую назад, правую назад, правую руку в сторону, левую руку вверх. Во время прыжка сохранять правильную осанку, носок зафиксировать у колена. Приземлиться в полуприсед, руки вперед.

«Бедуинский»

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Скрестным шагом левой ногой в сторону и толчком, прыжок вверх с взмахом правой назад и наклоном вперед. Опускаясь на правую, взмах левой назад с поворотом на 360 градусов, приставить левую.

Взмах руками справа налево в горизонтальной плоскости.

Во время исполнения прыжка голова прямая, мах ногами выше положения уровня туловища.

«Бланш»

Шагом левой в сторону и толчком, правую в сторону книзу, с наклоном вперед и взмахом руками вправо, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов (сомкнув ноги), руки вверх, с приземлением на правую ногу, приставить левую. Прыжок выполняется в горизонтальной плоскости.

«Коза»

Шагом левой ноги в сторону и толчком, правую в сторону книзу, с наклоном вперед и взмахом руками вправо, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, согнув ноги углом, руки вверх, с приземлением на правую ногу, приставить левую. Прыжок выполняется в горизонтальной плоскости.

«Бочонок»

Шагом и толчком левой ноги в сторону, взмах руками вверх, прыжок с поворотом на 360°, согнув ноги, приземляясь с поочередным опусканием ног.

**ПРЫЖКИ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В УПОР ЛЕЖА – PUSH UP (ПУШ АП)**

Для качественного выполнения такого рода прыжков необходимо из сомкнутой стойки в полуприседе руки назад-книзу, толчком двумя ногами и взмахом руками вперед произвести высокий прыжок вверх, согнувшись, затем выполнить разгибание туловища махом ногами назад до горизонтального положения и приземлиться в упор лежа на согнутых руках (расстояние от пола 10 см).

Приземление рук и ног должно быть одновременным.

Возможные ошибки:

- поочередное приземление (на руки, затем на ноги или на ноги, затем на руки);
- приземление с касанием грудью или бедрами пола;
- прогиб в поясничном отделе;
- приземление на прямые руки, что может привести к травме.

**Air turn push up (аир тен пуш ап)**

Воздушный прыжок вверх с поворотом с приземлением в упор лежа. Это обычный прыжок вверх с поворотом, при завершении которого туловище наклонить в сторону приземления в упор лежа (в зависимости от количества поворотов на 90, 180, 360, 540, 720°).

**Tuck jump push up (так джамп пуш ап)**

Это один из самых легких прыжков с приземлением в упор лежа. В основе его лежит прыжок вверх в группировке, затем разгибание туловища махом ногами назад до горизонтального положения и приземление в упор лежа на согнутых руках. Этот же прыжок можно усложнить за счет дополнительного поворота на 180° или 360°.

Сначала выполнить прыжок с поворотом, затем падение в упор лежа или выполнить прыжок, затем падение с поворотом в упор лежа, сохраняя все требования к технике приземления.

**Cossack jump push up (казак джамп пуш ап).**

Прыжок вверх, согнувшись, согнув левую ногу, правую вперед. Выполнять его можно как самостоятельный прыжок, так и в падение в упор лежа, а также с поворотом на 90, 180, 360°. При выполнении самостоятельного прыжка следить за положением ног как в начале прыжка (сомкнутая стойка в полуприседе), так и после приземления, не допуская разворота стоп в любую другую сторону и не допуская доскоков, что повлечет за собой сбавку в оценке.

**Cossack jump push up**

Из сомкнутой стойки в полуприседе руки назад-книзу.

Толчком двумя ногами и взмахом рук вперед, прыжок вверх согнувшись, согнув левую, правую вперед, затем разогнуть туловище назад, махом ногами назад до горизонтального положения и выполнить приземление в упор лежа на согнутых руках (соблюдая все требования техники приземления).

То же самое с поворотом на 90, 180, 360°. Выполнить сначала прыжок с поворотом, затем падение в упор лежа или выполнить прыжок, затем с поворотом падение в упор лежа.

**Pike jump push up (пайк джамп пуш ап)**

Прыжок согнувшись, с приземлением в упор лежа. Из сомкнутой стойки в полуприседе руки назад книзу.

Толчком двумя ногами и взмахом руками вперед, прыжок вверх, согнувшись, затем быстрым махом ногами назад разогнуть туловище до горизонтального положения и приземлиться в упор лежа на согнутых руках.

Аналогично выполняется прыжок в различных вариантах с поворотом на 90, 180 и 360°, варьируя поворот перед прыжком, во время прыжка и приземление с поворотом

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
в другую сторону.

Straddle jump push up (страдл джамп пуш ап)

Прыжок вверх согнувшись, ноги врозь, с приземлением в упор лежа. Из сомкнутой стойки в полуприседе руки назад-книзу толчком двумя ногами и взмахом руками вперед прыжок вверх согнувшись, ноги врозь (угол положения ног равен 90°), руки вперед, в стороны или вверх.

Затем, разгибая туловище, быстрым махом ногами назад соединить их, приземлиться в упор лежа на согнутых руках.

Этот же прыжок, как и все остальные с приземлением в упор лежа, выполняются с различными вариантами поворотов, варьируя их перед прыжком, во время прыжка и во время приземления с поворотом в другую сторону.

Прыжки для выполнения произвольной композиции подбираются по следующим критериям:

1. В соответствии с образом и тематикой композиции.

2. В соответствии с уровнем подготовленности спортсмена (наличие гибкости, прыгучести, амплитуды движений).

#### ВАРИАНТЫ СОЕДИНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ

Переход из элемента «венсон» шпагатом:

1. Наклонить правое плечо к полу, перейти в перекат через спину в шпагате с захватом за голеностоп.

2. Сгибая руки, мах правой через сторону вниз в упор лежа. Переход из элемента двойной «венсон»:

1. Сгибая левую (правую) ногу, перевести ее назад, разгибая до положения: а) упор носком в пол; б) в безопорный «венсон».

2. а) перейти в сед согнув ноги – выполнить поворот на ягодицах на 90, 180, 360°.

б) перейти в сед ноги врозь, согнув правую ногу, левую вперед или в сторону – выполнить «геликоптер».

3. Перейти в упор стоя согнувшись, ноги врозь, и выполнить кувырок вперед в одно из различных положений: в упор присев, в сед ноги врозь, в упор присев на левой, правую в сторону и т. д.

Переход из элемента «крокодил»

1. Опуститься на правое плечо и выполнить перекат через спину (руки вверх), соединив ноги.

2. Опуститься на правое плечо, лечь на спину и выполнить «геликоптер» в любое из положений – в шпагат, в «венсон», в перекат на грудь.

3. Выпрямляя руку, повернуться в упор лежа правым боком, выполнить «ходьбу» на руке по кругу или 1/2 круга.

4. Выпрямляя руку, шагом правой вперед, – встать. Переход из элемента «угол»

1. Принять положение сед, с поворотом направо, перешагнув через правую ногу встать с опорой на левое бедро.

2. Соединив и согнув ноги, поворот на ягодицах, перешагнув через правую ногу, встать с опорой на левое бедро.

3. принять положение сед, лечь на спину, выполнить «геликоптер».

Одним из основных факторов достижения высоких и устойчивых спортивных результатов в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям является постоянное совершенствование технологии обучения и усложнение техники изучаемых элементов.

Особенность современного подхода к совершенствованию технического мастерства состоит в нацеленности спортсменов на освоение все более сложных элементов и технических действий.

Любой выбранный элемент должен разучиваться с прицелом на освоение все более сложных элементов без потери качества.

#### ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Физическая работоспособность – способность человека выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами с наивысшими результатами.

Работоспособность подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая работоспособность это – уровень развития всех систем организма

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) (МПК, пищеварительной и выделительной систем), всех физических качеств. Чем быстрее спортсмен выходит на необходимый уровень подготовленности, тем легче ему удержать уровень работоспособности.

Специальная физическая работоспособность – это уровень развития физических качеств и тех функциональных систем, которые непосредственно влияют на результат в избранном виде спорта. Единицы измерения, нормы и факторы в каждом виде спорта индивидуальны.

Утомление – это временное снижение работоспособности, которое сопровождается субъективным ощущением усталости и является защитной реакцией организма, спасая его от истощения и переутомления. Утомление центральной нервной системы возникает, когда ускоряются или учащаются импульсы. Периферическое утомление работающих мышц происходит по трем причинам:

- 1) недостаток кислорода;
- 2) засорение продуктами распада;
- 3) истощение энергетических ресурсов.

Мышечное утомление – это такое состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена. Понижение работоспособности является главным внешним проявлением этого состояния, его основным объективным признаком. Однако работоспособность может снижаться не только при утомлении, но и во время тренировок в неблагоприятных условиях внешней среды (высокой температуре и влажности воздуха, в условиях высокогорья). Утомление является естественным физиологическим процессом, нормальным состоянием организма. Для результативной тренировки необходимо, чтобы при выполнении каждого упражнения была достигнута определенная степень утомления. Утомление характеризуется субъективным признаком – усталостью (тяжесть в голове, конечностях, разбитостью состояния). Утомление – это биологически защитная реакция организма, направленная против истощения функционального потенциала центральной нервной системы. Разучивание упражнений приводит к быстрому утомлению, поскольку оно совершается исключительно под управлением коры головного мозга.

#### КЛАССИФИКАЦИЯ КЛИНИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ УТОМЛЕНИЯ (ПО ВОЛКОВУ В.Н.)

1. Легкое утомление – состояние, которое развивается даже после незначительной по объему и интенсивности мышечной работы.
2. Острое утомление – состояние, которое развивается при предельной однократной мышечной нагрузке. При этом состоянии отмечается слабость, резко снижаются работоспособность и мышечная сила, появляются атипичные реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Острое утомление чаще всего развивается у слабо подготовленных спортсменов в следующей форме: бледность лица, тахикардия, перепады артериального давления, и т.д.
3. Перенапряжение – остро развивающееся состояние после выполнения однократной предельной тренировочной или соревновательной нагрузки на фоне сниженного функционального состояния организма после перенесенного заболевания. Чаще всего это состояние развивается у квалифицированных спортсменов, которые способны благодаря хорошим волевым качествам выполнить упражнения с большими нагрузками на фоне утомления. Клинически перенапряжение проявляется общей слабостью, вялостью, головокружением, нарушением координации движений, нарушением ритма сердца и т. д. Эта форма утомления длится от нескольких дней до нескольких недель.
4. Перетренированность – это состояние, которое развивается у спортсменов при неправильно построенном режиме тренировок и отдыха (хроническая физическая перегрузка, однообразие средств и методов тренировки, нарушение принципа постепенности увеличения нагрузок, недостаточный отдых, частые выступления на соревнованиях, особенно на фоне очагов хронической инфекции, соматических заболеваний).
5. Переутомление – это уже патологическое состояние организма. Оно чаще проявляется в виде невроза, наблюдается, как правило, у спортсменов с неустойчивой нервной системой, эмоционально впечатлительных, при чрезмерных физических нагрузках. Спортсмены апатичны, их не интересуют результаты участия в соревнованиях, у них нарушен сон, появляются боли в сердце, расстройство пищеварения, половой функции, дрожание пальцев рук.

#### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Адаптация к физическим нагрузкам при мышечной деятельности во всех случаях представляет собой реакцию всего организма, но специфические изменения в различных функциональных системах могут быть выражены в различной степени. При

Шпилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
длительных и интенсивных тренировках возможно возникновение микротравмы (частичный или полный разрыв) мышечных волокон. И именно мышечные волокна с дистрофическими изменениями вследствие переутомления являются менее устойчивыми к механическому воздействию, т. е. травмированию. В таких мышцах происходит замедление в 2–3 раза местного тканевого кровотока и развитие кислородной недостаточности. Сухожилие разрывается в точке наихудшего кровоснабжения. Наиболее часто это бывает у людей старше 35 лет, особенно у плохо тренированных людей, у тех, кто без подготовки возобновил интенсивные тренировки, или участвовал в соревнованиях. Кроме этого, резкое прекращение тренировочных занятий ведет также к неблагоприятному состоянию организма, аналогичному гиподинамии. Нерациональное распределение физических нагрузок может привести к функциональным перегрузкам, травмам и заболеваниям опорно-двигательного аппарата, что повлечет перерыв в подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям. Чрезмерная физическая нагрузка приводит к обострению хронических заболеваний или к развитию перенапряжений различных органов и систем организма. В настоящее время известны примеры перенапряжения нервной системы, сердца и почек.

#### КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

Если вы за день сильно устаете, ложась спать мгновенно засыпаете, а утром не можете проснуться, и нет желания выполнять какие-либо телодвижения, – необходимо разобраться в причине такого состояния, выяснить, откуда взялась такая смертельная усталость... Поэтому необходимо проанализировать распорядок своего дня, а также тренировочную нагрузку, где, вероятно, вы переусердствовали и произошел процесс перетренированности. Усталость (физиологическая и психологическая) растет как на дрожжах. В результате страдает иммунная система, организм «цепляет» любую болезнь.

В первую очередь страдает гормональный баланс: повышается уровень кортизола, а тестостерона – падает. Параллельно начинаются катаболизм (распад мышечных тканей) и резкое ослабление иммунитета. Медики советуют принимать аминокислоту – глютамин. Во-первых, глютамин противодействует кортизолу, во-вторых, повышает иммунитет и помогает бороться с простудами, которые возникают, зачастую, в результате перетренированности.

#### СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Одна из самых распространенных форм переутомления – так называемый «грипп трудоголиков». Спортсмену все время нездоровится: то болит горло, то голова, то кости, то подташнивает. Врачи видят причину инфекции в пониженном давлении спортсмена, психологи – видят причину в постоянных стрессах. Для повышения давления необходимо пить больше воды и увеличить потребление натрия, а также включить в рацион питания еще один минерал – магний, который играет важную роль в выработке энергии на клеточном уровне. Можно включить в питание и рыбу, в которой находятся жирные кислоты.

#### Реактивная усталость

После некоторых болезней, например после ОРЗ, гриппа, гепатита, долгое время остается чувство усталости, даже после того, как все симптомы болезни исчезли. Ничего вроде не болит, а сил нет. Причина здесь в особых ферментах – цитокинах, которые вырабатывает иммунная система.

#### Удушье во сне

Ночью вам кажется, что вы задыхаетесь. Временные «перебои» с дыханием приводят к тому, что днем вы чувствуете усталость. Такое случается в основном с полными людьми. Лекарством здесь могут служить: контроль за весом, диета и упражнения.

#### Щитовидная железа

Она участвует в обмене веществ, а также в выработке энергии. Пониженная активность щитовидной железы зачастую сопровождается чувством усталости. Такого рода нарушение чаще всего встречается у женщин, при этом вырабатываются антитела, которые «атакуют» щитовидную железу.

#### Состояние здоровья и психологические проблемы

Усталость может быть связана с диабетом, сердечными и раковыми заболеваниями, дисфункцией почек, ВИЧ-инфекцией, пищевыми отравлениями и аллергией. Утренняя усталость проявляется при депрессиях, однако стоит лишь справиться с подавленным состоянием, как усталость проходит сама собой. С другой стороны, перевозбуждение тоже провоцирует усталость.

#### Нехватка железа

Железо переносит кислород из клетки в клетку, а кислород, в свою очередь, важен для выработки энергии. Дефицит железа – чисто женская проблема. Во-первых, оно теряется во время ежемесячных «критических дней». Во-вторых, женщины чаще всего мало едят мясо, предпочитая овощи и фрукты. А именно в красном мясе железо содержится в самой удобной для усвоения форме. Овощи же, наоборот, мешают усвоению железа. Проблема решается просто: надо есть больше продуктов с

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
содержанием железа (мясо, гречку) или принимать специальные «железные» добавки (они особенно эффективны в сочетании с витамином С).

Медикаменты

Усталость – «побочный эффект» многих лекарств, например антигистаминных, мочегонных, успокоительных, противоспазматических. Если вы принимаете какой-либо препарат из перечисленного и сильно устаете, то стоит посоветоваться с врачом и найти «нейтральную замену».

Восстановление – это процесс, обратный утомлению, при котором показатели, которые изменились при работе, возвращаются к исходному уровню. Существует два вида восстановления: срочное, которое протекает около двух часов, и отставленное, которое протекает около нескольких суток. Особенностью восстановления является то, что разные функции организма восстанавливаются с разной скоростью, чаще всего быстрее восстанавливается чистота сердечных сокращений и частота дыхания. Жизненный объем легких, показатели мышечной силы и тонуса мышц, химический состав крови.

Для спортсменов, занимающихся фитнес-спортом, очень важно правильно планировать каждый день, поскольку за день необходимо решить многие задачи, связанные с подготовкой к предстоящим очередным соревнованиям.

Необходимо учесть:

- программу тренировок в тренажерном зале;
- работу с тренером по акробатической подготовке;
- работу с хореографом над постановкой произвольной композиции.

Для эффективного планирования и осуществления намеченных планов подготовки к соревнованиям спортсмену необходимо соблюдение правильного режима дня.

Соблюдение режима дня – залог успехов спортсмена. Если обычному человеку достаточно 6–8 часов ночного сна, то при занятиях фитнесом этого не достаточно.

В результате тренировок с отягощениями нагружаются не только мышцы, но и нервная, и лимфатическая системы. Чтобы они успешно восстанавливались от нагрузок, организму нужен дополнительный сон. В идеале это не меньше восьми часов сна ночью плюс один час днем.

Если спортсмен хочет добиться желаемого результата, чувствовать себя бодрым в течение дня и на тренировке, ему стоит помнить о режиме дня.

Для того чтобы добиться результата, необходимо верить в свои силы, иначе любая тренировка не будет давать вам необходимого результата. Спортсмен должен чувствовать, что способен достигнуть высокого результата и стремиться к поставленной цели. Если день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем добросовестно работать над собой – результат обязательно придет!

Организм спортсмена за день получает массу стрессов и различных эмоций. Каждая тренировка, это тоже стресс организма, поэтому спортсмен должен уметь отдыхать, правильно питаться, чтобы снабжать организм энергией, восстанавливать свои силы. Сон хорошо восстанавливает организм, это дает возможность на следующий день плодотворно тренироваться и справляться с большими нагрузками.

Организм не получивший достаточного отдыха, не может полноценно трудиться: в результате чего наблюдается вялость, плохое настроение, нежелание тренироваться, слабая реакция, заторможенная координация, в такой день нежелательно выполнять сложно координированные акробатические элементы, требующие концентрации внимания и конечно сил – (сальто, фляки, пируэты).

После такого неполноценного отдыха, спортсмен «делает шаг назад» для осуществления поставленной цели, поскольку график тренировок нарушается и весь день идет не по плану. Поэтому в течение дня необходимо найти возможность поспать хотя бы один час, не забывайте, что нельзя «урезать» время отдыха и сна, поскольку ваш организм расходует большое количество калорий.

Бывает, что спортсмен после насыщенной тренировки не может заснуть. В поиске причины, необходимо пересмотреть выполняемую нагрузку и на какое-то время немного ее снизить. Возможна и другая причина, это – стресс!

Вода обладает великим свойством – смывает плохую энергетику, поэтому теплый успокаивающий душ снимет негативные эмоции, расслабит мышцы и поможет вам заснуть. стакан теплого молока с медом, также поможет вам справиться с бессонницей. Медленная прогулка перед сном, одна из приятных процедур, приятные эмоции полученные на лоне природы, создадут вам хорошее настроение, расслабят организм перед сном.

Приятные релаксирующие мелодии такие как: «Шум леса», «Журчание ручья», «Пение птиц», «Вечное движение моря», также помогут вам снять напряжение, отдохнуть и переключиться на приятные эмоции. Каждый человек выбирает те средства восстановления, которые ближе ему по духу, – главная задача восстановить работоспособность спортсмена.

## ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Восстановление организма в условиях активного отдыха обуславливается действием нервных и сосудистых механизмов. Поэтому педагогические средства восстановления являются основными, определяющими режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки спортсменов. К ним относятся:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена;
- правильное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро и макроциклов;
- четкая организация работы и отдыха;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор отягощений, упражнений на тренажерах, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов;
- совершенствование двигательных навыков;
- обучение тактическим действиям.

Конкретные средства восстановления подбираются в зависимости от характера и степени напряжения предшествующей нагрузки.

Психологические средства восстановления

Занятия спортом оказывают мощное воздействие на организм спортсмена, создавая стрессовые ситуации. В соревновании побеждает спортсмен с устойчивым психическим уровнем, способный мобилизоваться для достижения оптимального результата. В сложных условиях спортивной борьбы проявляются все психофизические качества спортсмена, что характеризует его как личность. Для этой цели со спортсменами проводятся психотерапия, психопрофилактика и психогигиена.

К психотерапии относятся: отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения.

К психопрофилактике относится психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная).

К психогигиене относятся: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Оценка психологического состояния спортсмена производится по результатам тестирования. Среди современных психологических средств можно выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение и воздействие музыки и цветомузыки. Эти средства всегда очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления

К медико-биологическим средствам относятся:

- рациональное питание;
- фармакологические препараты и витамины;
- белковые препараты, спортивные напитки;
- массаж (сегментарный, точечный, криомассаж, баночный), мануальная терапия;
- физиотерапия;
- гидро- и бальнеотерапия;
- баровоздействие и оксигенотерапия;
- бани (сауны);
- бглорerefлексотерапия;
- электростимуляция, электросон;
- аэроионизация;
- пункции, блокады, спортивные тейпы;
- применение мазей, гелей и кремов;
- питание – главный фактор восстановления работоспособности.

## СТРЕТЧИНГ

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

В настоящее время популярно увлечение новым средством физического совершенствования и расслабления, которое называется «стретчинг». Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь 20 лет позже стала применяется в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью профилактики травм.

Название это происходит от английского слова «stretching» – растягивание.

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяются в утренней зарядке, разминке и заминке как средство специальной подготовки во многих видах спорта, средство расслабления и восстановления функций мышечной системы. Существует 3 типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц), – баллистические, динамические и статические:

1. Баллистические – это маховые движения руками и ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

2. Динамические – медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

3. Статические – это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5–30 и даже 60 секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название «стретчинг».

В чем же преимущество стретчинга?

Медленные и динамические движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движения, более эффективны для развития гибкости, чем маховые и пружинящие.

Цель занятий стретчингом – это гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма.

Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок возбуждаются соответствующие механорецепторы. Это возбуждение в виде центростремительных импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме. Таким образом, различные способы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают трофические процессы в коже, мышцах и сухожильно-связочном аппарате.

При расслаблении же мышцы снижается ее потребность в кислороде и уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. То есть мышечная релаксация, используемая в различных вариантах, помогает регулировать нервные процессы. Лучший способ снимать ненужное напряжение – это умение дифференцированно расслабляться, достигая такого состояния, когда в отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Расслабились мышцы – отдыхают нервы, успокаивается мысль, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

Активное целенаправленное участие человека в восстановлении своих двигательных функций укрепляет его волю и вызывает положительные эмоции, которые постепенно вытесняют из подсознания отрицательные.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ МЫШЦ**

выполнять в стойке ноги врозь в полуприседе (колени и носки наружу)

Для мышц шеи

Для мышц рук

Для мышц спины



Для косых мышц туловища

Для мышц ног

## ПИТАНИЕ

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ И СОСТАВ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

Как в обычном питании, калорийность рациона питания за счет составляющих его белков, жиров и углеводов должна полностью покрывать энергозатраты организма спортсмена. С точки зрения спортивного питания главная особенность и состоит в том, что энергозатраты при спортивной деятельности значительно выше. Академик А. А. Покровский научно доказал, что для здорового взрослого человека весом тела 70–75 кг, ведущего активный образ жизни, калорийность рациона должна составлять 3000 ккал.

Энергозатраты и калорийность суточного рациона питания спортсменов на любом этапе их деятельности (тренировках, соревнованиях или восстановлении) почти в 2–3 раза выше, чем у обычного человека и составляет от 4000 до 8000 ккал (в зависимости от вида спорта). Суммарная калорийность рациона достигается за счет энергетической ценности входящих в него белков, жиров и углеводов. С увеличением энергозатрат, естественно, возрастает и потребность организма спортсмена в энергии и, соответственно, в пищевых веществах. Однако следует помнить, что чрезмерное увеличение потребления белка может оказывать неблагоприятное воздействие на организм.

Так, увеличение уровня мочевины (основной продукт распада белков) замедляет восстановление после нагрузок. Поэтому, по сравнению с рационом обычного питания, для спортсменов несколько изменяется оптимальное соотношение компонентов пищи (в рационе спортивного питания) в сторону некоторого уменьшения доли белков и жиров за счет увеличения доли углеводов. В спортивном питании это соотношение выглядит следующим образом:

4500–5000 ккал белки/ жиры/ углеводы = 13 %: 29 %: 58 % 5500–6500 ккал белки/ жиры/ углеводы = 12 %: 28 %: 60 % 6500–8000 ккал белки/ жиры/ углеводы = 11 %: 27 %: 62%

### КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Калорийность продуктов (энергетическая ценность) – количество энергии, содержащейся в пищевых продуктах. Эта энергия заключена в химических связях молекул углеводов, жиров и белков. Для спортсменов представляет интерес энергия, усваиваемая организмом, – она меньше теплоты сгорания веществ пищи и составляет в среднем углеводов и белков 4 ккал/г или, соответственно, 16,72 и 37,62 кдж/г. Калорийностью обладают также алкоголь (7 ккал/г, или – 29,26 кдж/г), ксилит, сорбит, используемые иногда в сладостях, и органические кислоты.

Продукты разделены на 3 группы. В каждой группе выделены продукты – источники белка, жиров, углеводов, что является более удобным при составлении дневного рациона. В первую группу отнесены продукты, необходимые для сохранения хорошей физической внешности и здоровья. Ко второй группе относятся «промежуточные» продукты. К третьей группе – продукты, которые нежелательно включать в рацион.

КОЛИЧЕСТВО КИЛОКАЛОРИЙ В 100 ГРАММАХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Первая группа  
Источники белков (наиболее предпочтительные продукты)

Рыба отварная или припущенная:

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Источники жиров:

Источники углеводов:

Вторая группа  
Источники белков

Источники жиров

Источники углеводов

Третья группа  
Источники белков (наименее предпочтительные продукты)

Рыба горячего копчения:

Источники жиров

Источники углеводов

Напитки:

Сведения о некоторых сырых продуктах, необходимых для получения 100 г. готового продукта

Мясо. Говядина

Для варки – 135 г.

Для жарения – 140 г.

Для запекания – 120 г.

Для котлет – 100 г.

Для рыбы запеченной – 120–140 г.

Цыпленок – 1/4 тушки.

Курица – 1/5 тушки.

Гарниры

Картофель – 250–300 г. Овощи – 150 г.

Рис – 50–60 г.

Бобовые – 40 г.

Масса пищевых продуктов в наиболее употребляемых мерах объема

Объемы емкостей в мл:

Стакан чайный – 250

Столовая ложка – 18.

Чайная ложка – 5.

Масса продуктов в стакане приведена при заполнении его до верхней кромки, масса в ложках – с «верхом», за исключением жидких продуктов.

Содержание продуктов в мерных емкостях

С древнейших времен человека интересовало все, что связано с пищей и питанием. Вначале главным для древних людей было добывание любой пищи, затем люди стали расширять источники питания, развивая сельское хозяйство, а заодно и совершенствовали способы приготовления различных блюд, доводя приготовление пищи до подлинного искусства (французская или китайская кулинария). Лишь в середине прошлого века, с началом промышленной и научной революции, возникла наука о

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) питания, которую называют диетология или нутрициология. Как любое топливо, пищевые продукты, сгорая в топке организма, выделяют энергию. Следовательно, пища имеет определенную энергетическую ценность, которую можно количественно измерить в калориях или джоулях. Поэтому другое название энергетической ценности пищевых продуктов – калорийность. На упаковке купленных продуктов в магазине можно увидеть указанное содержание белков, жиров и углеводов, а также калорийность 100 граммов продукта. Зная эту величину, каждый человек может посчитать, сколько энергии получит его организм после употребления определенного количества продукта.

## ПИЩА И ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Ученые обнаружили, что все огромное разнообразие пищевых продуктов, которые человек употребляет в пищу, на самом деле сводится к шести основным компонентам. Эти компоненты, входящие в состав любого продукта, называются пищевыми веществами. К пищевым веществам относятся:

Белки;  
Углеводы (включая клетчатку);  
Жиры (насыщенные, ненасыщенные);  
Витамины (жирорастворимые и водорастворимые);  
Минеральные вещества и минералы;  
Вода.

Белки – это основной строительный материал организма, необходимый для образования новых мышечных волокон, восстановления травмированных и замены отмерших тканей во всех органах. Кроме того, все ферменты, т. е. регуляторы химических процессов в организме, также являются белками. Полноценность белковых продуктов во многом определяется содержанием в них незаменимых аминокислот, которые поступают в организм только извне, с пищей. Богатые источники белка: белое мясо цыплят и индюшки, печень и мясо телят, рыба и рыбопродукты, творог, белок яиц. Растительные белковые продукты, как правило, не содержат всех незаменимых аминокислот.

Белок в питании спортсмена является энергетическим материалом, при окислении которого освобождается большое количество энергии. Это пластический (строительный) материал. Белки входят в состав мышц, гормонов, ферментов, эритроцитов и используются для образования антител. Принцип сбалансированного питания предусматривает наиболее полное удовлетворение потребности в белке за счет белков растительного и животного происхождения. К неполноценным белкам относится желатин, который не является белком животного происхождения (используется для приготовления заливных блюд). При переваривании его образуется большое количество аминокислоты гликол, а из нее креатин – биологически активное вещество, предохраняющее от распада тканевые белки. Следует помнить о том, что желатин нельзя вводить в рацион в раннем восстановительном периоде после больших физических нагрузок, т. к. гликол угнетает действие метионина, регулирующего жировой обмен, препятствует устранению нейтрального жира из печени, что замедляет ее функциональное восстановление. Из продуктов растительного происхождения полноценные белки содержат соя, фасоль, рис, горох, хлеб, кукуруза и другие продукты. Недостаток аминокислот в одних продуктах может быть восполнен за счет других. Выполнение физических упражнений требует потребления большого количества белка для поддержания работы мышц. В процессе пищеварения белок перерабатывается в аминокислоты, которые затем превращаются в протеин мышечной ткани. Некоторые аминокислоты сгорают в организме во время физических (особенно аэробных) упражнений. Поэтому организм спортсменов, занимающихся силовыми упражнениями, нуждается в большем количестве белка, чем организм обычных людей. При недостатке белка мускулатура спортсмена начнет слабеть, а все усилия, приложенные на тренировках, не дадут желаемого результата. Рекомендуемое ежедневное количество белков, поступающих с пищей, для культуристов составляет от 1,2 до 2 граммов на 1 килограмм массы тела. По мнению известного специалиста в области спортивной биохимии М.

Колгана, наш организм усваивает за один прием пищи до 30–50 граммов белка. Поэтому после тренировки рекомендуется принимать не менее 30 грамм белка вместе с углеводами. Достаточно ли 2 граммов протеина на килограмм веса ежедневно для набора массы в силовых видах спорта? По мнению специалистов, этого количества белка действительно достаточно. Потребность человека в белке определяется по соотношению азотистого баланса. Для этого определяется количество азота в потребляемой пище и выделяющегося азота в моче и кале. Для характеристики

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
состояния азотистого баланса ученые ввели в обиход понятие положительного и отрицательного азотистого баланса.

Положительный азотистый баланс представляет собой такое состояние белкового обмена, при котором количество поступающего с пищей азота превышает количество выводимого из организма азота. Положительный азотистый баланс рассматривается как признак нормального функционирования систем организма. Это состояние характеризуется преобладанием процессов синтеза белка над его разрушением. Одним словом, при положительном азотистом балансе в организме преобладают процессы анаболизма. При отрицательном – все наоборот. Считается, что сочетание таких продуктов, как яйца, сыр, молоко, мясо, рыба и курятина, способно полностью удовлетворить потребности спортсмена в белке.

Углеводы – эти вещества (простые и сложные) являются основным источником энергии для работы мышц и всего организма в целом. Кроме того, углеводы обеспечивают питанием клетки коры головного мозга.

Часть углеводов представляет собой так называемую клетчатку, которая практически не усваивается организмом (например, мякоть огурцов, бананов и многих фруктов). Простейшим примером энергетически ценного углевода являются глюкоза и фруктоза. Богатые источники углеводов: мучные изделия (выпечка из цельномолотых зерен злаковых, спагетти и различные виды пасты, пицца), бобовые (фасоль, чечевица, горошек и особенно соя). Мед, варенье, фруктоза, пищевой сахар (лучше так называемый «желтый», нежели очищенный или рафинированный).

Углеводы являются основным энергетическим продуктом для спортсменов.

Различают:

простые углеводы – моносахариды (глюкоза, фруктоза);

сложные – дисахариды (молочный, тростниковый сахар);

полисахариды (крахмал, гликоген, клетчатка).

Физиологическое значение углеводов в основном определяется их энергетическими свойствами. При интенсивной физической нагрузке содержание углеводов в пищевом рационе необходимо повышать до 800-900 граммов в сутки. Лучше всего углеводы усваиваются в организме, когда 64 % их поступает в виде крахмала (крупы, макароны, картофель и др.), а 36 % в виде сахаров (свекловичный, тростниковый, глюкоза).

Жиры (липиды) – также важный энергетический и строительный компонент пищи. Жиры обеспечивают энергетику мышц при длительной и неинтенсивной работе, являясь, по существу, основой выносливости организма. Молекулы липидов входят в состав оболочки клеток всех тканей человека, а подкожный жировой слой служит теплоизолятором, поддерживая постоянную температуру тела. Другое дело, что жиры – это очень инертные молекулы, трудно поддающиеся сгоранию в организме, а поэтому в нем накапливающиеся. Химически жиры образуются из жирных кислот, которые бывают двух типов.

Ненасыщенные жирные кислоты – содержат много двойных и тройных углеродных связей, которые легко вступают в различные реакции. Поэтому жиры с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот усваиваются значительно быстрее и меньше накапливаются.

Насыщенные жирные кислоты, как правило, содержатся в животных жирах; усваиваются такие жиры значительно хуже и быстро накапливаются в избытке в соответствующих «депо» организма (подкожная жировая клетчатка, брюшина, внутренние органы).

Богатые источники ненасыщенных жиров – все виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, соевое, рапсовое, кукурузное), орехи (особенно грецкие). Вместе с тем не следует полностью избегать животных жиров – главного источника холестерина. Холестерин необходим в организме для синтеза многих гормонов. Хорошим источником жиров является молоко средней жирности, а также облегченные сорта масла, которые содержат 25–40 % животных жиров. Полное исключение холестерина из рациона питания – серьезная ошибка!

Жиры являются обязательным компонентом в сбалансированном питании.

Они выполняют роль компонентов клеточных мембран, противодействуя развитию воспалительных процессов, и являются составляющими в нервной ткани. Небольшое отложение жира в подкожной клетчатке предохраняет организм от переохлаждения. Коровье масло, сметана, сливки, рыбий жир. Ценны тем, что в них содержатся витамины, которых нет в говяжьем, бараньем сале, в комбиджире, а также в жирах растительного происхождения.

Растительные жиры богаты ненасыщенными жирными кислотами, которые химически более активны, быстрее окисляются и легче используются в энергетическом обмене. Основную часть жиров в пищевом рационе должны составлять жиры животного происхождения. Лецитин – жироподобное вещество из группы фосфатидов, которое увеличивает возбудимость коры головного мозга, улучшает окислительные процессы в организме, оказывает благоприятное воздействие на нервную систему.

Лецитин много также в черной икре, сливках, печени, яичном желтке, бобовых и

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
других продуктах.

Витамины – «вещества жизни» (от «вита» – жизнь), которые присутствуют в некоторых продуктах питания в небольших количествах, но влияют на важнейшие функции организма (такие как гормональный баланс, иммунитет, зрение и многие другие). Как правило, витамины являются необходимым дополнительным фактором в большинстве химических реакций, управляемых ферментами. Поэтому авитаминоз, т. е. недостаток того или иного витамина, может стать причиной серьезного заболевания (авитаминоз витамина С – цинги, рибофлавина – «куриной слепоты»).

Витамины различают:

– водорастворимые (витамины группы В, аскорбиновая кислота, витамин РР и другие);

– жирорастворимые (витамины группы А и Е, а также простогландины).

Богатый источник водорастворимых витаминов – многие фрукты, ягоды, овощи и зелень, пивные дрожжи (группа В) и проростки злаковых (например, овса).

Жирорастворимые витамины в больших количествах находятся в рыбьем жире, а также в икре осетровых (витамин Е). Сбалансированный ежедневный рацион питания покрывает потребности человеческого организма в витаминах и минералах. Однако во многих случаях приходится прибегать к специальным витаминным препаратам – добавкам, которые содержат либо отдельные недостающие витамины, либо комплексы различных витаминов и минералов.

Витамины и минералы

Повышенные потребности организма спортсменов связаны также с витаминами и минералами. По аналогии с калорийностью питания суточная потребность организма спортсменов в витаминах и минералах выше обычной в 1,5–2 раза. Поскольку обмен веществ (в том числе и витаминов) у спортсменов протекает с большой скоростью. В результате витамины в организме спортсменов распадаются значительно быстрее. Кроме того, при напряженных тренировках и в соревнованиях заметно увеличивается потоотделение, а с потом из организма выводятся дополнительные количества витаминов и минералов. Возместить недостаток витаминов и минералов только за счет продуктов невозможно, поскольку для этого необходимо ежедневно съедать до 3,5 кг фруктов, овощей и зелени, но желудок не бездонная пропасть! Поэтому необходимо сформулировать главное правило спортивного питания:

Полноценное спортивное питание можно обеспечить только за счет комбинированного рациона питания, в состав которого входят как обычные пищевые, так и специализированные пищевые продукты. Это питание с добавлением специальных продуктов, которые помогают эффективно (в небольших количествах и удобной пищевой форме) полностью покрыть повышенные энергозатраты спортивной деятельности.

Минералы – это отдельные низкомолекулярные вещества, соли и ионы солей, которые даже в микроколичествах поддерживают в норме функции организма. Так, ионы кальция обеспечивают прочность костей, ионы калия и натрия обеспечивают тонус мышц, от содержания железа в организме зависит нормальный уровень гемоглобина и т. д. Всего насчитывается более 30 минералов и микроэлементов, без которых невозможно нормальное функционирование организма.

Минеральные вещества участвуют в формировании скелета, распространении возбуждения в нервных волокнах, инервации мышечных волокон. Ионы железа и меди имеют решающее значение для образования гемоглобина и миоглобина, т. е. для транспортировки кислорода из легких к работающим мышцам. Калиевая недостаточность может вызвать снижение работоспособности мышечной системы и сердца, при большом дефиците калия могут возникнуть судороги мышц.

Вода

Вода является таким же важным компонентом питания, как и все перечисленные выше пищевые вещества. Каждый день определенное количество воды жизненно необходимо организму для переваривания пищи, выведения шлаков и поддержания нормальной температуры тела. С медицинской точки зрения потеря 7 % от общего количества воды является физиологической катастрофой для теплокровных. Вот как выглядит нормальный водный баланс для среднего человека весом 70–75 килограммов при комфортных условиях внешней среды:

Поступление (питье, пища, внутренние процессы) = 2350 мл.

Выведение (потоотделение, дыхание, шлаки) = 2350 мл.

Пить воду необходимо до тренировки, во время и после тренировки небольшими порциями, предупреждая обезвоживание организма. Выпитый стакан простой воды до тренировки способствует выведению шлаков из организма при активной нагрузке. Все биохимические процессы у человека сводятся к химическим реакциям в водном растворе – обмену веществ в организме. Вода составляет основу человеческого тела. Клетки организма плавают в межклеточной жидкости, как рыбы в аквариуме. Больше всего воды в тканях головного мозга. Человеческий организм состоит из системы сообщающихся сосудов, по которым непрерывно движутся потоки

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
разнообразных жидкостей, взаимодействующих друг с другом. Каждая жидкость имеет свои, строго фиксированные свойства и характеристики, осуществляя непрерывное движение в межклеточных пространствах. Все это связано с поступлением питательных веществ в клетки и удалением отработанных продуктов. В организме взрослого человека содержится около 70 % воды. Чем моложе организм, тем больше удельный вес воды в его составе. Недостаток воды в организме крайне тяжело переносится организмом, особенно при соблюдении строгой диеты при подготовке к соревнованиям. Избыток же приводит к перегрузке сердечно-сосудистой системы, вызывает изнуряющее потоотделение, сопровождается потерей солей и водорастворимых витаминов, ослабляет организм. В человеческом организме выработался сложный и тонкий механизм, обеспечивающий нормальный водный баланс. При недостатке в организме воды появляется чувство жажды. Экспериментально было доказано, что центр, регулирующий водный обмен, локализуется в стволовой части головного мозга. Основной причиной возникновения жажды является нарушение оптимальных соотношений между водой, солями и органическими веществами крови, в результате чего повышается осмотическое давление жидкости организма.

Питьевой режим в спортивном питании

Нормальный баланс воды для здорового организма в комфортных условиях составляет около 2 литров жидкости в день. Потребление и потеря жидкости очень серьезно влияют на физическую работоспособность организма. С медицинской точки зрения потеря уже 1 % воды является отклонением от баланса жидкости, что считается признаком обезвоживания; потеря 7 % от общего количества жидкости в организме – катастрофа!

Установлено, что во время интенсивных тренировок продолжительностью более двух часов спортсмены могут терять до 3–4 % жидкости, поэтому восполнение жидкости после нагрузки является важным средством восстановления.

Основные рекомендации по питьевому режиму в спортивном питании сводятся к следующему:

1. Общее количество потребляемой жидкости увеличивается на 510 % в зависимости от интенсивности и объема нагрузки.
2. Наиболее эффективным способом возмещения потери жидкости является дробное потребление напитков, преимущественно углеводных небольшими порциями по 25–50 мл во время тренировок. Общее количество жидкости, выпитой за тренировку может достигать 200–250 мл.
3. После тренировки следует возместить потерю жидкости организмом в объеме до 350–400 мл напитка.
4. Из рациона питания следует исключить любые газированные напитки типа «Кола», «Фанта», «Спрайт» и других, заменив их естественной минеральной водой или источниковой водой. При повышении температуры воздуха до 27–30 градусов Цельсия лучше использовать изотонические напитки типа «Изостар», которые возмещают потерю жидкости и солей в организме при повышенном потоотделении.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Нельзя строить дом без прочного фундамента! Необходимо организовать свое питание исходя из основных положений, несмотря на то что повседневная жизнь неизбежно вносит свои коррективы. Наши рекомендации по организации рационального здорового питания легко свести к нескольким простым правилам.

Десять заповедей здорового питания

1. Сколько потратил – столько и приобрел!

Энергетическая ценность рациона (его калорийность) должна покрывать энергозатраты организма на все виды деятельности и наоборот.

2. Питание должно быть разнообразным!

Суммарная калорийность суточного набора продуктов должна складываться из необходимых количеств белков, жиров и углеводов, которые определяются по формуле питания.

3. Не увлекайся одним мясом!

Для полноценного снабжения организма различными белками (а значит, и соответствующими аминокислотами) необходимо, чтобы требуемое суточное количество белка наполовину было животного происхождения (мясо, птица, рыба), а наполовину – растительного. Вместе с тем, употребление только растительной пищи (вегетарианство) не обеспечит организм всеми незаменимыми аминокислотами.

4. Не забудь про витамины и минералы!

Набор продуктов, обладающий требуемой калорийностью, должен включать необходимое количество витаминов и минералов в соответствии с суточной потребностью организма в этих веществах и их содержанием в продуктах питания.

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

5. Не отказывайся от жиров!

Количество жиров, включенных в суточный рацион питания по формуле питания, должно на 25 % состоять из растительных жиров и только на 75 % – из животных.

6. Ешь чаще и понемногу!

Питание в течение дня должно быть дробным – 4–5 раз в день. Время очередного приема пищи и выбор продуктов для этого приема зависят от длительности задержки в желудке пищевых продуктов, поступивших с предыдущей едой. Желудок должен быть ни пустым, ни полным.

7. Основная еда – днем!

Основное количество пищи суточного рациона (до 65 %) должно приходиться на дневные приемы пищи: 2-й завтрак и обед.

8. Не увлекайся сыроедением!

Большая часть пищевых продуктов требует кулинарной обработки, которая улучшает и ускоряет усвояемость пищи. Вместе с тем, чрезмерная кулинарная обработка пищи (пережаривание, вываривание и т. п.) снижает пищевую ценность продуктов питания.

9. Не увлекайся раздельным питанием!

Раздельный прием пищи не дает никаких преимуществ (кроме случаев, связанных с определенными заболеваниями желудочно-кишечного тракта или аллергией).

10. Периодически очищай свой организм!

Несколько раз в год (в зависимости от образа жизни 2–4 раза) необходимо проводить генеральную уборку организма, то есть так называемые «чистки». Каждая такая «чистка» позволит удалить накопившиеся шлаки и в значительной степени улучшить обмен веществ.

«Не делайте из еды культа»! – главное, выдерживать основные правила рационального, разумного питания, и благодарный организм всегда поддержит своего хозяина.

При высоком физическом и нервно – эмоциональном напряжении потребность в питательных веществах, особенно белках и витаминах, повышается. Спортивное питание – это не диета. Его цель не отнять, а наоборот, дать организму все необходимое.

Ошибки в питании способны перечеркнуть результаты даже самых замечательных тренировок.

#### МЕТОДИКА НАБОРА МАССЫ И СНИЖЕНИЯ ЖИРОВОЙ ПРОСЛОЙКИ

Поддержание необходимого веса тела является одной из главных задач спортсмена при подготовке к соревнованиям и для достижения высоких результатов. Этого можно достичь только при соблюдении правильно подобранного рациона питания и питьевого режима, а также при грамотном планировании тренировочного процесса. В силовых видах порой возникает необходимость увеличить массу тела ради перехода в более высокую весовую категорию. Естественно, большую часть прироста должны составлять именно мышцы. Для наращивания мышц необходимы белок (примерно 220 граммов на килограмм веса планируемого прироста) и энергия (примерно 990 килокалорий).

Следовательно, набирая вес, спортсмен должен увеличить потребление белка. Количество потребляемого жира должно быть также увеличено за счет употребления ненасыщенных жиров: рыбий жир, растительные масла. Специалисты рекомендуют постепенно увеличивать калорийность принимаемых продуктов на 33–36 килокалорий в день с учетом их потерь от 40–70 килокалорий. Во время диеты необходимо избегать катаболизма, т. е. распада мышечной ткани и обезвоживания организма. Как известно, килограмм жира эквивалентен примерно 7710 килокалориям. Сброс жира специалисты также рекомендуют производить умеренно, поскольку при каких-либо нарушениях происходит потеря мышечной массы.

Для снижения массы тела на 1 килограмм в месяц, спортсмену придется недодавать своему организму около 257 килокалорий, при этом перестроить свое питание на 5–6 – разовый прием пищи, постепенно снижая нагрузку на желудок от завтрака к ужину. Такой режим способствует лучшему усвоению питательных веществ. При двухразовых тренировках в день питание распределить примерно так:

1-й завтрак – 5%

2-й завтрак – 25 %

обед – 35 %

полдник – 10 %

ужин – 30%

Нежелательно ложиться спать натощак (особенно в период набора массы), рекомендуется принять перед сном небольшое количество пищи, богатой белком. Питание спортсмена должно быть разнообразным, в рацион его должны входить все продукты, необходимые для нормальной деятельности организма.

Спортсмен совместно с тренером и консультантом по питанию должны проанализировать индивидуальные особенности его физического развития и определить соревновательный вес спортсмена на различных этапах подготовки к соревнованиям, при котором сохраняются хорошее самочувствие и высокая работоспособность. При хорошо развитой мускулатуре у спортсмена не должно быть излишних жировых отложений.

Следует учесть, что соревновательный вес может колебаться в некоторых пределах. Так, после тренировки вес может уменьшиться на 1,5–3 кг, а после приема пищи быстро восстановиться.

Соревновательный вес регулируется, главным образом, перед соревнованиями, при соблюдении рационального пищевого и питьевого режима и умеренных физических нагрузок, за 2–3 недели до соревнований.

В пищевой рацион должно входить достаточное количество продуктов, содержащих белки, витамины, минеральные соли, пищевые волокна.

Известно немало случаев, когда спортсмен, желая быстро снизить вес, прибегает к необдуманной диете, предполагая, что его организм справится с экстремальными условиями, и он может быстро войти в свою необходимую спортивную форму. Организм в таком случае подвергается большому стрессу, происходит дегидратация, спортсмен становится раздражительным, у него нарушаются сон, функция желудочно-кишечного тракта, возникают запоры, судороги мышц, снижается мышечная сила. Происходит значительное снижение уровня важнейших психофизиологических качеств: быстроты реакции, скорости и точности движений, выносливости. У таких спортсменов наблюдается фурункулез, неприятные ощущения в области печени, изменения на ЭКГ и другие изменения в организме. Таким образом, неразумный спортсмен не только теряет свою спортивную форму, но и наносит вред своему организму. При неправильно подобранном малокалорийном рационе питания зачастую страдает печень спортсмена. Печень принимает участие в процессе обмена веществ, в синтезе белков крови, в реакции свертывания крови, обезвреживает вредные для организма вещества. Она накапливает питательные вещества, витамины, вырабатывает желчь, способствующую расщеплению и усвоению жиров. При хроническом дефиците белка возникают боли в печени, снижается иммунитет организма, происходит расстройство ЦНС (неврозы), мучительное и тревожное чувство голода, плохой сон, – все это влияет на работоспособность спортсмена. Злоупотребление баней приводит к резкому снижению массы тела, в основном за счет потери жидкости, что также снижает его работоспособность.

В период подготовки спортсмена к соревнованиям в рационе питания необходимо уменьшить количество продуктов, содержащих жиры и сложные углеводы и имеющих высокую калорийность. В некоторой мере снижается потребление поваренной соли и жидкости. Калорийность пищи снижается до 30–45 ккал на 1 кг массы тела в сутки, с учетом суточного расходования калорий спортсменом. В этот период рекомендуется примерное содержание в пищевом рационе пищевых веществ на 1 кг тела в сутки:

белка – 2,2–2,5 г;

жиров – 1–2 г;

углеводов – 4–4,5 г (содержание жиров может быть снижено за счет употребления растительного масла).

Рекомендуются нежирные сорта мяса и рыбы, курица, яйца, молоко и молочно-кислые продукты, каши, фрукты, овощи. В период снижения массы тела особенно рекомендуются нежирный или полужирный творог, который содержит большое количество белка и минеральных солей, небольшое количество жира, дефицитные аминокислоты и отличается низкой калорийностью, препятствует отложению жира в печени, способствует выделению холестерина.

В период снижения массы тела в пищевом рационе спортсмена должны быть продукты, содержащие большое количество витаминов и минеральных солей.

Это различные овощи: капуста, свекла, морковь, картофель и другие разнообразные фрукты: яблоки, апельсины, лимоны, бананы и другие, а также сухофрукты: курага, изюм, чернослив, инжир и т. д.

В пищевом рационе спортсмена обязательно должны быть продукты содержащие пищевые волокна, что необходимо для нормального пищеварения и регулярного опорожнения кишечника. Такие волокна содержатся в капусте, огурцах, черносливе и изюме. При соблюдении строгой диеты спортсмен должен контролировать употребление жидкости. Дробное питье в небольших количествах позволяет спортсмену утолить жажду и восполнить недостаток жидкости в организме. В этих целях рекомендуется употреблять несладкий чай, (желательно – зеленый), который способствует выведению шлаков из организма, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы. В период регулирования веса тела тренировки проводятся с малой интенсивной нагрузкой, с ежедневным контролем за весом тела, за 3–4 дня до соревнований рекомендуется посещение сауны или бани.



## ПИТАНИЕ ДЛЯ РОСТА МЫШЦ

Многие культуристы, особенно очень молодые, приступают к тренировкам в сравнительно недоразвитом состоянии, когда их вес ниже нормального. Для того чтобы нарастить мышцы, начинающие спортсмены должны:

1. Стимулировать рост мышечной массы регулярными интенсивными тренировками по программе бодибилдинга.
2. Употреблять достаточное количество протеина, чтобы удовлетворить потребность организма в аминокислотах, создаваемую тренировками.
3. Увеличить общее потребление калорий в соответствии с возрастающей интенсивностью упражнений, но не настолько, чтобы излишки уходили в жировые отложения.
4. Свести уровень аэробной тренировки к разумному минимуму – 4–5 раз в неделю, не более 30 минут.

Как спланировать вашу диету, дает советы автор энциклопедии бодибилдинга – Арнольд Шварценеггер.

Программа питания состоит из трех уровней:

1. Начинайте питаться по программе уровня один, пока не перестанете набирать вес. Затем переходите ко второму уровню.
  2. Если через три недели вы не набираете вес по диете первого уровня, переходите ко второму уровню.
  3. Оставайтесь на втором уровне до тех пор, пока вы продолжаете набирать вес. Когда этот процесс прекратится, переходите к третьему уровню.
- Если через три недели вы набираете вес по диете второго уровня, переходите к третьему уровню.

Поглощение большого количества калорий за один раз – далеко не лучшая идея.

Пищеварительная система просто не справится с таким объемом пищи.

Поэтому, чтобы есть больше, надо есть чаще. Рекомендуется питаться чаще трех раз в день для более равномерного распределения калорий. Лучше перейти на четырехразовое питание и сочетать блюда с высокобелковыми напитками, содержащими много легкоперевариваемых аминокислот, которые не только удовлетворяют дополнительную потребность в калориях и аминокислотах, но и стоят гораздо дешевле, чем другие продукты с высоким содержанием белка.

Для тренировок необходимо усиленное питание, но оно должно быть качественным и полезным для организма. Приспосабливайте свой рацион к индивидуальным потребностям, но следите за тем, чтобы продукты были качественными, натуральными и питательными.

Уровень первый

Завтрак

2 яйца (можно яичницу).

100 граммов мяса, рыбы или домашней птицы. 230 граммов цельного молока.

1 кусок хлеба грубого помола с маслом. (белок – приблизительно 52 грамма).

Второй завтрак

100 граммов мяса, рыбы, домашней птицы или сыра.

1–2 куска хлеба грубого помола.

230 граммов цельного молока или свежего сока.

(белок – приблизительно 43 грамма).

Обед

200 граммов мяса, рыбы или домашней птицы.

Печеный картофель с маслом или сметаной.

Салат из свежих овощей.

230 граммов цельного молока.

(белок – приблизительно 48 граммов).

Второй уровень

Завтрак

3 яйца в любом виде.

100 граммов мяса, рыбы, домашней птицы или сыра.

230 граммов цельного молока.

1–2 куска хлеба грубого помола с маслом.

(белок – приблизительно 61 грамм)

Второй завтрак

200 грамм мяса, рыбы, домашней птицы или сыра (возможны сочетания).

2 куска хлеба грубого помола с маслом или майонезом. 230 граммов цельного молока.

1 свежий фрукт.

(белок – приблизительно 71 грамм).

Обед

200 граммов мяса, рыбы, домашней птицы или сыра (возможны сочетания).  
Печеный или вареный картофель. Салат из свежих овощей. 230 граммов цельного молока. (белок – приблизительно 59 граммов).

Уровень третий

Завтрак

4 яйца в любом виде.

230 граммов цельного молока.

1-2 куска хлеба грубого помола с маслом.

1 свежий фрукт.

(белок – приблизительно 72 грамма).

Вы сможете заменить хлеб и фрукты горячей овсянкой или другой кашей, но подслащивать только фруктозой. Если нужно увеличить калорийность пищи, кладите строго отмеренное количество сливочного масла.

Второй завтрак

200 граммов мяса, рыбы, домашней птицы или сыра.

2 куска хлеба грубого помола с маслом или с майонезом. 230–460 граммов цельного молока.

1 свежий фрукт (с домашним сыром, если есть желание).

(белок – приблизительно 74 грамма).

Обед

200–400 граммов мяса, рыбы, домашней птицы или сыра (возможны сочетания).

Печеный или вареный картофель (печеные или вареные бобы).

Припущенные на пару свежие овощи.

Салат из свежих овощей.

1 свежий фрукт.

230 граммов цельного молока.

(белок – приблизительно 112 граммов).

С точки зрения культуриста, чтобы сбросить жир, вы должны поддерживать потребление белка на постоянном уровне и в то же время резко ограничить калорийность других продуктов. Вы создаете дефицит калорий, добавляя к своей программе новые аэробные упражнения и сжигая больше энергии.

Трудно сказать, сколько калорий в день вы должны употреблять для эффективного уменьшения веса. Здесь действует ряд личных факторов, таких как тип телосложения, вес тела, объем тренировки и естественный метаболизм. Необходимо организму поставить в условия дефицита калорий, сжигать больше энергии, чем вы получаете от еды. Основной принцип диеты прост: чтобы сбросить жир, вам нужно уменьшить потребление калорий, увеличить объем тренировки или сделать то и другое одновременно.

Принципы диеты (без ущерба для мышечных тканей с максимальным сжиганием жиров):

1. Продолжать употреблять в пищу достаточное количество белка (по меньшей мере, 1 грамм на каждый килограмм веса) в дни тренировок. В дни отдыха норма потребления белка снижается.

2. Ешьте продукты с низким содержанием жира, он должен составлять не более 20 % от общего количества калорий. Научные исследования доказывают, что дополнение в пищу во время диеты 6 капсул по одному грамму рыбьего жира каждый день снижает содержание подкожного жира и увеличивает мышечную массу без изменений в рационе питания.

3. Максимально ограничивайте потребление углеводов и, вместе с тем, не доводите свое состояние до кетоза (недостатка углеводов в организме).

4. Постарайтесь ежедневно уделять 45–60 минут аэробной тренировке 4–5 раз в неделю.

5. Принимайте витамины и минеральные добавки, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми микроэлементами.

6. Учитесь вести подсчет калорий, это важно при соблюдении диеты.

## СТРАТЕГИЯ ДИЕТЫ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Бодибилдинг является наиболее эффективным способом для тренировки, формирования и развития мышц человеческого тела.

Бодибилдинг – один из самых трудных видов спорта, требующий большей отдачи и дисциплины по сравнению с другими видами спорта. Правильная стратегия питания и диеты, направленная на поддержание максимальной мускулистости при минимуме жировых отложений и подкожной воды, сглаживающей рельефность мышц, абсолютно необходима для успеха на соревнованиях. Диета для соревнований подразумевает полный контроль над вашей мускулатурой:

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

1. Контроль над весом тела в течение всего года для максимальной эффективности диеты перед соревнованиями.
2. Подсчет пищевой ценности продуктов – содержание белков, жиров, углеводов и общего количества калорий. Ведение ежедневных записей о своем рационе в специальном дневнике диеты.
3. Когда и сколько раз в день нужно есть, как избежать калорийной недостаточности или избыточности, задержки метаболических процессов.
4. Как оценить изменения в составе тела с помощью весов, штангенциркуля и других методов тестирования.
5. Как разработать полную стратегию 12-недельной диеты перед соревнованиями, с углеводной добавкой в последние несколько дней и контролем над содержанием подкожной жидкости, чтобы находиться в оптимальной форме точно в день выступления.

Спортсмен, приступая к диете для участия в соревнованиях, должен помнить, что его вес и в целом внешний вид влияют на его успех.

Многие спортсмены не понимают простой истины: если оставаться худощавым в течение года, будет легче сесть на строгую диету.

Осуществление стратегии диеты для соревнований означает, что спортсмены должны:

1. Разработать подробный, конкретный план диеты, записать его и тщательно следить за ежедневным потреблением и пищевой ценностью продуктов.
  2. Пользоваться мерными кружками и весами для точного определения объема калорий и процентного соотношения жиров, белков и углеводов, (не забывать читать информацию на этикетке).
  3. Питаться каждые 2–3 часа.
  4. Готовить блюда заранее, если это необходимо, и носить их с собой в пластиковых коробочках, с надписью, когда нужно съесть. Это необходимо, чтобы регулярно питаться.
  5. Употреблять в достаточном количестве все необходимые макро- и микроэлементы питания, витамины, минералы, жирные кислоты, специальные пищевые добавки.
  6. Пить много воды, по меньшей мере 4–5 литров в день (мелкими глотками).
- Конечно, не очень-то удобно постоянно взвешивать продукты, следить за размером порции и записывать, сколько калорий вы употребляете вместе с пищей, но это необходимо для того, чтобы ваша диета была максимально эффективной. Подобный контроль необходим для профессионалов, чтобы входить в форму по предсказуемому графику, вовремя достигать своего максимума и потрясюще выглядеть на соревнованиях.

Примерная диета (раздельное питание)

Диета составляется чисто индивидуально, спортсмены должны знать свой организм и прислушиваться к нему. В период подготовки к соревнованиям этой диеты придерживались многие спортсмены и достигали необходимого результата. В ней предлагается перечень продуктов, которые будут полезны спортсмену и которые стоит исключить из рациона питания примерно за две недели до соревнований.

## СТРОГАЯ ДИЕТА НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ФИТНЕСУ

Этап подготовки к соревнованиям по фитнесу делится на два этапа:

- этап набора мышечной массы;
- этап сжигания жира для более четкого рельефа мышц.

Продолжительность этих этапов будет зависеть от индивидуальности спортсмена.

Если спортсмен худощавого телосложения с небольшим процентом жира и хорошим мышечным рельефом, то первый этап подготовки будет занимать больше времени, чем второй.

Если спортсмен с большим процентом жира, то первый этап подготовки к соревнованиям будет занимать меньше времени, чем второй. Как правило, у таких спортсменов хорошая мышечная масса.

Первый этап подготовки, т. е. набор мышечной массы, предусматривает следующий режим питания:

- 1– й завтрак в 8 часов утра: стакан натурального сока, 5 яиц, молочная каша.
  - 2– й завтрак в 10 часов утра: вареный картофель, салат из свежих овощей, куриная грудка.
- Обед в 13 часов 30 минут: 1-е блюдо (борщ или суп), овсяная каша, говядина, чай, компот или молоко.
- Полдник в 16 часов: молочные продукты или рыба, хлебобулочные изделия.
- Тренировка в 18 часов.
- 1– й ужин в 20 часов: мясо, макаронные изделия, сок или чай, фрукты.

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
2-й ужин в 22 часа: кисломолочные продукты, хлебобулочные изделия.  
Второй этап подготовки сжигания жира для более четкого рельефа мышц можно разбить на три дополнительных этапа:  
1-й дополнительный этап включает в себя диету, предусматривающую умеренное уменьшение углеводов и жиров в рационе спортсмена (полностью исключить хлебобулочные и кондитерские изделия), а также исключить прием пищи после 18 часов.  
2-й дополнительный этап требует исключить жиры и углеводы из рациона, употреблять продукты с большим содержанием белка.  
3-й дополнительный этап включает в себя полное ограничение употребления соли, буквально за несколько дней до соревнований.  
Ограничение соли в рационе питания необходимо для достижения более четкого рельефа мышц. Для спортсменов, склонных к полноте, 2-й дополнительный этап будет длиться дольше, чем у спортсменов худосочного телосложения, поэтому им необходимо употреблять препараты помогающие ускорить процесс сжигания жира.

## ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Термин «тренировка» происходит от английского слова «training», означающего упражнение. Если ранее считалось, что это выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата, то в настоящее время смысл данного понятия – «спортивная тренировка» – расширился и включает в себя планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике, а также развитие его физических способностей.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Целью спортивной тренировки в фитнес-спорте является подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированного спортивного результата.

В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно; они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших показателей.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие задачи:

1. Освоение техники и тактики избранного вида фитнес-спорта.
2. Совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение произвольной программы во 2-м раунде и достижение планируемого результата (кроме боди-фитнеса).
3. Воспитание необходимых моральных и волевых качеств.
4. Обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности.
5. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма».

Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена, фитнес это или боди-фитнес. В правилах соревнований по боди-фитнесу, отсутствует раунд для выступления с произвольной программой, поэтому тренировочный процесс спортсменов направлен на коррекцию фигуры, т. е. формирование гармонически пропорционального телосложения.

В мужском и женском фитнесе помимо коррекции пропорций телосложения необходима тренированность в двигательных действиях. Выражается тренированность в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков при выполнении элементов гибкости, статической и динамической силы, акробатических или координированных хореографических движений, при выполнении произвольной программы во 2-м раунде.

Тренированность спортсмена подразделяют на общую и специальную.

Общая тренированность формируется под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма

Шипилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) спортсмена и укрепляющих его здоровье.  
Специальная тренированность приобретается в процессе выполнения конкретного вида мышечной деятельности для коррекции пропорций телосложения, оцениваемых в: в 1-м и 2-м раундах в боди-фитнесе; в 1-м и 3-м раундах в мужском и женском фитнесе.  
«Подготовленность спортсмена» – это комплексный результат: физической подготовки (степени развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психологической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств).  
«Спортивная форма» – это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Фитнес-спорт требует разносторонней физической, акробатической и хореографической подготовки спортсменов. Чаще всего спортсмены, занимавшиеся высококоординированными видами спорта, продолжают свою карьеру в фитнес-спорте и достигают высоких результатов, строго придерживаясь всех принципов уже знакомого тренировочного процесса.

Процесс спортивной тренировки условно подразделяют на техническую, тактическую, физическую, психологическую и теоретическую подготовку.

Техническая подготовка предусматривает обучение технике движений, совершенствование их при выполнении специальных упражнений. В результате этого формируется индивидуальный и наиболее эффективный стиль выполнения упражнений, который позволяет спортсмену достичь высоких спортивных результатов. Техническая подготовка осуществляется главным образом в подготовительном и основном периодах тренировки.

Спортивная техника – наиболее целесообразный способ выполнения двигательных действий, направленный на достижение высокого результата.

Тактическая подготовка тесно связана с технической подготовкой и направлена на формирование таких умений, которые обеспечивают наиболее целесообразное и самостоятельное ведение спортивной борьбы в условиях соревнований. Тактическая подготовка взаимосвязана с основным и подготовительным периодами спортивной тренировки.

Физическая подготовка спортсмена направлена на развитие такого комплекса двигательных качеств, который обеспечивает достижение высоких спортивных результатов, то есть повышение технического мастерства, расширение функциональных возможностей организма. Для овладения программными силовыми и акробатическими упражнениями, связками и соединениями в произвольной композиции спортсменам необходим определенный уровень развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

С целью развития этих качеств и применяются средства общей физической и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка проводится преимущественно в подготовительном и переходном периодах и направлена на всестороннее развитие двигательного аппарата спортсмена, широкое воздействие на все системы организма, обеспечивающее высокий уровень двигательной активности и работоспособности. К числу средств ОФП относятся бег, прыжки, подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол), плавание, аэробика.

Специальная физическая подготовка проводится в основном периоде тренировок с целью развития и поддержания на определенном уровне тех физических качеств, которые в первую очередь обеспечивают выполнение соответствующих элементов, выбранных для произвольной программы. Как правило, произвольная программа в фитнес-спорте состоит из элементов, выполнение которых требует проявления высокой степени развития:

- силы (сложные статические положения: упоры, углы, силовые перемещения, стойки на руках),
  - элементов гибкости (шпагаты, мосты),
  - скоростно-силовых качеств (акробатические элементы: перевороты, флаки, пируэты, сальто);
  - выносливости (выполнение произвольной композиции в целом).
- Овладение навыками расслабления мышц (стретчинг) входит в содержание технической и физической подготовки.

Шпилина. Фитнес-спорт учебник для студентов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Психологическая подготовка спортсмена – это направленный процесс комплексного развития и совершенствования определенных психических функций, способностей и качеств личности спортсмена, необходимых ему для достижения успеха в спортивной деятельности. В ходе психологической подготовки у спортсмена развиваются такие волевые качества, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, выдержка и уважение к сопернику по спортивной борьбе.

Психологическая подготовка проводится на протяжении всего периода подготовки спортсмена. Психологическая подготовка разделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка ставит целью воспитание нравственно-волевых качеств, развитие способностей к осознанию двигательных действий, формирование навыков саморегуляции психических состояний. Приемы общей психологической подготовки реализуются в ходе систематических занятий в форме конкретных заданий с указанием на осознание спортсменом отдельных компонентов движения (амплитуда, направления, степень мышечного напряжения), на мысленное (идеомоторное) восприятие двигательного действия.

Специальная психологическая подготовка предполагает применение приемов, направленных на формирование готовности спортсмена к конкретным соревнованиям, где решаются важные задачи по формированию установки на определенный результат, соответствующий силам и возможностям спортсмена, по созданию необходимого уровня мобилизации и психической устойчивости. Рекомендуется перед соревнованиями организовать просмотр произвольной программы в костюме на сцене, в присутствии зрителей. Такого рода репетиция дает уверенность спортсмену во время самих соревнований.

Теоретическая подготовка заключается в изучении теоретических основ фитнес-спорта и правил соревнований на всех этапах спортивной тренировки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Студенты и любители фитнес-спорта, получившие необходимые знания в данной области, будут являться участниками пропаганды здорового образа жизни и участниками в привлечении молодежи к новому виду спорта. Результаты спортсменов, занимающихся в классе «фитнес» нельзя не заметить, поскольку тренировки с отягощениями по специально разработанной программе в соответствии с типом телосложения корректируют фигуру до необходимых параметров, приближенных к гармонически развитой и пропорционально сложенной фигуре, что является основным критерием оценки подготовленности спортсмена к соревнованиям.

Добиться высоких результатов в фитнес-спорте можно только при стабильном совершенствовании физических качеств по специально составленной программе тренировок, где необходимо учесть:

- морфологические, физиологические, психологические и возрастные особенности женского или мужского организма;
- индивидуальные возможности спортсмена;
- вес отягощений, количество повторений, количество сетов;
- перспективы желаемого результата;
- правильный режим дня;
- правильное питание в межсезонье, в период перед соревнованиями и в соревновательный период.

Помимо совершенствования фигуры в тренажерном зале спортсмены должны освоить акробатические элементы, необходимые для составления произвольной композиции, чтобы участвовать во 2-м раунде соревнований. Рекомендуемые акробатические элементы оснащены фотоснимками, что поможет сделать правильный выбор именно тех элементов, которые под силу спортсмену на данном этапе подготовки, а затем совершенствовать их на следующих этапах подготовки к соревнованиям.

Фитнес-спорт – это спорт одиночек, где спортсмен сам отвечает за свои успехи или неудачи, это спорт для трудолюбивых, волевых и целеустремленных спортсменов, потому, что чемпионами не рождаются, чемпионами становятся!

В учебном пособии собран весь необходимый материал для подготовки спортсменов, выступающих в классе «фитнес» в соответствии с требованиями правил соревнований Международной федерации бодибилдинга (ИФББ) и Федерации бодибилдинга и фитнеса России (ФБФР).

На основе личного опыта и материала, изложенного в учебном пособии, авторами успешно подготовлены спортсмены – неоднократные чемпионки юга России, России и чемпионка мира в классе «женский фитнес», чемпионка юга России и призер России в классе «боди-фитнес», а также, чемпион юга России в классе «мужской фитнес».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и в спорте. М. «Медицина» 1990.
3. Болобан В.Н., Коркин В.П. Школа семейной акробатики. – Киев: «Молодь», 1991. – 166 с.
4. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /д. 2001. – 383 с.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте – М.ФИС. 1995.
7. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М., «Медицина», 1998.
8. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
9. Коркин В.П., Болобан В.Н. Школа семейной акробатики. Киев. ЦКЛКСМУ (МОС), «Молодь». 1991. – 166 с.
10. Коркин В.П., Аракчеев В.Н. Акробатика. Каноны терминологии. – М., «ФИС», 1989. – 143 с.
11. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.
12. Макглахен Л. «Какой у тебя уровень?». Miss Fitness, № 5 2003. 102103 с.
13. Малыгина Г.И. Как стать стройной? Мн.:Харвест. 1998. – 256 с.
14. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с.
15. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 1998.
16. Medicine and Science in Sport and Exercise.V. 15, № 1, 1983.
17. Монтиньяк М. Метод похудения Монтиньяка. М.ОНИКС.1999.
18. Павлова Н.Б., Баршая В.М. Гимнастика с методикой преподавания. – М., Просвещение, 1985. – 50–54 с.
19. Покровский А.А., Самсонов М.А. Справочник по диетологии. М.: «Медицина». 1981.
20. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.
21. Прохоровцев И.В. Питание – путь к красоте. СП «СМАРТ». Ленинград. 1990. – 46 с.
22. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М. «ФИС», 1986. – 111 с.
23. Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться. М.: Агропромиздат, 1989.
24. Смолевский В.М. Гимнастика. – М., физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
25. Смолевский В.М., Ивлев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. С. 51–69.
26. Тарасов Н.И. Классический танец. – М., Искусство, 1971.– с. 211280.
27. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М., Искусство, 1967. – 656 с.
28. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.
29. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.
30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. АСАДЕМА, 2001, с. 333–335.
31. Худеев вместе. № 7 (156), апрель 2004. – 16 с.
32. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2000. – 790 с.
33. Шестопалов С.В. Бодибилдинг. Ростов-н/д. Издательство «Профи- Пресс», 2000. – 192 с.
34. Shape № 1 2001-с 153-156
35. Wilaums. Что такое перетренированность? № 6. 2003. – с. 86–87.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!  
<http://buckshee.petimer.ru/>  
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!