

## НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У СПОРТІ

Гончарова І.Ю., гр. Ф-31

Науковий керівник – ст. викл. Левченко М.О.

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Природне прагнення людей до фізичної досконалості, до оздоровлення спонукає фахівців в області фізичного виховання вести розробку нових засобів і методів досягнення цих цілей. Відомі і добре зарекомендовані види спорту традиційно залишаються в арсеналі засобів фізичної культури. Однак пошук шляхів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, формування у студентів стійкої потреби в руховій активності припускає використання нетрадиційних видів фізичних вправ у спорті, що користуються популярністю у студентської молоді. Ушу – китайська гімнастика, що має кілька стилів, починаючи від комплексу оздоровчої гімнастики і закінчуючи бойовим мистецтвом. Ушу поєднує різні види вправ, які можна виконувати зі зброєю і без зброї, з партнером чи без нього. Існує дві школи – зовнішня і внутрішня. Зовнішня школа припускає тверді і силові рухи, швидкість реакції, гнучкість, реактивні рухи, що подібні танцю. Гідроаеробіка – виконання фізичних вправ у воді, є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості для осіб з різним фізичним розвитком і практично будь-якого віку. Структура занять, дозування фізичного навантаження, музичний супровід можуть бути такими ж, як при заняттях ритмічною гімнастикою. Однак, опір води ускладнює рухи, і його подолання приводить до більш швидкого, ніж на суші, розвитку сили, різних м'язових груп. Йога у перекладі з древньоіндійської мови означає «союз, з'єднання, зв'язок, єднання, гармонія». Вправи, засновані на розумінні не тільки фізичних, але і духовних, моральних правил удосконалення особистості. Стретчинг – розтягування, містить у собі комплекс поз, що сприяють підвищенню еластичності різних м'язових груп, для правильного виконання вправ стретчинга варто дотримуватися наступних вимог: перш ніж виконати вправу, треба знати, яку конкретну групу м'язів вона допомагає розтягувати, усі рухи повинні знаходитися у визначених межах індивідуального діапазону рухливості суглобів, спочатку варто застосовувати «легкий стретчинг».

Шейпінг – ефективний засіб для зміцнення здоров'я й удосконалювання статури людей різного віку. Він поєднує в себе вправи аеробіки і атлетичної гімнастики, де інтенсивність фізичного навантаження дозується строго індивідуально.