

4. Сергеев Н. К. Теория и практика становления педагогических комплексов в системе непрерывного образования учителей: дис. в виде науч. докл. д-ра пед. наук / Н.К. Сергеев. – Волгоград, 1998.

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Толкачева И.В., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный профессионально- педагогический университет»,
г. Екатеринбург, Россия

В нашем развитом и таком быстротечном 21 веке ни что не стоит на месте. Развивается не только наука и медицина, но ещё и спорт. Физическая культура имеет множество направлений для разных возрастных групп, по разным интересам и для людей разной физической подготовки.

Такая категория лиц, как студенты, к сожалению, много времени проводит в стенах университета в сидячем положении. После учебы, молодежь спешит на различные тренировки что бы снять физическое или даже эмоциональное напряжение. Это способствует улучшению аппетита, сна, а также, что немало важно хорошей умственной активности во время занятий в институте.

Если вы устали от занудной рутины на учёбе или работе, то вам непременно следует заняться любой физической активностью. Не обязательно идти в бассейн или выматываться в тренажёрных залах. Есть масса увлекательных и весёлых направлений, которые заставят вас полюбить физическую культуру и спорт, а также похудеть, набрать мышечную массу или просто поддерживать своё тело в хорошем состоянии.

Мы хотим представить вам Топ-5 интересных и увлекательных направлений в спорте, которые не оставят вас равнодушными.

1. Йога в гамаках

Йога в гамаках так же известная как аэройога, завоевала даже самых заядлых домоседов. Вы буквально висите в воздухе в специальном мягком

гамаке, абсолютно свободные в действиях, парите над землёй и настроение тоже устремляется в высь. Такая физическая нагрузка направлена в первую очередь на растяжку мышц спины, рук, ног и шеи. Так же вы сможете стимулировать периферийное кровообращение. Этот вид йоги также поможет людям восстановиться после сильных нагрузок или даже после травм рук и спины. В то же время, метод аэройоги – это хорошая возможность оздоровления и физического развития при любом уровне физической подготовки. Так же такие занятия – это мощный антистресс, из этого шелковистого кокона вы выйдете новым человеком – окрылённым, полным энергии и с чувством полной свободы [1].

2. Джампинг

Джампинг – это сравнительно новое направление в спорте. Программа была разработана чешскими инструкторами 13 лет назад. Название «джампинг» (*jumping* – прыжки) полностью отражает суть этого ноу-хау. Все упражнения выполняются на специальном круглом батуте. Батут бывает с ручками и без них.

Прыжки – физические упражнения, при правильной методике они благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что положительно сказывается на функциональном состоянии всего организма в целом.

В джампинге комбинации прыжков содержат различные перевороты, сальто с вращением вперёд, назад и многое другое. Такие занятия способствуют развитию силы мышц и быстроты их сокращений, развитию координации движений, ориентировки в пространстве и воспитанию смелости и решительности. Джампинг значительно улучшит ваше настроение и придаст сил для преодоления трудностей в повседневной жизни.

3. Слеклайн

Это новое популярное направление экстремального спорта, чем-то напоминающее хождение по канату. Только вместо натянутого как струна круглого каната спортсмены используют сильно провисающие нейлоновые

ленты, шириной 2,5 сантиметра. Для занятий в обычном спортзале используют натянутую стропу на высоте 0,5-1 метра.

Слэклайн отличный вид спорта для развития чувства равновесия и концентрации, что очень полезно. Это простой, хороший вид активного времяпрепровождения, спорта и отдыха.

4. Аква-аэробика

Аква-аэробика – аэробика в воде, этот вид занятия проходит часто с использованием специального оборудования и предметов. Упражнения имеют свою специфику. Водная среда в большой степени облегчает, но иногда усложняет выполнение упражнений, и тогда занятия несут ярко выраженный оздоровительный характер, а также лечебный эффект [2; с. 256]. Аква-аэробикой может заниматься любой человек вне зависимости от возраста, пола и уровня подготовки.

Занятия могут проводиться, как в малом, так и в глубоком бассейне, и в зависимости от этого используются различные оборудование: пояса, жилеты, гантели, ласты, весла и многое другое. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, так что скучать вам не придётся.

5. Арнис

Это грозное искусство, отточенное в боях, эффективная и экономичная техника рукопашного и ножевого боя, приводившее в трепет еще испанских и американских завоевателей, так и не сумевших отнять независимость у свободолюбивого филиппинского народа. В филиппинских боевых искусствах большое внимание уделяется реальности действий и возможности применения их в боевых условиях [3].

Наличие разработанной методики обучения позволяет проводить занятия с новичками любого уровня физической подготовки, а также избегать травматизма на занятиях.

Основное отличие Арнис от других стилей заключается в том, что обучение начинается с техники работы с оружием, а затем происходит переход к работе руками и ногами.

Для тех, кто занимается этим видом спорта практически нет незнакомых предметов – оружием в его руках может стать все, от связки ключей до книги или журнала.

Арнис является чрезвычайно эффективным средством самообороны и может с успехом применяться для самозащиты от безоружного и вооруженного противника в современной жизни.

Спорт – важная составляющая в жизни каждого. Эти новые направления позволят вам почувствовать прилив бодрости, хорошего самочувствия, а главное вы сможете заниматься любым видом физической активности вне зависимости от пола и возраста. Выбор за вами!

Список литературы

1. Йога в гамаках или антигравитационная йога. Студия йоги «Прана» // [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://prana66.ru/node/526> (дата обращения: 10.03.2015 г.).

2. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика: теория и методика проведения занятий. Учеб.пособие для вузов; [под ред. Е.Б.Мякинченко, М.П.Шестаков]. Москва: Дивизион, 2006. 304с.

3. Боевые искусства Филиппин // [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://combat-arnis.ru/> (дата обращения: 10.03.2015 г.).

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

Турсунова М.И., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

В большинстве стран мира наблюдается повышение уровня инвалидности населения вследствие усложнения производственных процессов, увеличения транспортных потоков, возникновения военных конфликтов, ухудшения экологической обстановки и др. причин [6: 105]. По данным ООН, в мире насчитывается примерно 450 миллионов людей с нарушениями психического и физического развития, что составляет 10 % жителей планеты. По данным