

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УО «Гомельский государственный медицинский университет»  
Кафедра физического воспитания и спорта

# Классификация физических упражнений

Подготовила: студентка  
группы Д-108

Саксонова Ю.О.

Проверил: Игнатушкин Р.Г.

# Физические упражнения

– это **двигательное действие**, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

**Классификация** (classis (класык) – разряд, класс и facio (фэйшие) – делаю, раскладываю) – система соподчиненных понятий области знания или деятельности человека, используемая как средство для установления связей между этими понятиями.

## **Значение** классификации:

- ✓ определение характерных свойств тех или иных физических упражнений,
- ✓ целенаправленный подбор упражнений, которые в большей мере отвечают решению конкретных педагогических задач.

# Классификация физических упражнений

**Классификация П. Ф. Лесгафта.** Имела три раздела:

I раздел – простые упражнения (элементарные движения);

II раздел – сложные упражнения или упражнения с увеличивающимся напряжением (упражнения с отягощением, продолжительные упражнения в ходьбе и беге, упражнения в метании с увеличением напряжения, упражнения в лазанье, в прыганье, упражнения в борьбе);

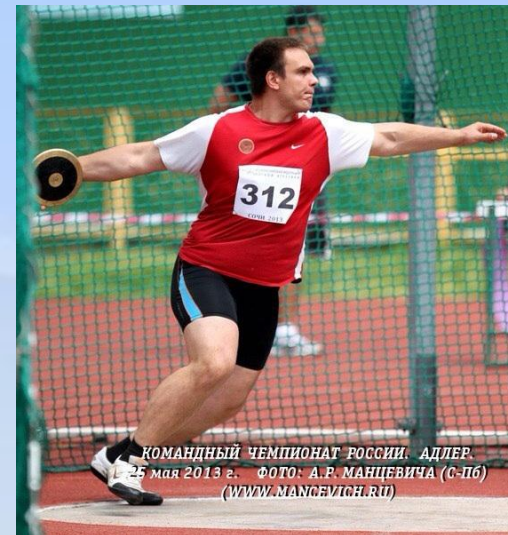
III раздел – упражнения в виде сложных действий (игры, прогулки, плавание, бег на коньках, фехтование).

## По общим признакам структуры движений:

Циклические упражнения – это двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл (ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля).

Ациклические упражнения – это упражнения, где структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения.

Упражнения смешанного характера.



## **По преимущественной целевой направленности их использования (по признаку методологической значимости):**

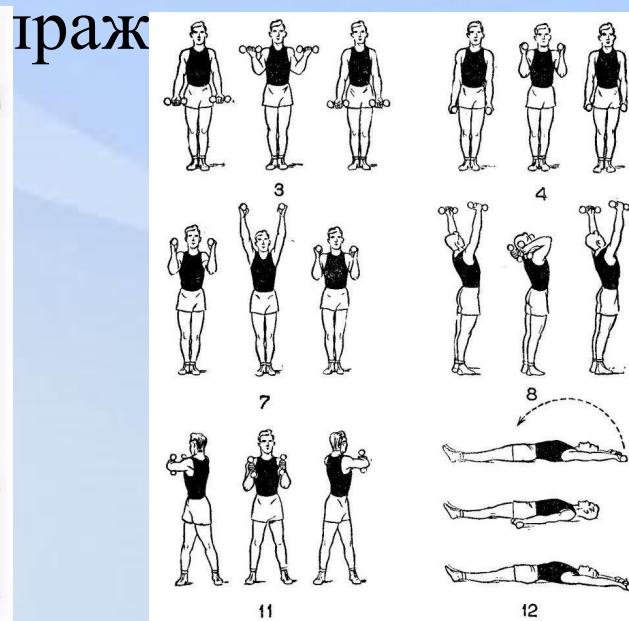
- ✓ общеразвивающие упражнения – доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения
- ✓ профессионально-прикладные упражнения - прикладные упражнения гимнастики с целью развития специальных двигательных качеств
- ✓ спортивные (основные) упражнения - двигательные действия, являющиеся предметом изучения
- ✓ восстановительные упражнения – это упражнения, которые выполняют в промежутках между интенсивными упражнениями (тренировками), чтобы ускорить восстановление организма после утомления
- ✓ лечебные упражнения – это специальный комплекс упражнений лечебной гимнастики
- ✓ профилактические упражнения – упражнения, направленные на профилактику заболеваний
- ✓ рекреационные упражнения – упражнения, направленные на удовлетворение потребностей человека в двигательной деятельности

## По признаку особенностей мышечной деятельности (работы мышц в определенном режиме) или по признаку подбора упражнений преимущественного воздействия на организм:

- ✓ силовые упражнения,
- ✓ упражнения, требующие проявления выносливости,
- ✓ упражнения, требующие проявления гибкости,
- ✓ упражнения, требующие проявления скоростных способностей,
- ✓ упражнения, требующие проявления координационных способностей,
- ✓ упражнения, требующие комплексное проявление двигательных качеств (скоростно-силовые упражнения и др.).

# По признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (по анатомическому признаку подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп):

- ✓ для мышц шеи,
- ✓ рук и плечевого пояса,
- ✓ туловища,
- ✓ ног,



# По особенностям режима работы мышц. Выделяют:

Динамические упражнения – это вид мышечной работы, характеризующийся, периодическими сокращениями и расслаблениями скелетных мышц с целью перемещения тела (или отдельных его частей) в пространстве.

Статические упражнения – вид мышечной работы, характеризующийся непрерывным сокращением скелетных мышц с целью удержания тела (или отдельных частей, определенной позы, груза) в определенном положении.

Комбинированные упражнения, где одновременно сочетаются оба режима работы мышц.



# По различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности:

Аэробные упражнения – это упражнения относительно низкой интенсивности, когда энергообеспечение мышечной работы осуществляется с участием кислорода (бег трусцой);

Анаэробные упражнения – это упражнения, выполнение которых происходит в безкислородных условиях (силовая подготовка и спринтерский бег).



