

фарміраванні сярод насельніцтва станоўчага іміджу тэрытарыяльнага грамадскага самакіравання, што ў сваю чаргу паспрыяе рэальнаму ўключэнню грамадзян ва ўпраўленне грамадскімі працэсамі і можа з'явіцца эфектыўным спосабам змены якасці жыцця супольнасці на тэрыторыі.

1. Галлямов, Р.Р. Специфика инструментов территориально – целевого маркетинга / Р.Р. Галлямов // Маркетинг в России и за рубежом. – 2008. – №4 (66) – С. 9-18.

2. Зимин, В.А. Взаимодействие органов местного самоуправления с населением и общественными организациями : монография. / В.А. Зимин – Самара : ООО «Издательство АСГАРД», 2015. – 186 с.

3. Кизима, М.А. Имидж региона как фактор устойчивости его социально-экономического развития / М.А. Кизима [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pac.by/dfiles/001580_72676_kizima12.pdf.

Каракуца Д.В., студент 211 гр.

Научный руководитель – Абрамович П.А.

СРЕДСТВА МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРИМЕРЕ НЕОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА

В современном обществе, где сейчас модно тратить практически всё своё свободное время на интернет и игры, повышается процент молодых людей, которые заболевают серьёзными хроническими заболеваниями, из-за малоподвижного образа жизни.

Не стоит забывать, что наш мир развивается стремительно быстро, с главной задачей: «подстроиться под всех». Создаются много новых

спортивных игр и техник, которые подходят большому количеству людей, своей идеей и новшеством. Их создают такие же люди, как и мы, со своими ограничениями и потребностями. Использование новых, безопасных и минимально затратных видов спорта, позволит расширить кругозор молодёжи и вызвать новый интерес к неолимпийским видам спорта, которые уже завоевали свою популярность в определённых странах.

Начать я хочу с командного вида спорта с использованием летающего диска, и этот вид спорта называется Алтимат. Игра ведётся двумя командами на прямоугольном поле с зонами в торцах.

В алтимат играют две команды по 7 человек на улице (футбольное поле / трава), по 5 в зале или на песке. Цель — передать диск с помощью паса игроку своей команды, находящемуся в зоне противника. Своеобразным двигателем игры, является «Дух игры» основной принцип алтимата. Коротко его можно обозначить, как «Уважение к сопернику — первостепенно». В отличие, например, от футбола моральные правила алтимата строго запрещают намеренные фолы и издёвки над противником. Подобное поведение может быть истолковано как отсутствие спортивного мастерства.

Кроме того, в алтимате отсутствует понятие штрафа. Предполагается, что никто не будет злонамеренно нарушать правила, поэтому существуют лишь лёгкие наказания за неумышленные нарушения. Как уже отмечалось, в алтимате каждый игрок ответственен за своё поведение на поле. Нет судей, таким образом, ответственность за объявление фола лежит на каждом, а не только на пострадавшем. То есть можно, например, объявить фол самому себе (что не так уж и редко наблюдается). В алтимате не ставится цель победить любой ценой, важно, чтобы игра была честной и приносила удовольствие [1].

Скай-джайпинг – это тренировки на мини-батуте, которые развивают координацию движений, что редкость среди современных фитнес-тренировок. Они помогают вам приобрести не только силу и выносливость, но и баланс, гибкость, «подвижную силу» или двигательный навык [2].

Батут категорически не подходит, если у вас есть заболевания опорно-двигательного аппарата — артриты, артрозы, сколиозы, а также для того, у кого есть заболевания сердца и сосудов. Мини-батуты делают относительно безопасными для суставов и позвоночника не очень подготовленного человека.

Особенность тренировок на мини-батуте в том, что они работают с вашей взрывной силой, дополнить их можно только тренировками на выносливость на велосипеде или в бассейне. При этом рацион питания не должен быть слишком низкокалорийным, это ведет к замедлению метаболизма и повышению риска травм, а не к скорейшему похудению.

В фитнесе тренировки на батуте можно и нужно сочетать с другими видами активности. Если вы будете прыгать каждый день, возможно, вы просто переутомитесь, и мышцы перестанут адекватно реагировать на нагрузки.

Петанк – это провансальский национальный вид спорта бросания шаров.

Цель игры состоит в том, что игроки двух команд на площадке размером 15 на 4 м по очереди бросают металлические шары, стараясь как можно ближе положить свой шар рядом с маленьким деревянным шаром — кошонетом. При этом металлический шар может задеть кошонет, или сбить шар соперника, чтобы оттолкнуть его. Главное, чтобы в конце игры один или несколько шаров команды оказались ближе к кошонету, чем

шары соперника. За каждый такой шар начисляется одно очко. Игра продолжается до 13 очков.

Игры, похожие на петанк, существовали ещё в Древней Греции и Древнем Риме. После падения Римской империи эта игра была забыта и возродилась в средние века. Она стала настолько популярна, что в XIV веке был введён запрет на эту игру, чтобы подданные занимались более полезными упражнениями: фехтованием или стрельбой из лука. В том виде, в котором он известен в наши дни, петанк появился в 1907 году. В настоящее время игроки в петанк объединены в Международную федерацию, в России также есть национальная федерация петанка [3].

Черлидинг – это вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Черлидинг зародился в США в 1870-е годы и приобрёл наиболее широкое распространение к середине XX века [4].

Принцип этого вида спорта заключается в красоте акробатических трюков, которые выполняются синхронно, художественно красиво и номер должен иметь какую-то идею. Тренировки чрезвычайно важны в данном виде, так как почувствовать команду и победить страх риска в номерах, можно только через упорный труд и слаженность всей команды.

Оздоровительная система «Белояр» включает в себя обычные движения, которые положительно воздействуют на работу внутренних органов, позвоночник и психическое состояние. Подходит каждому вне зависимости от пола и возраста [5].

Система направлена на растяжение мышц позвоночника, помогает наладить его функции, ведь от его состояния зависит здоровье человека. Объясняется это тем, что позвоночник являетсяместилищем спинного мозга. Это каркас, от которого отходят информационные нити, идущие в тот или иной орган.

Система представлена несколькими этапами: Первый этап системы сводится к применению простых упражнений, излечивающих недуги позвоночника и всего опорно-двигательного аппарата. На этом уровне происходит реконструкция межпозвонковых дисков, уходит сколиоз любой степени тяжести, исчезает бесследно грыжа, невралгия, остеохондроз. Приходят в норму суставные боли и многие другие заболевания.

В зависимости от степени запущенности и состояния организма происходят улучшения, если пациент регулярно занимается от 2 до 24 месяцев.

Естественные движения системы дают минимальную нагрузку на мышцы и обладают колоссальным физическим воздействием. В этом случае происходит восстановление центральной нервной системы, которая и восстанавливает нарушенные функции управления внутренними органами. Происходит одновременное воздействие сразу на все группы мышц. Рассасываются узлы, и исчезают спазмы. Уходят многочисленные комплексы и психологические проблемы, ведь болезнь – это потеря контроля над работой внутренних органов. Налаженная работа центральной нервной системы уничтожает многие болезни подсознательного уровня.

Пластический этап.

Гимнастика по системе «Белояр» на втором этапе сводит воедино упражнения разного характера. Особое внимание здесь уделяется пластике, недаром данная стадия называется пластичной. Особо тщательное внимание направлено на точные и медленные переходы.

Все перемены происходят не только на физическом уровне, но и на психологическом, ментальном уровне. Занимающиеся лица становятся

более собранными, спокойными, рассудительными, ответственными и уверенными.

Данные виды спорта имеют большую популярность во многих странах, большое количество молодых людей во всём мире получают удовольствие и энергию от участия в такого рода спортивных играх или просто, для себя занимаются дома или в кругу близких друзей. Новое, всегда открывает нам новые возможности, новые виды спорта позволяют вам ещё лучше.

1. Что такое Алтимат?//[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://175g.ru/wiki/About/Ultimate>. – Дата доступа: 05.03.2017.

2. Скайджайпинг – эффективный прыжок на пути к идеальному телу.//[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://jumpingfitness.com.ua/>. – Дата доступа: 06.03.2017.

3. Петанк, командная игра с шарами//[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.toybytoy.com/boardgame/Petanque>. – Дата доступа: 08.03.2017.

4. Черлидинг//[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.molomo.ru/myth/cheerleading.html>. – Дата доступа: 12.03.2017.

5. Система «Белояр»//[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.beloyar.ru/>. – Дата доступа: 12.03.2017.