

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Учреждение образования Гомельский Государственный медицинский университет  
Кафедра

# Классификация физических упражнений

Выполнила:

Тальчук Юлия Владимировна  
л-105

Проверил:

Игнатушкин Роман Геннадьевич

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- 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 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).



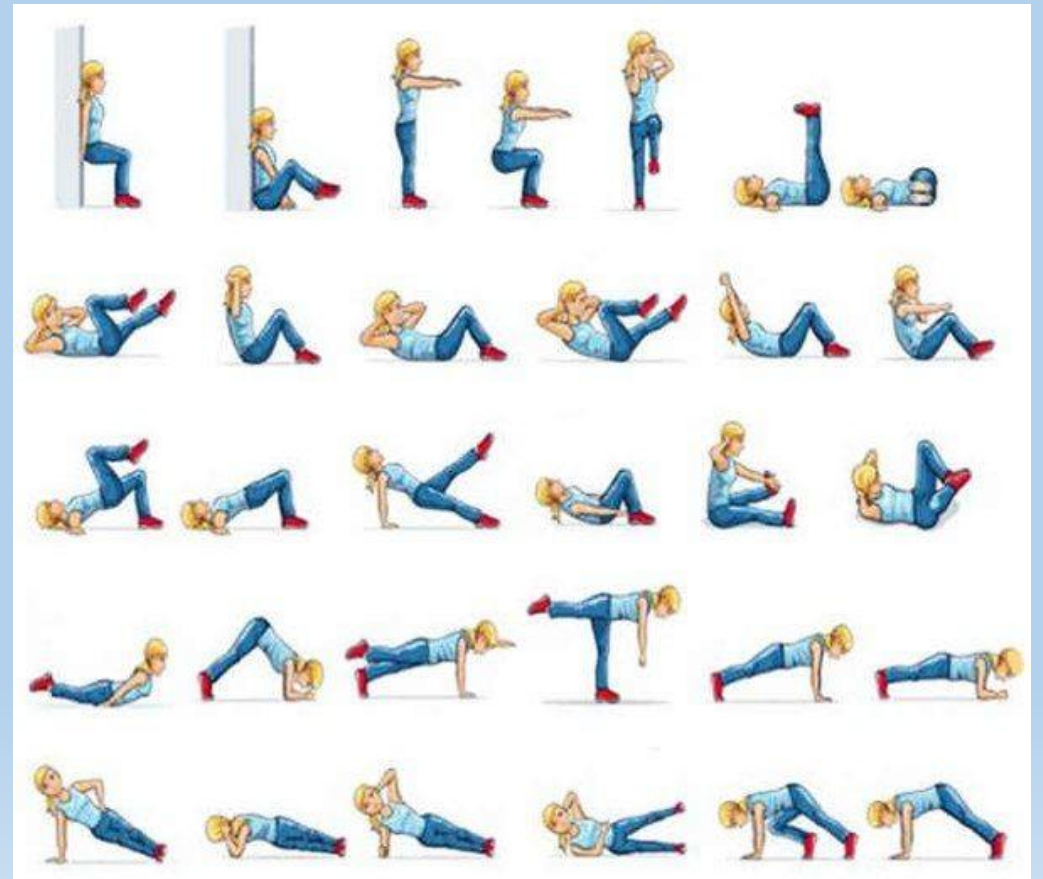


Условность данной классификации видна в различии признаков, характеризующих эти группы упражнений. Поэтому, например, бег, хотя и в различных вариантах, представлен во всех четырех группах. Подобная классификация существует лишь как самая общая ориентировка в характере физических упражнений.

# Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования

По этому признаку упражнения подразделяются на:

- общеразвивающие
- профессионально-прикладные
- спортивные
- восстановительные
- рекреационные
- лечебные
- профилактические и др.



В свою очередь, в зависимости от значимости их в соответствующем виде физкультурной деятельности, они могут иметь различные разновидности. Например, спортивные упражнения подразделяются на соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

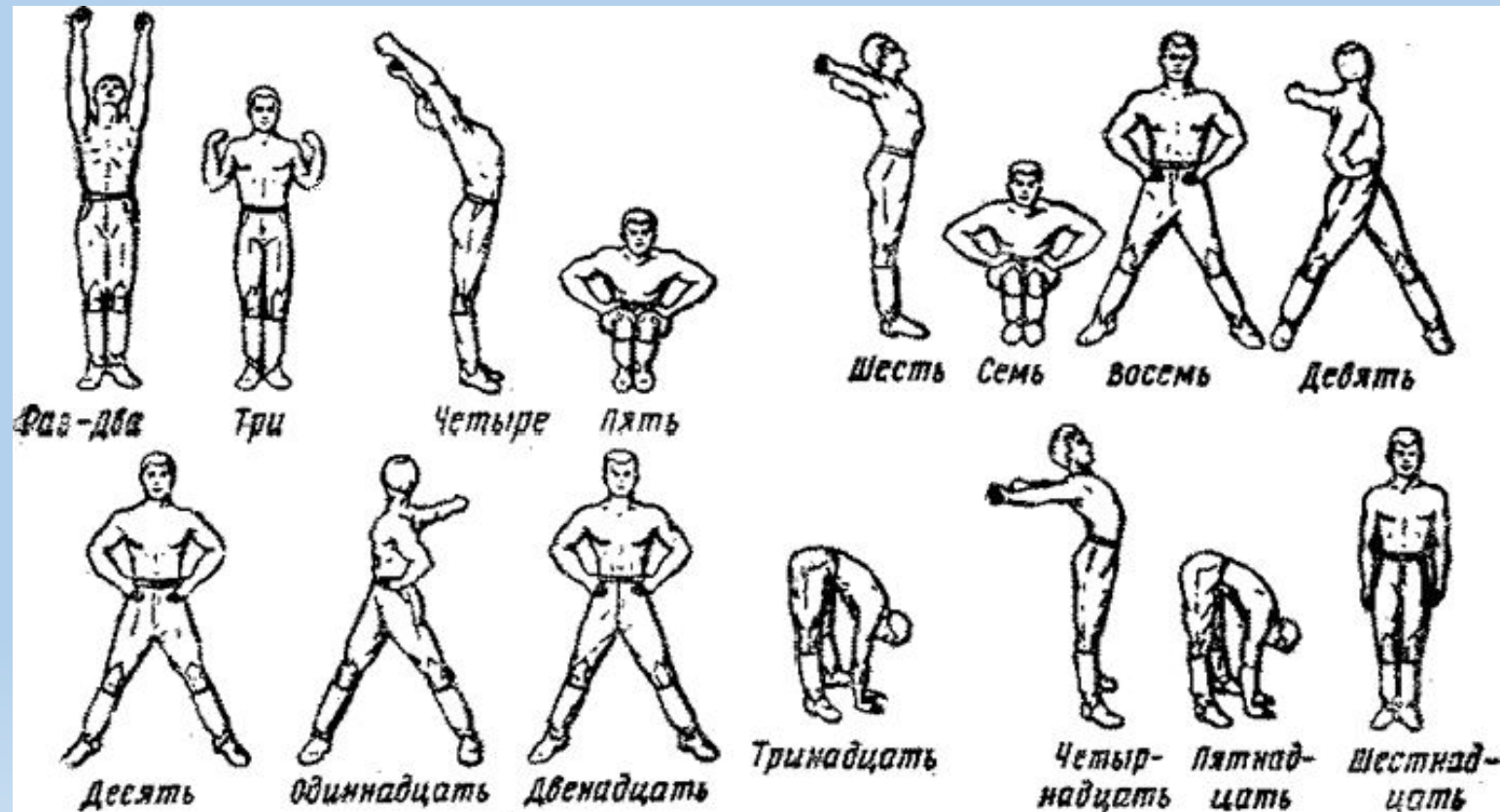
Соревновательные упражнения представляют собой двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта.

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.

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 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.

Спасибо за внимание!



