

**Физические
упражнения.
Классификация.**

Физические упражнения

- это **двигательное действие**, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Классификация (classis (класык) - разряд, класс и facio (фэйшие) - делаю, раскладываю) - система соподчиненных понятий области знания или деятельности человека, используемая как средство для установления связей между этими понятиями.

Значение классификации:

- ✓ определение характерных свойств тех или иных физических упражнений,
- ✓ целенаправленный подбор упражнений, которые в большей мере отвечают решению конкретных педагогических задач.

Классификация физических упражнений

Классификация П. Ф. Лесгафта. Имела три раздела:

I раздел – **простые упражнения** (элементарные движения);

II раздел – **сложные упражнения** или **упражнения с увеличивающимся напряжением** (упражнения с отягощением, продолжительные упражнения в ходьбе и беге, упражнения в метании с увеличением напряжения, упражнения в лазанье, в прыганье, упражнения в борьбе);

III раздел – **упражнения в виде сложных действий** (игры, прогулки, плавание, бег на коньках, фехтование).

Классификация физических упражнений

I. По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания:

Гимнастика. Различают:

- ✓ основная гимнастика (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, упражнения гимнастического многоборья, акробатические упражнения)
- ✓ профессионально-прикладная гимнастика
- ✓ военно-прикладная гимнастика
- ✓ спортивно-прикладная гимнастика
- ✓ производственная гимнастика
- ✓ лечебная гимнастика

Игры. Занимают ведущее место в физическом воспитании. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение поставленной условной цели. Широко используют *подвижные игры* (где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений) и *спортивные игры* (по которым проводятся соревнования).

Туризм. Как средство физического воспитания создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей. Включает естественные виды движений (ходьба, бег, лазанье).

Спорт. Предназначен для интенсивной специализированной двигательной и психической подготовки с целью максимального проявления своих способностей путем соревнования в различных видах упражнений.

Классификация физических упражнений

II. По общим признакам структуры движений:

Циклические упражнения – это двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл (ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля).

Ациклические упражнения – это упражнения, где структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения.

Упражнения **смешанного характера**.



Классификация физических упражнений

III. По преимущественной целевой направленности их использования (по признаку методологической значимости):

- ✓ **общеразвивающие упражнения** – доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения
- ✓ **профессионально-прикладные упражнения** - прикладные упражнения гимнастики с целью развития специальных двигательных качеств
- ✓ **спортивные (основные) упражнения** - двигательные действия, являющиеся предметом изучения
- ✓ **восстановительные упражнения** – это упражнения, которые выполняют в промежутках между интенсивными упражнениями (тренировками), чтобы ускорить восстановление организма после утомления
- ✓ **лечебные упражнения** – это специальный комплекс упражнений лечебной гимнастики
- ✓ **профилактические упражнения** – упражнения, направленные на профилактику заболеваний
- ✓ **рекреационные упражнения** – упражнения, направленные на удовлетворение

Классификация физических упражнений

IV. По значению для решения образовательных задач:

1. **основные** (спортивные или соревновательные) упражнения - двигательные действия, являющиеся предметом изучения

2. **подготовительные упражнения** – это двигательные действия, необходимые для успешного изучения основного физического упражнения

2.1. **общеподготовительные** упражнения – это двигательные действия, которые оказывают разнонаправленное воздействие на организм человека (ОРУ).

2.2. **специально-подготовительные** упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство с основными (соревновательными) упражнениями по координационной структуре движений, по пространственно-временным и иным характеристикам, по проявлениям нервно-мышечных напряжений, по преимущественному проявлению физических способностей. Различают:

✓ **подводящие** специально-подготовительные упражнения – это упражнения, направленные на освоение техники движений, облегчающие освоение основного физического упражнения;

✓ **развивающие** специально-подготовительные упражнения – это двигательные действия, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного изучения основного физического упражнения.

Классификация физических упражнений

V. По признаку особенностей мышечной деятельности (работы мышц в определенном режиме) или по признаку подбора упражнений преимущественного воздействия на организм:

- ✓ **силовые** упражнения,
- ✓ упражнения, требующие проявления **выносливости**,
- ✓ упражнения, требующие проявления **гибкости**,
- ✓ упражнения, требующие проявления **скоростных** способностей,
- ✓ упражнения, требующие проявления **координационных** способностей,
- ✓ упражнения, требующие **комплексное** проявление двигательных качеств (скоростно-силовые упражнения и др.).

Классификация физических упражнений

VI. По признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (по анатомическому признаку подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп):

- ✓ для мышц шеи,
- ✓ рук и плечевого пояса,
- ✓ туловища,
- ✓ ног,
- ✓ комбинированные упражнения.

Внутри классификации предлагается ДЕЛЕНИЕ упражнений по группам:

- по признаку *использования* упражнений (упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, со снарядами (например, гимнастической скамейкой), на тренажерах);
- по признаку *организации* (выполняемые на месте и в движении, индивидуально и вдвоем (втроем и т.д.), в сцеплении, в кругу (в колоннах, шеренгах);
- по признаку *исходных положений* (упражнения стоя, сидя, лежа на полу и т.д.);
- по признаку *подбора* упражнений преимущественного воздействия на организм (см. выше п.V), например, упражнения на растягивание мышц (проявление гибкости)

Классификация физических упражнений

VII. По преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков:

- ✓ гимнастические (например, акробатические) упражнения,
- ✓ игровые упражнения,
- ✓ легкоатлетические (например, беговые или прыжковые) упражнения.

VIII. По особенностям режима работы мышц. Выделяют:

Динамические упражнения – это вид мышечной работы, характеризующийся, периодическими сокращениями и расслаблениями скелетных мышц с целью перемещения тела (или отдельных его частей) в пространстве.

Статические упражнения – вид мышечной работы, характеризующийся непрерывным сокращением скелетных мышц с целью удержания тела (или отдельных частей, определенной позы, груза) в определенном положении.

Комбинированные упражнения, где одновременно сочетаются оба режима работы мышц.

Классификация физических упражнений

IX. По различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности:

Аэробные упражнения – это упражнения относительно низкой интенсивности, когда энергообеспечение мышечной работы осуществляется с участием кислорода (бег трусцой);

Анаэробные упражнения – это упражнения, выполнение которых происходит в безкислородных условиях (силовая подготовка и спринтерский бег).

Упражнения **смешанного** характера.