

# Классификация физических упражнений

Подготовила студентка Л-437  
Шевчук Ангелина Святославовна

# Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания



## **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)

## Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

- общеразвивающие
- профессионально-прикладные
- спортивные
  - соревновательные
  - специально-подготовительные
  - общеподготовительные
- восстановительные
- рекреационные
- лечебные
- профилактические



## 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 человека.

- скоростных способностей
- силовых способностей
- скоростно-силовых и координационных способностей
- выносливости
- гибкости
- сенсорно-перцептивных способностей
- интеллектуальных способностей
- эстетических способностей
- волевых способностей



# Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков

- акробатические
- гимнастические
- Игровые
- Беговые
- Прыжковые
- метательные



## Классификация упражнений по структуре движений

- **Циклические:** ходьба, бег, плавание, гребля, передвижение на велосипеде и на лыжах, бег на коньках (их характерными признаками являются закономерная последовательность, повторяемость и связь самих циклов)
- **Ациклические:** метания диска и молота, толкание ядра, прыжки с места, гимнастические упражнения на снарядах, рывок и толчок штанги (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)
- **Смешанные:** прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега (сочетаются действия циклического и ациклического)

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

- для мышц шеи и затылка
- для мышц спины
- для мышц живота
- для мышц плечевого пояса
- для мышц плеча
- для мышц предплечья
- для мышц кисти
- для мышц таза
- для мышц бедра
- для мышц голени
- для мышц 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

- **динамические упражнения** (если в процессе выполнения какого-либо действия мышцы сокращаясь, укорачиваются или удлиняются)
- **статические** (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

- 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)
- аэробно-анаэробные упражнения



## Классификация упражнений по интенсивности работы

- упражнения максимальной интенсивности
- упражнения субмаксимальной интенсивности
- упражнения большой интенсивности
- упражнения средней интенсивности
- упражнения малой интенсивности
- упражнения умеренной интенсивности.



Спасибо за внимание