

Седов Иван Александрович

старший преподаватель

Трофимова Татьяна Борисовна

студентка

Потехина Вероника Игоревна

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный

педагогический университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-100087

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СО СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ

Аннотация: в статье представлена классификация современных (нетрадиционных) видов физической активности с рекомендациями по степени доступности. Авторами также описаны места проведения занятий, влияние на организм человека, история и место возникновения и правила поведения при занятиях данными видами спорта.

Ключевые слова: современные виды спорта, студенты, двигательная активность, стретчинг, акватлон, йога, сквош, сепактакрау, футбэг, сокс, виндсёрфинг, кроссфит, петанк.

Виды спорта делятся на: традиционные и нетрадиционные (современные). Традиционные виды спорта – спортивные игры, которые общеизвестны и преподаются в школах. Нетрадиционные же виды спорта охватывают более узкий круг населения. Это, например, экстремальные виды спорта, различные боевые искусства, разновидности йоги, стретчинг и др. Данная статья является актуальной, потому что современные виды спорта популярны в узком кругу людей, мало распространены и не так развиты, как общеобразовательные виды спорта.

Предложенная нами статья позволит вам расширить свой кругозор, узнать что-то новое и, возможно, попробовать себя в нетрадиционных видах спорта.

В статье М.И. Кабышевой, Р.В. Титулова, А.Н. Вокобойникова «Некоторые аспекты нетрадиционных видов спорта в организации физической культуры студентов: инновационный подход» рассказывается, насколько люди заинтересованы в новых, нетрадиционных видах спорта. Приведены примеры образовательных учреждений, в которых присутствуют данные виды спорта. В статье «Стретчинг – как средство укрепления здоровья студенческой молодёжи» предложена информация о позитивном влиянии на организм человека, который занимается стретчингом, основные понятия, кому подходит данный вид спорта. В статье А.С. Домбровской рассматриваются креативные виды спорта, их применение на практике для студентов Академии Следственного комитета, а также те виды спорта, которыми удобнее всего заняться тем студентам, которые не расположены к рутинному спорту. В статье «Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента» описано само понятие йоги, как правильно ей заниматься. В чём заключается акро-йога, где и как ей заниматься. В статье Е.В. Болушевой рассказывается о акватлоне – современном виде спортивного единоборства под водой. В ней описано положительно влияние организм, как взрослых людей, так и детей.

Цель исследования – составить и подробно описать особенности данных физических активностей по представленным критериям.

Задачи:

1. Проанализировать статьи, электронные источники, научно – методические пособия, материалы научно-практических конференций по теме: реализация современных видов физической активности со студентами педагогических направлений.

2. Рассмотреть редкие, недавно появившиеся виды физической активности: место и история возникновения, условия проведения, влияние на организм человека.

3. Классифицировать современные физические активности по разработанным критериям.

Классификация современных видов физической активности

Название	История и место возникновения	Степень доступности	Место проведения	Влияние на организм человека	Описание вида спорта
Стретчинг	50-х года XX века Швейцария Не имеет определённого основателя	Особых усилий не требуется, все занятия просты и доступны	Тёплое удобное помещение	Рост мышечной ткани, улучшение кровоснабжения, придание мышцам эластичности	Представляет собой комплекс несложных занятий, направленных на разогрев и плавное растяжение всех мышц
Акватлон	начало 1980-х годов, Россия Москва Игорь Островский	Необходима специальная амуниция (купальный костюм, шапочка, ласты)	Подводная среда, бассейн	Развитие всех мышц тела, снижение физиологического и психологического напряжения	Единоборство двух спортсменов, находящихся в воде
Парная йога и акро-йога	2001г. Канада Юджин Поку и Джесси Голдберг	Удобная одежда, коврик для занятий йогой	Удобное помещение, улица	Направлено на улучшение физической подготовки	Выполнение несложных упражнений вдвоём или втроём
Сквош	В начале XIX века, Лондон	Спортивный костюм, струнная ракетка, каучуковый мяч	Специальный корт	Укрепляет мышцы ног, ягодиц, пресса и спины, является отличным способом сбросить вес	Сквош имеет сходство с теннисом, но игрок не ограничен в пространстве и может свободно двигаться по всему корту
Сепак-такрау	1929 год Таиланд,	Спортивный костюм, специальный мяч	Специальная площадка для игры похожая на волейбольную площадку	Развитие гибкости и координации, тазобедренных и ножных мышц	Командная игра. Задача спортсмена отбить мяч с помощью головы, колена или стопы на

					противоположную часть площадки.
Футбэг, сокс	1974 год, США, Майкл Маршалл и Джон Сталбергер	Специальный мяч, специальная обувь, спортивный костюм	Не зависит от места проведения	Улучшается циркуляция крови, развивается глазомер, чувство баланса и координация движений	Выполнение различных трюков с футбэгом
Винд-серфинг	24 марта 1998 года, Франция	Специальный спортивный снаряд – парус, специальная амуниция (гидрокостюм, спасательный жилет, трапеция)	Водная поверхность	Улучшается Сердечно-сосудистая система, выносливость, укрепляются мышцы спины, плеч, ног	Управление лёгкой доской небольшого размера с установленным на ней парусом на водной поверхности
Кроссфит	2000 год, США, Грег Глассман и Лорен Дженай	Спортивный костюм, гантели, штанги, грифы	Не зависит от места проведения	Развивают сердечно-сосудистую, дыхательную системы мышечную, выносливость, силу, гибкость, ловкость	Тренировка, суть которой состоит в выполнении упражнений по кругу
Петанк	1958 год, Франция	Специальные мячи	Проводится на улице, необходима специальная площадка	Развивает все группы мышц, ловкость, точность, глазомер	Участники бросают металлические шары, стараясь положить свой шар рядом с маленьким деревянным шаром-кошонетом

Вывод: Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что результатом исследования являются представленная классификация физических активностей, которые могут быть проведены у студентов педагогического направления. Некоторые из активностей могут быть реализованы в образовательной

среде высшей школы: стретчинг, кроссфит. Другие могут быть осуществлены только при помощи специального инвентаря. Представленные физические активности могут вызвать интерес и мотивацию к занятиям физической культурой у студентов.

Список литературы

1. Кабышева М.И. Некоторые аспекты нетрадиционных видов спорта в организации физической культуры студентов: инновационный подход / М.И. Кабышева, Р.В. Титулов, А.Н. Вокбойников // Научные исследования и разработки: новое и актуальное: материалы X Международной научно-практической конференции. В 2 ч. – Ростов н/Д, 2021. – С. 211–214.

2. Болушева Е.В. Акваатлон как современный вид спортивного единоборства // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – №1–7. – С. 66–68.

3. Домбровская А.С. Креативные виды спорта и их полезность для студентов академии следственного комитета России / А.С. Домбровская, Ю.Н. Лосев, Ю.В. Яковлев [и др.] // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – СПб., 2020. – С. 62–67.

4. Малушко О.А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы II Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 73–79.

5. Самерханова Э.К. Подготовка руководителей профессиональных образовательных программ к работе в условиях цифровой среды вуза / Э.К. Самерханова, М.А. Балакин // Вестник Мининского университета. – 2020. – Т. 8. №2 (31). – С. 4.

6. Щербенко К.С. Стретчинг – как средство укрепления здоровья студенческой молодёжи / К.С. Щербенко, В.А. Брыкина, О.Ф. Крикунова // Наука–2020. – 2019. – №10 (35). – С. 20–23.