



Нетрадиционные виды физических упражнений.

Понятия «физические упражнения».

Физические упражнения - это методически обоснованные двигательные действия, которые направлены на решение определенных задач, таких как физическое развитие и физическое воспитание.

Физические упражнения бывают нескольких видов:

1. Аэробная тренировка

Данный вид упражнений направлен на увеличение выносливости тела и заключается в большом числе повторений производимых действий.

2. Анаэробная тренировка

Данный вид упражнений направлен на увеличение силы и скорости тела и заключается в большом отягощении.

3. Интервальные тренировки

Смешанный вид упражнений направленный на развитие выносливости, скорости и силы организма.

4. Гипоксические тренировки

Данный вид является необходимым для акклиматизации профессиональных спортсменов.

Из различных комплексов физических упражнений вытекают виды спорта.

Восточные нетрадиционные физические упражнения.

Восточные методики и нетрадиционные оздоровительные системы - это всевозможные виды йоги, цигун, тайцзи-цюань и многие другие учения, пришедшие к нам с Востока или возникшие в результате взаимодействия восточных и западных общеоздоровительных систем.

Преимущество восточных методик в том, что они соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки тела, но и «работают» с энергетикой человека.

Тайцзи-цюань

Тайцзи-цюань - одно из богатейших культурных наследий Китая. Принято считать, что учение Тайцзи-цюань возникло около 300 лет назад как воинское искусство, в основу которого легли принципы, изложенные в «Цюань цзин» («Книга бокса»). Этот трактат был написан знаменитым генералом XVI века Ци Зигуанем, который собрал и тщательно сравнил 16 стилей бокса, распространенных в народе.

Йога

Термин «Йога» (в переводе с санскрита «связь, единение, сосредоточение, усилие, обуздание») встречается в текстах, восходящих еще к устной традиции IX-VIII вв. до н.э.

В самом общем смысле Йога - это теория и методология управления психикой и психофизиологией состояний, например, религиозного озарения или духовного экстаза. В этом смысле Йога представляет собой неотъемлемую часть всех философских и религиозных систем древней и средневековой Индии и является важнейшим средством реализации этических и религиозных идеалов, высшее из которых - полное освобождение человека от пут материального существования.

Цигун

Цигун - достаточно сложный и многообразный комплекс упражнений, представляющих единство искусства дыхания и движения, который помогает сохранить здоровье, бодрость, спокойствие, легкость движений, остроту восприятия и целостность окружающего мира, справиться со многими заболеваниями органов пищеварения, дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Цигун можно определить как искусство тренировки Ци (жизненной энергии) и разума (психического сознания). Китайский иероглиф «Ци» означает дыхание, а «Гун» - процесс тщательной работы, в данном случае - непрерывного регулирования дыхания и положения тела, контроль за которыми осуществляет сознание.

Гимнастика Шена.

Гимнастика Шена включает 42 упражнения, 25 из которых выполняются сидя (можно сидеть на кровати) и 16 - стоя на полу. Сам Шен говорил о своей системе следующее: «Я занимаюсь упражнениями ежедневно в течение одного часа на протяжении многих лет и считаю, что в оздоровлении организма и воспитании характера упражнения движениями имеют огромное значение. Воспитывая свой характер, я к тому же каждый вечер критикую себя».

Система Кацудзо Ниши.

Система Ниши - это не просто комплекс правил и упражнений. Это скорее образ жизни, который вырабатывает привычку жить согласно законам природы. Кроме того, система Ниши помогает сформировать 3 привычки, необходимые для достижения счастья: привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду и привычку к постоянному учению. Человеку, вступившему на путь здоровья, предстоит проявить упорство, волю и безжалостность к собственной бездеятельности, поскольку эти три качества стоят у истоков всех наших болезней. «Только вы сами можете сделать себя здоровыми и счастливыми», - считает создатель системы.

Западные нетрадиционные физические упражнения.

Западные методики, противоположные восточным, являются более комплексными и направлены скорее на физическое, чем на духовное развитие личности. Исторически сложилось так, что люди на востоке посвятили свою жизнь духовному развитию, в то время как на западе долгое время происходила борьба за территории и для жителей стало традиционным развивать свои тела физически.

Алтимат-фрисби.

Алтимат (ultimate - «предельный») фрисби придумали ученики Columbia High School в 1968-м. Несколько добрых друзей решили вместо мячей для активного отдыха использовать пластиковый диск, который удобно перекидывать друг другу, ориентируясь на порывы ветра. Во фрисби стали играть на прямоугольном поле, перекидывая друг другу тарелку и перехватывая её у противника. Диск красиво летает, а базовые навыки игры освоить под силу каждому, благодаря этому алтимат быстро стал популярен во всей Северной Америке.

Фитнес на трапеции.

Фитнес на трапеции (Jukari Fit to Fly) - результат коллаборации Reebok и Cirque Du Soleil. Все упражнения выполняются на специальном оборудовании - прикрепленной к потолку трапеции FlySet, которая выдерживает вес до 150 кг. По сути, это вариация на тему цирковой воздушной гимнастики.

Уличный фитнес (Thug Workout)

Уличный фитнес - это система тренировок на снарядах, найти которые можно на любой детской площадке: турники, лесенки, горки. В ход идут даже заборы и каркасы недостроенных зданий.

Калланетика (Callanetics)

Калланетику часто называют гимнастикой неудобных поз. Комплекс, придуманный американкой Каллан Пинкни, включает в себя несколько десятков упражнений на растяжение и сокращение мышц. В выполнении каждого из них участвует все тело сразу. При этом ноги, руки и спина порой должны так изгибаться и выворачиваться, что от напряжения начинает звенеть в ушах. Более того, задача состоит не только в том, чтобы принять определенную позу, но и в том, чтобы удержать ее в течение полутора минут. Неудивительно, что к занятиям калланетикой существует множество противопоказаний, начиная с астмы и заканчивая плохим зрением.

Пилатес

Система упражнений, вошедшая в историю под названием «пилатес», была создана Д. Пилатесом (немцем по происхождению) в начале 20 века. Методика была настолько проста и эффективна, что Пилатес решает открыть свою студию в Нью-Йорке. Поначалу его систему использовали танцоры, а затем к ним присоединились профессиональные киноактеры и выдающиеся спортсмены. Одним словом, упражнения пилатес пришлись по душе тем, кто ценил здоровье и следил за физической формой тела. На сегодня известно более 500 упражнений, большинство из которых рассчитаны на пресс и мышцы спины.



**Спасибо за
понимание!**