

1 ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Спортивная гимнастика, легкая атлетика, лыжи, коньки, плавание, гребля, велосипед, борьба, бокс, поднятие тяжестей – являются основными видами спорта. Каждый из них имеет свои особенности, заключающиеся главным образом во влиянии оказываемом на организм.

При выборе вида спорта следует руководствоваться этими особенностями и учитывать индивидуальные склонности приступающего к занятиям спортом.

развитие двигательной способности комплексной упражнени

- Для развития координационных способностей используют различные средства и методы. Вот некоторые из них:
- **Физические упражнения повышенной координационной сложности**, содержащие элементы новизны.
- **Общеподготовительные гимнастические упражнения** динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц.
- **Освоение правильной техники естественных движений**: бега, различных прыжков, метаний, лазанья.
- **Подвижные и спортивные игры, единоборства**, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересечённой местности, горнолыжный спорт.
- **Упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции**, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий.
- **Специальные упражнения для совершенствования координации движений**, разрабатываемые с учётом специфики избранного вида спорта или профессии.