**Основы специфики воднолыжных видов спорта.**

Водные лыжи - один из самых молодых и перспективных видов спорта.

Он наиболее созвучный нашему времени. В скольжении по воде возникает удивительная гармония скорости с ощущением совершенства человеческого тела.

Водные лыжи - это не только красивый вид спорта, это интересный вид отдыха, доступный каждому человеку, умеющему плавать. Встать на лыжи, прокатиться за катером практически может каждый человек. В семь лет становиться на лыжи уже не рано, в шестьдесят - еще не поздно.

Водные лыжи - универсальный вид спорта, они – прекрасное средство общефизической подготовки спортсменов. Тот, кто однажды попробовал прокатиться на водных лыжах, редко остается равнодушным к этому занятию. Чудесное сочетание солнца и воды, ощущение свободы движений завораживают, побуждают вновь вставать на лыжи. Но водные лыжи это не только отдых и развлечение - это спорт. В нем различают три вида: слалом, фигурное катание и прыжки с трамплина, все они складываются в воднолыжное многоборье. И совсем недавно в 90-х годах появилась новая дисциплина – вейкборд. Это удивительные вращения, трюки и сальто на водной доске. Скорость, чувство ритма и равновесия в слаломе, многообразие движений, высокий темп в фигурном катании, стремительность полета, пространственная ориентация в прыжках с трамплина - все эти факторы вместе с силовой нагрузкой делают воднолыжный спорт универсальным средством гармоничного развития человека.

При соблюдении необходимых предосторожностей воднолыжный спорт - один из самых безопасных видов спорта. Чтобы заниматься водными лыжами необходимо снаряжение: сами водные лыжи и буксировочные средства: катер, фал-трос, а также спасательный жилет, гидрокостюм и шлем. При катании всегда необходимо надевать спасательный жилет или гидрокостюм.

Первые навыки приобретаются на берегу или причале. При серьезных намерениях к занятиям воднолыжным спортом необходимо пройти программу обучения воднолыжника под руководством опытного инструктора или хорошего лыжника. В детском возрасте легче научиться кататься. Заниматься в объединении может каждый ребенок, прошедший медосмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы «Водные лыжи» определяется повышенным вниманием государства и общества к формированию положительного отношения к своему здоровью, укреплению физического и психологического здоровья подрастающего поколения.

**Особенность** данной программы заключается в том, что она разносторонне направлена на многие виды спорта и сочетает в себе фигурное катание, слалом, прыжки с трамплина, вейкборд, акробатика, плавание, высокие скорости и щадящие падения, вследствие чего происходит закаливание организма, развитие физической и моральной выносливости, а так же адаптации к ударным воздействиям.

Постичь движение! Препарировать его и одновременно схватить образ в целом! Водные лыжи, где движения разнообразны, сложны, и математика, физика, помогающие понять их суть, соединились. Водные лыжи – это торжество ума человека, проявление его красоты, это победа над природой, над соперником, над самим собой. Для меня педагога – тренера Малахова Михаила Викторовича водные лыжи – это полет, когда за спиной будто вырастают крылья, когда чувствуешь себя способным на все и хочется сделать невозможное.

Я сам занимался воднолыжным спортом с 18 лет. Являюсь кандидатом в мастера спорта. И вот уже более 20 лет передаю свои знания и опыт детям в Центре внешкольной работы Авиастроительного района. В мое объединение дети приходят с 7 лет. С октября по апрель тренировки проходят в зале на специальных тренажерах.

С мая по октябрь занятия проходят на воде в акватории озера Кабан. Здесь на природе многоцветье красок: голубизна летнего неба, солнце, яркие радуги и фонтаны брызг. Все это способствует формированию у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни через занятия воднолыжным спортом.

Также решаю задачи оздоровления детей, комплексно применяя разнообразные средства и методы. Я считаю, что нельзя заставить всех учащихся заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы и мотивы.

Для создания условий мотивации к занятиям спортом использую:

1. Валеологическое просвещение (концепция здорового образа жизни) учащихся и их родителей. На родительских собраниях освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления, профилактикой заболеваний, необходимостью полноценного питания. На занятиях практикую беседы о здоровом образе жизни. Включаю родителей в процесс обсуждения проблем, привожу статистические данные. При выполнении различных упражнений я объясняю детям значение каждого из них. Это стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

2. Практикую нетрадиционный подход к проведению занятия. Во время тренировкиисключаю длительные статические нагрузки. Использую циклический принцип - физические упражнения с большой нагрузкой и упражнения в спокойном состоянии на развитие гибкости и координации для восстановления двигательных функций организма и внимания, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеют лечебно-воспитательный эффект. Например, ходьба на носках по полу и лестнице укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Упражнения со скакалкой, обручем, бегунком содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечнососудистую и дыхательную системы.

3. Применяю игровой, соревновательный и круговой методы. Учитывая возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку, наглядно показываю последовательность действий. В своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю выполнять их, при этом учитывая физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка.

У меня интересная и трудная, будничная и радостная жизнь. За плечами немалый опыт спортсмена, который я передаю младшему поколению, чтобы оно росло сильным, здоровым и мужественным.

Тренер - прежде всего воспитатель. Будет ли воспитанник разностороннним, ответственным, умеющим жить в коллективе, служить обществу - во многом зависит от тренера, педагога, наставника.