**Характеристики основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование основных групп видов спорта** | **Характеристика** | **Виды спорта** |
| Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость | Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки — одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.  Эти виды спорта, развивающие общую выносливость, считаются прикладными ко всем профессиональным видам труда. Занятия этими видами спорта, проводимые с низкой интенсивностью (пульс до 130 удар/мин), но сравнительно длительное время, — прекрасное средство активного отдыха, восстановления работоспособности. | Все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долго и на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена (спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт, кросс, лыжные гонки, спортивное ориентирование). |
| Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества | Тяжелая атлетика — это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей (в соответствующей весовой категории и в соответствующем упражнении — в рывке и толчке). Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.  Атлетическая гимнастика — система упражнений с разнообразными отягощениями. Это самостоятельный общедоступный вид спорта, которым в последние годы активно занимаются и женщины. | Атлетические метания (копья, диска, молота), толкание ядра, прыжки. |
| Виды спорта, преимущественно развивающие быстроту | Чтобы воспитать быстроту движений у студентов, требуются специально организованные занятия при подготовке к выполнению обязательных зачетных нормативов, например в беге на 100 м. Специально направленные занятия необходимы в связи с тем, что в студенческом возрасте уже прекращается естественное повышение быстроты и требуется специальная систематическая тренировка для совершенствования скоростных качеств в каждом виде спорта. | Легкая атлетика на короткие дистанции, конькобежный спорт на 500м., фехтование, бокс и ряд других спортивных игр. Понятие быстроты не надо путать со скоростью передвижения. |
| Виды спорта, преимущественно развивающие координацию движений (ловкость) | Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической и спортивной подготовки студентов. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания у занимающихся запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. | Спортивная акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, на батуте, на лыжах, фигурное катание. |
| Виды спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся | Для этой группы характерно многостороннее воздействие на занимающихся. Развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний.  **Краткая характеристика видов единоборств.**  Для этой группы видов спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.  **Краткая характеристика спортивных игр.** Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному, воспитанию у занимающихся всех основных физических качеств. Под влиянием систематических занятий играми улучшаются функции вестибулярного аппарата и лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения игроков, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. характерность, спортивных игр, их правил (вплоть до размеров спортивных площадок) накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.  **Краткая характеристика многоборий.** Это группа видов спорта, отличающаяся более широким спектром воспитываемых у занимающихся психологических и физических качеств, двигательных умений и навыков по сравнению с другими видами спорта. | Здесь можно выделить подгруппы: 1. связанные с контактной борьбой виды единоборств; 2. спортивные игры; 3. многоборье.  К первой подгруппе относят бокс, борьбу (классическую, вольную, самбо, дзюдо), национальные виды единоборств, фехтование.  Ко второй подгруппе относят все групповые спортивные игры.  К третьей подгруппе относят легкоатлетическое многоборье, современное пятиборье, триатлон. |
| Нетрадиционные системы физических упражнений | Повышает функциональные возможности организма, корректирует физическое развитие и телосложение. Между тем почти все восточные системы имеют ограниченное воздействие на организм человека и не дают занимающемуся разносторонней физической подготовки. | 1. аэробика, шейпинг;  2.В особую группу выделены восточные системы физических упражнений: ушу, йоги, карате, которые содержат в себе упражнения оздоровительной направленности, воздействующие через различные позы и движения на внутренние органы, дыхание, на суставно-мышечный аппарат. |