

**ВОЛГОГРАДСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

**КАФЕДРА
ФИЗИОЛОГИИ И ХИМИИ**



ВВЕДЕНИЕ В КУРС СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПЛАН:

- 1. Понятие о спортивной физиологии**
- 2. Методы исследования в спортивной физиологии**
- 3. Классификация физических упражнений и видов спорта**
 - **Виды классификаций**
 - **Динамическая циклическая работа**
 - **Позы и статические усилия**
 - **Ациклические стандартные и ситуационные упражнения**

1. Понятие о спортивной физиологии

СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ – физиология мышечной деятельности человека при физических упражнениях и спортивной деятельности

2. Методы исследования в спортивной физиологии

**СПИРОЭРГОМЕТРИЧЕСКИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИ
ПЛАВАНИИ**

СПИРОЭРГОМЕТРИ- ЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

3. Классификация физических упражнений и видов спорта

АНАЛИТИЧЕСКИЕ КЛАССИФИКАЦИИ

1. БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ	Циклические, Ациклические, Смешанные
2. По характеру РЕАГИРОВАНИЯ	Стандартные, Ситуационные
3. По развитию ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ	Силовые, Скоростно-силовые, Выносливость
4. По режиму ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЫШЦ	Динамические, Статические
5. По МОЩНОСТИ выполняемой работы	Максимальные, Субмаксимальные, Большая, Умеренная
6. По ВЕЛИЧИНЕ (ХАРАКТЕРУ) финального усилия	Баллистические, Не баллистические
7. По КООРДИНАЦИИ	Симметричные, Поочередные, Перекрестные, Асинхронные
8. По СТЕПЕНИ ЗАНЯТОСТИ мышечных групп	Локальные, Региональные, Глобальные
9. По ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ	Аэробные, Анаэробные, Смешанные

СИНТЕТИЧЕСКИЕ КЛАССИФИКАЦИИ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

```
graph TD; A[ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ] --> B[ПОЗЫ]; A --> C[ДВИЖЕНИЯ]; C --> D[СТЕРЕОТИПНЫЕ (СТАНДАРТНЫЕ)]; C --> E[СИТУАЦИОННЫЕ (НЕСТАНДАРТНЫЕ)];
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a red box with a double border containing the text 'ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ'. Two arrows point down from this box to two separate boxes: a green one on the left labeled 'ПОЗЫ' and a cyan one on the right labeled 'ДВИЖЕНИЯ'. From the 'ДВИЖЕНИЯ' box, two arrows point down to two blue boxes: 'СТЕРЕОТИПНЫЕ (СТАНДАРТНЫЕ)' and 'СИТУАЦИОННЫЕ (НЕСТАНДАРТНЫЕ)'. The 'ПОЗЫ' box has no further sub-classifications shown.

ПОЗЫ

ДВИЖЕНИЯ

СТЕРЕОТИПНЫЕ (СТАНДАРТНЫЕ)

СИТУАЦИОННЫЕ (НЕСТАНДАРТНЫЕ)

СТЕРЕОТИПНЫЕ (СТАНДАРТНЫЕ) - Циклические

СТЕРЕОТИПНЫЕ (СТАНДАРТНЫЕ) – Качественного значения

СИТУАЦИОННЫЕ (НЕСТАНДАРТНЫЕ) – Единоборства

СИТУАЦИОННЫЕ (НЕСТАНДАРТНЫЕ) – Спортивные игры

© Волгоградская государственная академия
физической культуры, 2003

