

НЕТРАДИЦІЙНІ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВЧІ ВПРАВИ

Велика кількість відомих видів спорту, які є та залишаються у арсеналі засобів ФК. Та існує ряд видів ФК та С, які теж користуються у людей великою популярністю, але не мають великого розповсюдження по всій території державі, континенті, світі – тому їх прийнято називати нетрадиційними.

Серед таких видів спорту слід виділити:

АКВАТЛОН - ЯВЛЯЄ СОБОЮ ПЛАВАННЯ ПІД ВОДОЮ У ЛАСТАХ, ОРІЄНТУВАННЯ ПІД ВОДОЮ, БОРОТЬБУ ПІД ВОДОЮ. ЗМАГАННЯ БУЛИ ЗАПОЧАТКОВАНІ У МОСКВІ 1982 РОЦІ.

ВІНСЕРФІНГ - ГОНКИ ПО ВОДІ НА ДОШЦІ ПІД ПАРУСОМ. МАСА ДОШКИ - 25 КГ, ПАРУС ВІЛЬНО ОБЕРТАЄТЬСЯ НАВКОЛО СВОЄЇ ОСІ. БУВ ВІНАЙДЕНИЙ У США.

- ▣ **Пауерліфтінг** - трибор'я, яке складається із присідання зі штангою, жим лежачи від грудей та станова тяга. Чемпіонати Світу з цього виду, проводяться Міжнародною Федерацією пауерліфтіngu з 1975 року



СКЕЙТБОРДІНГ - ЦЕ КАТАННЯ НА ДОШЦІ З РОЛИКАМИ. ІСНУЄ ПРИБЛИЗНО 150 ВИДІВ ЗМАГАНЬ. ЦЕЙ ВИД СПРИЯЄ РОЗВИТКУ ПРАКТИЧНО УСІХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ.

- ▣ **Керлінг** - командна гра (2 команди по 4 гравця), яка складається з 8-12 турів. У кожному турі кожний гравець кидає 2 каменя у "Будинок" команди супротивника, задача гравця попасти у центр. Маса снаряду -20кг, відстань між "Будинками" - 44м. Гра проходить на льодовій доріжці. Популярна у цивілізованих країнах: США, Швейцарія, Канада, Шотландія, Швеція. Вона нагадує гру у кеглі.



ПРОГРАМУ 1-Х ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР.
У 1963 РОЦІ СТВОРЕНА МІЖНАРОДНА
ФЕДЕРАЦІЯ ЦЬОГО ВИДУ. БЕРУТЬ УЧАСТЬ
ЧОЛОВІКИ ТА ЖІНКИ. КОМАНДИ
ЗМАГАЮТЬСЯ У 5 ВАГОВИХ КАТЕГОРІЯХ,
ВРАХОВУЄТЬСЯ ЗАГАЛЬНА ВАГА
УЧАСНИКІВ (8 ЧОЛОВІК). КАПІТАН, МОЖЕ
БУТИ У СКЛАДІ КОМАНДИ ТАК І ПОЗА
КОМАНДОЮ, АЛЕ ВІН ТОДІ УЧАСТІ НЕ
БЕРЕ, А ТІЛЬКИ КЕРУЄ. У ЗМАГАННІ СЕРЕД
ЖІНОК Є ТІЛЬКИ ОДНА ВАГОВА КАТЕГОРІЯ
- ВІЛЬНА (БЕЗ ОБМЕЖЕННЯ ВАГИ
УЧАСНИЦЬ).



ТРИАТЛОН - ТРИБОР'Я. ВКЛЮЧАЄ У СЕБЕ ПЛАВАННЯ, ВЕЛОСИПЕДНИЙ КРОС ТА БІГ. ЗМАГАННЯ ПРОВОДЯТЬСЯ В ОДИН ДЕНЬ БЕЗ ПЕРЕРВИ МІЖ ВИДАМИ.

МІЖНАРОДНИЙ ТРИАТЛОН ВКЛЮЧАЄ:

- ПЛАВАННЯ - 3.8 КМ;
- ВЕЛОКРОС- 180 КМ;
- БІГ - 42.195 КМ

ЦЕЙ ВИД СПОРТУ ЗА КОРДОНОМ НАЗИВАЮТЬ СПОРТОМ ДЛЯ «СПРАВЖНІХ ЧОЛОВІКІВ». У СПОРТИВНО-МАСОВІЙ РОБОТІ ВИЗНАЧЕНА НАСТУПНА ДИСТАНЦІЯ: ПЛАВАННЯ -1.5 КМ, ВЕЛОКРОС - 40 КМ, БІГ -10 КМ.ДЛЯ ДІТЕЙ МОЖНО ПРОВОДИТИ ЗМАГАННЯ З ТРИАТЛОНУ ЗІ ЗМЕНШЕНИМИ ДИСТАНЦІЯМИ.



СПІЖИЙ СЕІФ - СПУСК З ПІ ПІО СІПІ У ПІА
ОДНІЙ ЛИЖІ (МОНОЛИЖА) З ВИКОНАННЯМ
РІЗНОМАНІТНИХ ПОВОРІТІВ. КОВЗНА
ПОВЕРХНЯ ЦІЄІ ЛИЖІ МАЄ 10 МЕТАЛЕВИХ
КАНАЛІВ. СТОЯТИ НА ЦІЙ ЛИЖІ ДОПОМАГАЮТЬ
МОТУЗКИ (ВІЖЖІ), ЯКІ ПРИКРІПЛЕНІ ДО НОСКА
ТА ДО ЦЕНТРУ.

- ❑ **Фрістайл** - вільний стиль - гірськолижне трибор'я, до якого входять:
- ❑ Могул - спуск по бугристій поверхні;
- ❑ Лижний балет - спуск по пологому ослону, під музику з виконанням
- ❑ фігурних елементів;
- ❑ Лижна акробатика - стрибки із трампліну з виконанням акробатичних елементів. В даний час цей вид спорту зайняв щільне місце у Олімпійській програмі.



**ШОРТ -ТРЕК - КОРОТКА ДОРІЖКА - БІГ НА
КОНЬКАХ З СКОРОЧЕНИМ ЛЕЗОМ У ХОКЕЙНІЙ
КОРОБЦІ НА РІЗНОМАНІТНІ ДИСТАНЦІЇ.
ВХОДИТЬ ТАКОЖ У ОЛІМПІЙСЬКІ ВИДИ СПОРТУ.**

- ▣ **Сквош** - гра в коробці з високими бортами, нагадує великий теніс, тільки відбивають м'яч після відскоку від стінок бортів. У сквош грають у 100 країнах світу приблизно 10 млн.



- **Армреслінг** - боротьба руками на столі.
У змаганнях беруть участь:
- - чоловіки - правою та лівою;
- - жінки - правою та лівою.
- Змагання проводяться за ваговими категоріями.
- Деякі з перелічених видів спорту на даний період мають національні та міжнародні федерації та спілки і входять до олімпійських видів спорту.



**Підготував студент 53-ФК
групи
Ковтун Євгеній Юрійович**

