

*Волкова Е.А.,
учитель трудового обучения,
ОТД и физкультуры кафедры «Физической культуры и
здоровьесберегающих технологий»
Стерлитамакский филиал БашГУ
г. Стерлитамак, Россия*

*Мальцева М.А.
Студент
3 курс, факультет «Педагогики и психологии»
Стерлитамакский филиал БашГУ
г. Стерлитамак, Россия*

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

***Аннотация:** статья посвящена нетрадиционным видам спорта. Автор статьи рассказывает о нетрадиционных видах спорта, о том, какое место они занимают в современной и повседневной жизни, об их значении для определенных категорий людей.*

Показаны виды спорта, используемые в работе с людьми с ограниченными возможностями. При этом подчеркивается, что ко всему новому следует подходить с научной точки зрения и учитывать возрастные и личностные особенности, основные психологические новообразования возраста.

***Ключевые слова:** нетрадиционные виды спорта в олимпийских играх, направления деятельности, здоровый образ жизни.*

NON-CONVENTIONAL SPORTS

***Annotation:** the article is devoted to non-traditional sports. The author of the article talks about non-traditional sports, about their place in modern and everyday life, about their importance for certain categories of people. The types of sports used in work with disabled people with impairments of the musculoskeletal system and for people with impaired intelligence are shown. At the same time, it is emphasized that everything new should be approached from a scientific point of view and take into account age and personal characteristics, the main psychological neoplasms of age.*

***Key words:** non-traditional sports in the Olympic Games, areas of activity, healthy lifestyle.*

В современном обществе в массовой культуре спорт становится одним из самых популярных явлений. Большинство людей стараются поддерживать имидж активного человека, поэтому склоняются к ведению здорового образа жизни, основным компонентом которого стала личная физическая культура. Спорт и физическая культура затронули основные сферы жизни человека и стали неотъемлемыми частями жизни общества. Спорт может повлиять не только образ жизни людей, но и способен изменить моду, а также отразиться на национальных отношениях и этических ценностях. Приоритетным направлением социальной политики в Российской Федерации и в большинстве стран мира в настоящее время становится развитие физической культуры и спорта.

Социальная значимость любого появляющегося вида спорта определяется, насколько он будет востребован в будущем на олимпийских играх. Олимпийская перспектива должна реализовываться в двух аспектах: 1) перспективе включения вида спорта в программу олимпиады; 2) перспективе

завоевания призовых мест на олимпийских играх или официальных международных соревнованиях.

В современном отечественном физкультурно-спортивном движении наблюдается тенденция появления новых нетрадиционных видов спорта, некоторые из которых включены в программу зимних и летних олимпийских игр, например, кёрлинг, бейсбол, пляжный волейбол.

Дальнейшее развитие нетрадиционных видов спорта предусматривает освоение специальных знаний, необходимых для ведения здорового образа жизни. Для приобретения индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности и для повышения уровня функциональных, а также двигательных способностей, в процессе занятий применяется спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка [1, 4]. Именно такие занятия максимально подходят для всех, кто стремится к активному и здоровому стилю жизни, особенно это касается людей, имеющих различные физические ограничения.

Рассмотрим нетрадиционные и популярные виды спорта, занимающие лидирующие позиции среди взрослых людей и молодежи.

Направление в нетрадиционных видах спорта, имеющее несколько стилей, включает комплекс оздоровительной гимнастики и строгие боевые искусства, - это *восточные единоборства*, в их состав входят айкидо, дзюдо и различные версии каратэ. Бойцы восточных единоборств обладают гибким телом и умеют чувствовать противника.

Упражнения *йоги* основываются на выполнении физических и духовных упражнений. Познав философию данного вида спорта, человек научится справляться с любыми проблемами без агрессии.

В *шейпинге* объединяются упражнения по аэробике и атлетической гимнастике, которые необходимо выполнять под строгим врачебным контролем за функциональной подготовленностью.

Стретчинг (растягивание) включает в себя комплекс упражнений, помогающих сделать различные мышечные группы эластичными.

Привлекает внимание женщин и мужчин разных возрастов *гидроаэробика*, предполагающая выполнение физических упражнений в воде. Систематические занятия гидроаэробикой ускоряют метаболизм и нормализуют деятельность нервной системы.

Танцевальный спорт основан на соединении элементов определенных Европейских и Латиноамериканских танцев.

Велоспорт BMX – кроссовый велоспорт – разновидность велокросса, который осуществляется на кроссовых велосипедах BMX (велосипедах специального класса).

Кинологический спорт создан отечественной лигой кинологов. Этот вид спорта включает в себя комплексные и прикладные виды кинологического спорта, в котором собака работает в тесном взаимодействии с человеком, преодолевая трассы с препятствиями или барьеры на время и чистоту, а также обязательные и произвольные программы упражнений под музыку, либо ездовой спорт на лыжах, санях или повозках.

Пляжный волейбол аналогичен волейболу, это спортивная игра, осуществляемая на открытой песчаной площадке. Наличие слоя песка толщиной не менее 30 см - одно из специфических требований к сооружению.

Пейнтбол является прикладным видом спорта, представляющим командную игру со стрельбой в противника из специальных пневматических маркеров с желатиновыми цветными шариками.

В последнее время популярны среди активной молодежи *роллерспорт и скейтбординг*, предполагающие катание на роликовых коньках и скейтбордах. В спортивные профессиональные дисциплины входят хоккей на роликах, фристайл, скоростной бег и фигурное катание.

Сноуборд – это скольжение по естественному заснеженному склону на специальной доске, входит в зимний Олимпийский вид спорта.

Игра, аналогичная хоккею, *флорбол*, в которой вместо классической шайбы применяется специальный мяч.

Боулингом называется спортивная игра в шары, производная от игры в кегли. Участникам необходимо сбить снаряды, используя наименьшее количество шаров, пускаемых руками.

Паркур – искусство перемещения и преодоления препятствий, специальных помещений для обучения не предусмотрено. Спортсмены могут тренироваться на любой площадке с достаточным количеством перил, лавочек или стен.

Пауэрлифтинг – силовые соревнования, суть которых заключается в преодолении максимально большого веса. Виды пауэрлифтинга: жим лежа, тяга штанги и приседание со штангой.

В настоящее время стремительно развиваются такие нетрадиционные виды спорта, как: бильярд, водное поло и гольф.

В адаптивной физкультуре нетрадиционные виды спорта распространены среди людей, желающих вести активный стиль жизни, но имеющих какие-либо физические ограничения.

В работе с инвалидами с поражением опорно-двигательного аппарата, имеющими травмы и болезни спинного мозга или дефекты конечностей, используются пятнадцать видов спорта, ведущее место среди которых занимает плавание. Из нетрадиционных видов спорта распространение получили: пулевая стрельба, фехтование, бадминтон, стрельба из лука; баскетбол в колясках; бильярд; слалом на колясках; штанга.

Для лиц с пораженным интеллектом самыми распространенными видами спорта являются стретчинг и шейпинг, йога и боулинг.

Традиционные и нетрадиционные виды спорта помогают людям с ограниченными возможностями в период реабилитации, в социальной адаптации и самореализации, создают для них возможности добиться успеха на спортивной площадке и за ее пределами. Инвалиды, в процессе занятий

спортом, приобретают моторные компенсации, необходимые в быту, а также овладевают навыками соревновательной деятельности.

Становление новых нетрадиционных видов спорта происходит в процессе совместной деятельности государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом на национальном и региональном уровнях.

Современный уровень развития общества поддерживает стремление людей улучшить свое здоровье. Заниматься физической культурой лучше начинать с детского возраста, для этого необходимо внедрять новаторские идеи в преподавание занятий спортом, а тренерам расширять свои возможности для творчества. К внедрению новых нетрадиционных видов спорта необходимо подходить с научной точки зрения, а приступая к занятиям, учитывать возрастные и личностные особенности и основные психологические новообразования возраста.

Литература:

1. Аристова Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта (Теоретические проблемы социальной политики. Особенности государственного регулирования) / Л.В.Аристова // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 5. - С. 2-8.

2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – Москва: ФиС, 1988. – 208 с.

3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, О.В. Морозова, А.С. Солодкова. – Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 95 с.

4. Ищенко С.А. Теория и правовые аспекты управления международным спортивным движением / С.А.Ищенко // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 4. - С. 16-18.

5. Хрущ О.И. Формирование здорового образа жизни / О.И. Хрущ, Н.В. Солдатова, А.В. Рыбченко // Экология и безопасность жизнедеятельности: материалы Международной научно-практической конференции (1-10 ноября 2011 г.). – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. – С. 179– 183.