

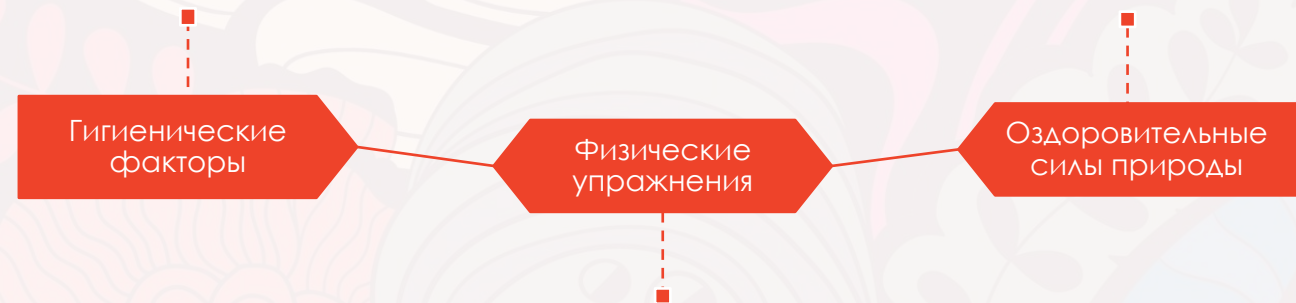


# УПРАЖНЕНИЯ

КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ



Основным специфическим средством физического воспитания являются **физические упражнения**, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы



**Здоровье** является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов



# Классификация упражнений

- Гимнастические упражнения выполняются в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью.
- Гимнастические упражнения можно условно разделить по анатомическому (биомеханическому) признаку (действию)
  - – упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др.;
  - - по методической (педагогической) направленности – упражнение на координацию, выносливость, растягивания, равновесие, силу и др.;
  - - по характеру активности их выполнения – пассивные, активные, пассивно-активные, идеомоторные.

# Статические упражнения

- Статические упражнения проводятся в виде напряжения мышц, удержания гантелей, набивных мячей, гирь, удержание собственного веса на тренажерах, во время висов, упоров на снарядах (или на полу, у гимнастической стенки и т.д.). Статические упражнения применяют в до – и постиммобилизационном периоде для профилактики возникновения атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости
- Упражнения на растягивание применяют в виде различных сгибаний в суставах, с последующей фиксацией сустава в согнутом положении (2-10 с). Используют для снятия утомления, при контрактурах, при повышенном мышечном тонусе.



Упражнения на расслабление (релаксация). Их применяют для снятия утомления (во время проведения занятий), понижения мышечного тонуса (при параличах, травмах и пр.)

Корригирующие упражнения направлены на исправление (коррекцию), нормализацию осанки. К корригирующим упражнениям относят гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, выполняемых в различных исходных положениях, как правило, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (у гимнастической стенки, у стены, касаясь лопатками стены)

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах выполняются в виде висов, упоров, подтягиваний. Предметами и снарядами могут быть палки, гантели, набивные мячи, булавы, обручи и др.



## **Классификация физических упражнений по преимущественному воздействию их на физические качества человека.**

По этой классификации физические упражнения подразделяются на четыре группы.

**Первая группа** – скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся максимальной интенсивностью или мощностью усилий (спринтерский бег, прыжки, легкоатлетические метания, стартовые ускорения и т. д.).

**Вторая группа** – циклические упражнения с субмаксимальной, большой и умеренной интенсивностью (средние, длинные и сверхдлинные дистанции). К этой группе относятся: легкоатлетический бег, спортивная ходьба, плавание, бег на лыжах, на коньках, гребля, велосезда и т. д.).

**Третья группа** – сложнокоординационные упражнения, требующие проявления, главным образом, координационных способностей в условиях строго заданной программы движений (гимнастические и акробатические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках, синхронное плавание и т. д.).

**Четвёртая группа** – виды упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий. Четвёртая группа подразделяется на две подгруппы: • Единоборства (все виды борьбы, бокс, фехтование).

## **Классификация физических упражнений по структуре движений.**

Мышечная работа при выполнении физических упражнений может быть **динамической** и **статической**. В одних видах упражнений преобладает первая, в других вторая.

**Динамическая** работа может быть циклической, ациклической и смешанного характера. К циклическому виду относятся упражнения, в которых движения одинаковые по структуре, стереотипно повторяются одно за другим. Например: ходьба, бег, велосезда, плавание, гребля и т. д. В ходьбе и беге повторяющимся циклом является двойной шаг.

К **ациклическому виду** относятся движения, состоящие из отдельных, не похожих друг на друга двигательных актов, выполняемых в определённой последовательности. Например: метания легкоатлетических снарядов, прыжок с места, финты в спортивных играх, комбинации упражнений в спортивной гимнастике и т. д.

**В упражнениях со смешанным характером работы** в одном упражнении сочетаются движения циклического и ациклического характера. Например: прыжки с разбега в длину и в высоту, бег с барьерами, ведение мяча в спортивных играх и следующий за ними финт или другое ациклическое движение.

При **статических усилиях** работающие мышцы напряжены, а движение в данном суставе отсутствует. Например: поддержание позы, угол в висе на перекладине, гимнастический «мост» и др.



**Классификация физических упражнений по их относительной мощности  
(упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности).**

| <b>Параметры</b>                  | <b>Максимальная мощность</b> | <b>Субмаксимальная мощность</b> | <b>Большая мощность</b> | <b>Умеренная мощность</b> |
|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Время выполнения упражнений       | От 3 до 20 сек.              | От 20 сек. до 3 мин.            | От 3 мин. до 30 мин.    | Свыше 30 мин.             |
| На примере соревновательного бега | От 10-20 до 200м             | От 200м до 1.5 км               | От 1.5 км до 10 км      | Свыше 10 км               |
| ЧСС (в мин.)                      | До 180                       | Свыше 180                       | 160-180                 | 140-160                   |

## Классификация физических упражнений

Классифицировать упражнения – значит разделить их на группы в соответствии с какими-то определёнными признаками. Практическое значение классификации заключается в том, что она позволяет упорядочить упражнения, помогает лучше ориентироваться в их чрезвычайном многообразии, рационально подбирать и использовать их в повседневной практике. При этом надо всегда помнить, что каждое физическое упражнение, как правило, обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях. Из этого следует, что не может быть создана какая-то одна неизменная и пригодная для всех случаев классификация. Всегда существует несколько классификаций физических упражнений, которые не остаются неизменными, а всё время совершенствуются и уточняются.

