



**Физиологическая
классификация
физических
упражнений**



Упражнение

– совокупность движений, направленных на достижение определенной цели, то есть процесс многократного повторения определенной деятельности на фоне постоянного контроля ее эффективности



Критерии классификации упражнений

- **Энергетические критерии** (аэробные, анаэробные источники энергии)
- **Биомеханические** (структура движений – циклические, ациклические, смешанные)
- **Критерии ведущего качества** (силовые, скоростно-силовые и др.)
- **Критерии предельного времени работы** (зоны относительной мощности)



**Схема физиологической
классификации
физических упражнений**
(по В.С.Фарфелю, 1970)

Позы

Движения



Позы

Поза - это закрепление частей скелета в определенном положении, за счет чего поддерживается заданный угол или необходимое напряжение мышц

Основные позы:

- *Лежание*
- *Сидение*
- *Стояние*
- *С опорой на руки*

Движения

по стандартности

Стандартные

Нестандартные

по характеру

оценки результата

**Качественного
значения (балл)**

**Количественного
значения (кг, сек, метры)**

По структуре движений

Циклические

Ациклические

По зонам

мощности

**Максимальной
мощности**

**Субмаксимальной
мощности**

**Большой
мощности**

**Умеренной
мощности**

Зоны относительной мощности

1. Предельное время выполнения.
2. Общий расход энергии.
3. Виды спорта.
4. Характер работы.
5. Механизмы энергообеспечения
6. Кислородный запрос (потр. O_2 /ед.врем)
7. Кислородный долг
8. Концентрация молочной кислоты
9. Восстановительный период
10. Ведущие физиологические системы