

Классификация физических упражнений

Подготовил студент Л-308
Недбайлов Глеб Владимирович

Классификация физических упражнений — это разделение их на группы (классы) в соответствии с определенным классификационным признаком.





Каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях.

Ряд классификаций физических упражнений:

- Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания
- Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.
- Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека
- Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков
- Классификация упражнений по структуре движений.
- Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.
- Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц.
- Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности
- Классификация упражнений по интенсивности работы

Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания

В этой классификации физические упражнения делятся на четыре группы:

- гимнастические упражнения
- игровые упражнения
- туристические физические упражнения
- спортивные упражнения

Гимнастические упражнения - характеризуются многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений





Игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (выше прыгнуть, точнее

Туристические физические упражнения-

включающие ходьбу, бег,
прыжки, преодоление
препятствий, ходьбу на
лыжах, езду на велосипеде,
греблю в естественных
природных условиях,
эффективность которых
оценивается комплексным
воздействием на организм и
результативностью
преодоления рас-стояния и
препятствий на местности;



Спортивные упражнения

объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К этой группе могут быть отнесены некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).



Условность данной классификации видна в различии признаков, характеризующих эти группы упражнений. Поэтому, например, бег, хотя и в различных вариантах, представлен во всех четырех группах. Подобная классификация существует лишь как самая общая ориентировка в характере физических упражнений.

Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования

По этому признаку упражнения подразделяются на общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстано-вительные, рекреационные, лечебные, профилактические и др.

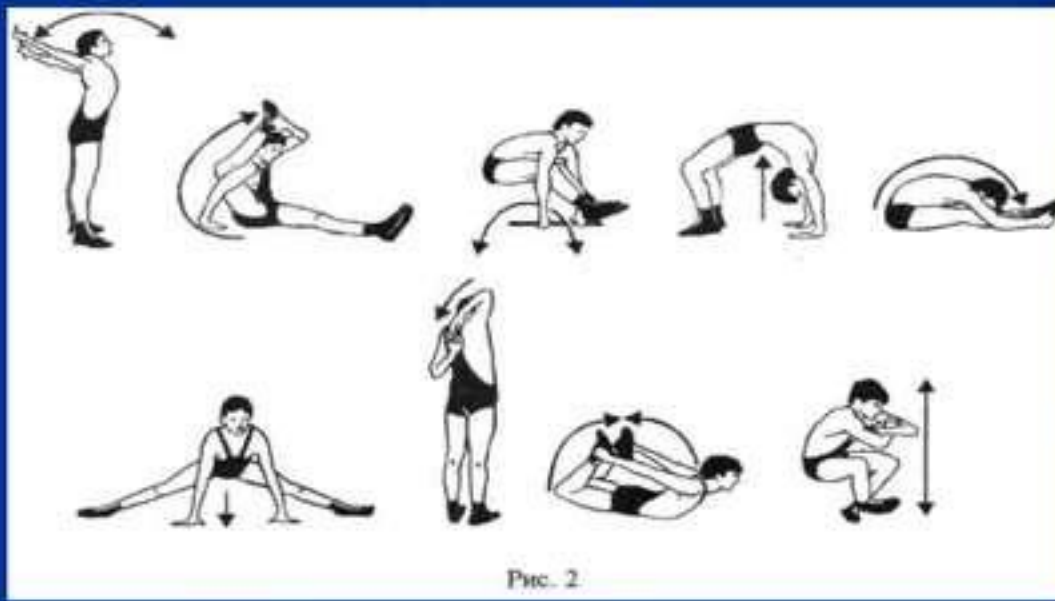


Рис. 2

Соревновательные упражнения представляют собой двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта.



Специально-подготовительные упражнения

это упражнения, представляющие те или иные варианты соревновательного упражнения. Обязательным признаком этих упражнений является существенное сходство с соревновательным действием как по форме, так и по характеру проявления усилий.

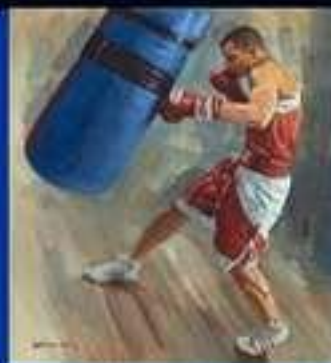


Общеподготовительные упражнения

это все остальные упражнения, включаемые в спортивную тренировку и служащие, прежде всего, средствами общей подготовки спортсмена.



Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.



Этому признаку выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических и волевых способностей и т.д.

Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков



Здесь обычно различают акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, метательные и другие упражнения.



Классификация упражнений по структуре движений

Упражнения подразделяются на:

- циклические
- ациклические
- смешанные.



В группу циклических упражнений входят ходьба, бег, плавание, гребля, передвижение на велосипеде и на лыжах, бег на коньках и др. Их характерными признаками являются закономерная последовательность, повторяемость и связь самих

циклов.





К ациклическим упражнениям относятся: метания диска и молота, толкание ядра, прыжки с места, гимнастические упражнения на снарядах, рывок и толчок штанги и др. Здесь каждое упражнение представляет собой законченное действие, а если оно будет многократно повторяться, то не станет циклическим, так как повторение не вытекает из сущности самого действия



К смешанным упражнениям относятся такие, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа. В эту группу входят прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега и т.д.



Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.

В зависимости от того, на какие мышечные группы они воздействуют, выделяют упражнения для мышц шеи и затылка, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы. Такая классификация широко применяется при составлении комплексов силовых упражнений в процессе проведения занятий по бодибилдингу, атлетической гимнастике, пауэрлифтингу, гиревому спорту и др.

Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц.

При этом выделяют динамические упражнения, если в процессе выполнения какого-либо действия мышцы сокращаясь, укорачиваются или удлиняются; статические (изометрические), при выполнении которых длина мышцы при сокращении остается неизменной; комбинированные, т.е. одновременно сочетающие оба режима работы мышц.

Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.

В этом случае различают упражнения аэробного характера, когда энергообеспечение мышечной работы осуществляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода; анаэробного характера, выполнение которых происходит в бес-кислородных условиях; и аэробно-анаэробные упражнения, т.е. смешанно-го характера.

Классификация упражнений по интенсивности работы

Существуют различные способы оценки интенсивности, поэтому группировка и уровни градации упражнений по этому признаку в отдельных видах физической культуры может происходить по-разному. Как правило, они подразделяются на упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой или умеренной интенсивности.