

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/doklad/303489>

Тип работы: Доклад

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1 Нетрадиционные виды гимнастики: определение, особенности. Пилатес и бодифлекс как нетрадиционные виды гимнастики 4

2 Философия йоги 6

3 Хатха-йога как нетрадиционный вид гимнастики 9

4 Аштанга йога и силовая йога как нетрадиционные виды гимнастики 12

Заключение 14

Список используемой литературы 15

В данное время множество женщин мучаются от различных болезней, причинами которых являются лишний вес, сердечно - сосудистая система, обменные процессы, и т. д. Главной причиной является наш инертный образ жизни. Систематически занимаясь физическими упражнениями, можно решить данную проблему. Конечно, и проблема состояния физического здоровья подрастающих поколений является сегодня поистине глобальной проблемой. Особую остроту она приобретает в современных российских условиях, где высокие показатели детской заболеваемости приобрели характер устойчивой и прогрессирующей тенденции . Уровень физической культуры растет быстрыми темпами, в связи с этим нетрадиционные виды спорта все чаще появляются в жизни спортсменов. Никого уже не удивит обычными спортивными дисциплинами. Поэтому со временем стали проходить состязания по различным видам спорта, в том числе и по тем, которые были выдуманы самостоятельно. Следовательно, стали появляться новые, нестандартные виды спорта. Многие из них вошли в обиход и пользуются большой популярностью среди людей. Целью данной работы является рассмотрение нетрадиционных видов гимнастики в системе физического воспитания.

1 Нетрадиционные виды гимнастики: определение, особенности. Пилатес и бодифлекс как нетрадиционные виды гимнастики

Первыми в рейтинг нестандартных видов спорта входят восточные единоборства. Они являются древнейшим направлением нетрадиционного спорта и имеет несколько стилей. Условно их можно разделить на 3 группы: китайские, японские и тайские. Восточные единоборства – это не только борьба, но и моральное воспитание и развитие личности. Цель боевых искусств – закалка человека, саморазвитие, внимательность, быстрота реакции, умение сконцентрироваться. В России наиболее популярными направлениями являются дзюдо, ушу, карате, айкидо, самбо .

Следующее место в рейтинге занимает гидроаэробика. Она является одним из нетрадиционных видов гимнастики в воде. Занятия гидроаэробикой стимулируют работу сердечно - сосудистой системы, корректируют телосложение, развивают гибкость, улучшают самочувствие и настроение. Преимуществом данного спорта является вовлеченность людей разного возраста.

1) Алтер, М. Дж. Наука о гибкости [Текст] / М. Дж Алтер. — М.: Академия, 2001. – 202 с.

2) Бабаева Ю.П. Развитие новых видов спорта в России / Бабаева Ю.П. //

3) Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2020. – No 1 - 2. – С. 151 - 154.

4) Горлова Л. А. Использование нетрадиционных видов гимнастики для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / Л. А. Горлова, В. А. Каширин, Л. В. Коновалова. – Ульяновск : УлГУ, 2019. – 46 с.

5) Зубков А.Н. Хатха-йога для начинающих / А.Н.Зубков, А.П.Очаповский. – М.: Медицина, 1991. – 275 с

6) Классическая йога: Йога-сутра Патанджали и Вьяса Бхашья. М., 1992.

7) Кургуз А.А., Бойко Г.М. Нетрадиционные виды спорта// ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ НАУЧНЫХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ В УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБЩЕСТВА. Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. Стерлитамак, 2021. С. 67-69

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/doklad/303489>