

ТЕМА:

**Нетрадиционные
системы физических
упражнений**

Наряду с традиционными видами гимнастики, существуют нетрадиционные виды.

Нетрадиционное - это что-то необычное, новое.

К западным нетрадиционным системам физических упражнений относятся: атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стретчинг и т.д.

К восточным нетрадиционным системам: йога, ушу, цигун.



Западные системы:

Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика - это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки.

Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата).

Эффект занятий может быть поддерживающе-тонизирующим или развивающим.

К средствам атлетической гимнастики следует отнести шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения:

1-я группа - упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);

2-я группа - упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;



- 3-я группа - упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.);
- 4-я группа - упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);
- 5-я группа - упражнения с партнером (в парах, тройках);
- 6-я группа - упражнения на тренажерах и специальных устройствах.



Спортивная аэробика

Спортивная аэробика является видом спорта, где спортсмены выполняют непрерывный и интенсивный комплекс упражнений. Этот комплекс включает в себя ациклические движения со сложной координацией, а также различные по сложности элементы и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп).



- **Характеристика:** Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.
- Спортивная аэробика характеризуется тем, что нет чрезмерных нагрузок, особенно на позвоночник. Специфика упражнений в этом виде спорта такова, что все движения выполняются не до крайней степени.



Гидроаэробика

Гидроаэробика - это один из нетрадиционных видов, выполняемый в водной среде (в бассейне).

Гидроаэробика расширяет спектр общефизиологического воздействия гимнастических упражнений.





Темп выполнения гимнастических упражнений в воде ограничен, снижается также объем или количество повторений упражнений по сравнению с обычными условиями. Водная среда облегчает мышечную релаксацию и формирует специфическую систему управления движениями с более выраженной и более длительной фазой расслабления мышц.

Стретчинг

Стретчинг (от англ. «stretching» - растягивание) - это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища. Стретчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом, улучшает самочувствие.

Это вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия.

Долгосрочные эффекты стретчинга:
Главный эффект - расслабление. Стретчинг
снижает интенсивность
болевых ощущений или даже ликвидирует
мышечные боли.



Стретчинг улучшает гибкость: позволяет выполнять движения с большей амплитудой, улучшает осанку, координацию (пластичность, грациозность), позволяет избежать излишней рельефности мышц.

Стретчинг является профилактикой остеопароза (преждевременное «старение» суставов и декальцинизация костей).



Восточные нетрадиционные системы упражнений

Йога

- Йога - это здоровье, гармоничное равновесие физических и душевных сил в любой день и час.
- Йога - это лучшее качество любой части организма и лучшее их взаимодействие между собой, а также с внешней средой.
Динамическое единство всех элементов организма.
- Йога - это стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию.

- Йога складывается из трех основных составляющих:
- 1. Особые физические упражнения;
- 2. Дыхательные упражнения;
- 3. Работа с нашим сознанием.



- **Ушу** - сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающих в себя определённые элементы имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение, это - и спорт, и воинское искусство, это - и психофизический тренинг.

- В ушу можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное, каждое последующее направление включает в себя предыдущие как неотъемлемую часть.



- **Цигун**

- Существует несколько видов цигун: медицинский, боевой, религиозный,, философский.



- Медицинский цигун ставит перед собой цель укрепления здоровья, профилактики заболеваний и лечения болезней.
- К медицинскому цигуну относится практика Синг шен джуан. Она представляет собой оздоровительную гимнастику, воздействующую на суставы тела через правильное расслабление. Целью этой практики является формирование правильной структуры тела - физической и энергетической, то есть создание здоровой осанки здорового позвоночника в здоровом теле.

Резюме:

- Лица, которые ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются физической культурой, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.
- Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений принесут вам удовольствие и сохранят здоровье.

**Благодарю за
совместную работу!**