

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