Задание №22. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

| Наименование основных групп видов спорта | Характеристика | Виды спорта |
| --- | --- | --- |
| Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость | С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, т.е. лишняя масса тела. Такие занятия позволяют практически здоровому человеку, но с пониженными функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем повысить общую работоспособность, противостоять утомлению. Занятия этими видами спорта, проводимые с низкой интенсивностью (пульс до 130 удар/мин), но сравнительно длительное время, - прекрасное средство активного отдыха, восстановления работоспособности. | Экономичное пешее передвижение; ходьба на лыжах по пересеченной местности; плавание- |
| Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества | На занятиях тяжелой атлетикой совершенствуются в. основном способности к максимальным мышечным усилиям групп мышц нижних конечностей, туловища и разгибателей рук. Успеха добиваются атлеты, умеющие регулировать степень возбуждения нервной системы добиваться согласованной работы различных групп мышц на фоне максимальных мышечных и психических напряжений. | Легкая и тяжелая атлетика, легкоатлетические метания (копья, диска, молота), толкание ядра и прыжки, гиревой спорт, упражнения со штангой |
| Виды спорта, преимущественно развивающие быстроту | 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. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин | Сринтерские дистанции легкой атлетики (бег на 100, 200 м, барьерный бег на 100 и 110 м), конькобежного спорта (500 м), велоспорта (ряд коротких дистанций на треке), в фехтовании, боксе; бейсбол, русская лапта, американский футбол |
| 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 общефизической 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. | Акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, на батуте, прыжки на лыжах, фигурное катание и спортивные игры. |
| Виды спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся | Характерно многостороннее воздействие на занимающихся. Развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы: виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, т.е. виды единоборств, спортивные игры, многоборья. | Бокс, борьба (классическая, вольная, самбо, дзюдо, национальные виды борьбы), виды восточных единоборств, фехтование. |
| Нетрадиционные системы физических упражнений | Почти все восточные системы имеют ограниченное воздействие на организм человека и не дают занимающемуся разносторонней физической подготовки. По этой причине все эти системы обычно не включаются в перечень видов спорта и систем физических упражнений, предлагаемых студентам на обязательных учебных занятиях по учебной дисциплине "Физическая культура". Но, отдельные упражнения, элементы этих систем, так же как и отдельные отечественные системы, могут использоваться на специальном (медицинском) учебном отделении, а некоторые из них в целостном виде - в секционных занятиях с оздоровительной целью в свободное от учебы время. | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, элементы из у-шу, йоги, каратэ |