

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

Кафедра: физического воспитания и спорта

По предмету: Физическая культура

Классификация физических упражнений

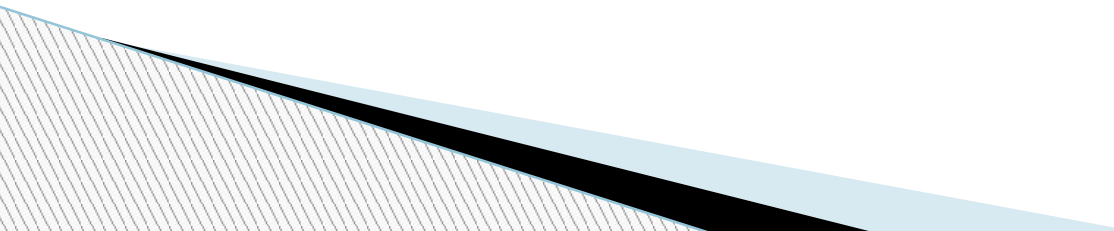
Исполнитель: студент, группы Л-417

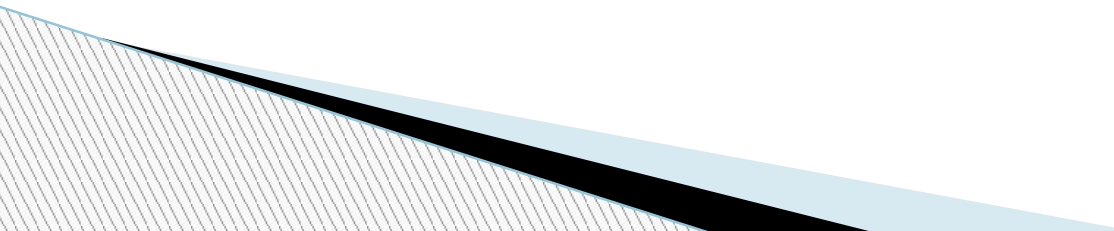
Новиков Е. А.

Проверил: Игнатушкин Роман Геннадьевич

Гомель
ГомГМУ
2020

▣ **Физические упражнения** — это двигательные действия и их комплексы, систематизированные для **физического** развития человека. **Физические упражнения** сложились на основе движений, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.).



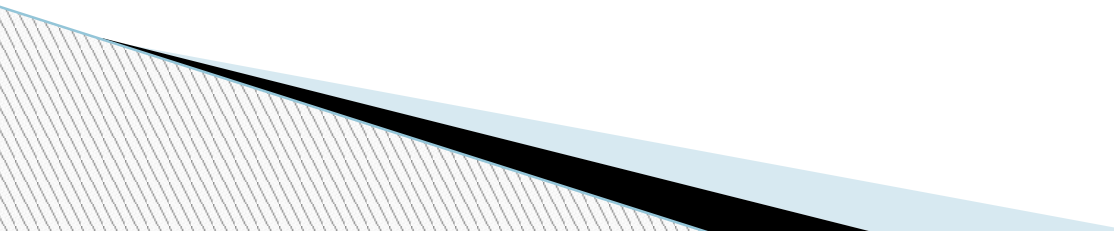
- Классификация физических упражнений — это разделение их на группы (классы) в соответствии с определенным классификационным признаком. С помощью классификации учитель, преподаватель, тренер могут определять характерные свойства тех или иных физических упражнений, их образовательно-воспитательный потенциал, а следовательно, более целенаправленно и эффективно подбирать те упражнения, которые в большей мере отвечают решению конкретных педагогических задач, индивидуальным и возрастным особенностям занимающихся, характеру физкультурной деятельности и условиям проведения занятий.
- 

- **Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт).** По этой классификации физические упражнения делятся на четыре группы: *гимнастические упражнения*, характеризующиеся 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 бросить и т. п.); *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 расстояния 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 последней 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, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические и др. В свою очередь, в зависимости от значимости их в соответствующем виде физической деятельности, они могут иметь различные разновидности. Например, спортивные упражнения подразделяются на соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.
- 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.** По 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.** В этом случае упражнения подразделяются на циклические, ациклические и 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 бескислородных условиях; и аэробно-анаэробные упражнения, т.е. смешанного 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.
- 

- **по особенностям предмета состязания и характеру двигательной активности соревнующихся.**
- **I группа** – виды спорта, представляющие собой *высокоактивную двигательную деятельность*, достижения в которых в решающей степени зависят от собственных двигательных возможностей спортсменов (бокс, виды спортивной борьбы, гимнастики, плавания, гребли и др.).
- **II группа** – виды спорта, операционную основу которых составляют действия спортсменов по *управлению внешними «самодвижущимися» средствами передвижения*, где спортивный результат зависит от эффективности этих средств и от умения рационально ими пользоваться (виды мотоциклетного, автомобильного, парусного спорта и др.).
- **III группа** – *техничко-конструкторские виды спорта*, в состязаниях по которым сопоставляются в основном результаты модельно-конструкторской деятельности спортсменов (авиамоделный, автомоделный спорт и др.).
- **IV группа** – *стрелковые виды спорта* (используется огнестрельное либо иное стрелковое оружие, в частности лук), в которых двигательная активность спортсменов жестко лимитирована условиями поражения цели.
- **V группа** – *абстрактно-игровые виды спорта*, исход состязания в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (разновидности шашечного и шахматного спорта и др.).

- Виды физических УПРАЖНЕНИЙ
 - Силовые упражнения — такие как подъем штанги, подтягивания — направлены на увеличение мышечной массы и придания большей силы мышцам
 - Кардиоупражнения — например, прыжки на месте, плавание — полезны для сердца, улучшают выносливость и снижают массу тела.
 - Упражнения на растяжку мышц — направлены на улучшение гибкости тела.
- 