

# **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**



**ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ – ЭТО  
ОСНОВНОЕ И СПЕЦИФИЧЕСКОЕ  
СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
ОСОБЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ, ПРИ ПОМОЩИ КОТОРОГО  
ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НАПРАВЛЕННОЕ  
ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ**



# КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- *По типу мышечного сокращения*
- *По структуре движений*
- *По типу энергообеспечения мышечной деятельности*
- *По анатомическому принципу*
- *По воздействию на развитие отдельных качеств*
- *По проявлению двигательных навыков и умений*
- *По интенсивности*
- *По целевой направленности их использования*

# КЛАССИФИКАЦИЯ

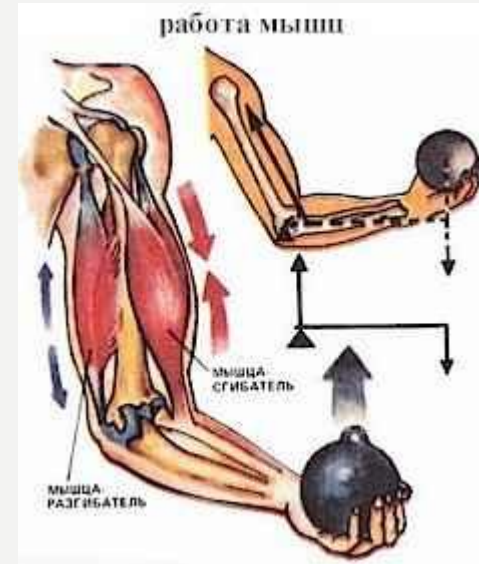
- *По типу мышечного сокращения*

- ✓ **Динамические**  
(изотонические)
- ✓ **Статические**  
(изометрические)
- ✓ **Комбинированные**



# ПО ТИПУ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ

- **Динамические** – при которых мышцы сокращаются и расслабляются, т.е. изменяется их длина и происходят движения в соседних суставах.
- выполняются в аэробном режиме.
- Создают условия для хорошего кровоснабжения мышц.
- Увеличивают транспорт кислорода.
- **Повышают тонус.**



## ***ПО ТИПУ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ***

- ***Статические*** - развивается напряжение мышц без изменения длины и движений в суставах.
- выполняются в анаэробных условиях,
- временно затрудняют мышечный кровоток и ограничивают транспорт кислорода.
- **повышают силу мышц.**



# ПО СТРУКТУРЕ ДВИЖЕНИЙ

- ✓ **Циклические** – в основе упражнения лежит повторение одного и того же цикла, все элементы цикла повторяются в одной и той же последовательности (плавание, бег)



# ***ПО СТРУКТУРЕ ДВИЖЕНИЙ***

- **Ациклические** – не содержат цикла, а представляют собой стереотипно следующие фазы движений, имеющие четкое завершение (гимнастика, метание и т.д.)



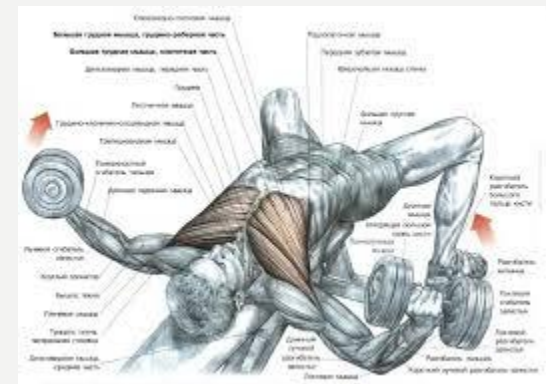
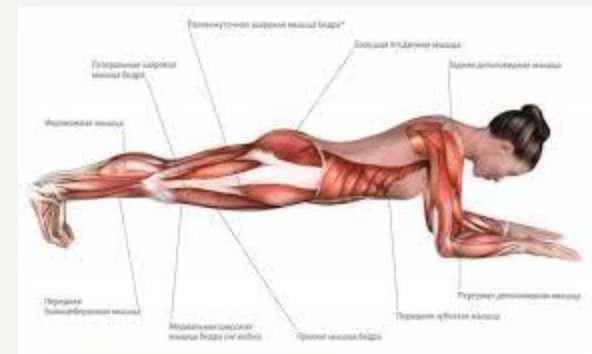


# КЛАССИФИКАЦИЯ

- *По типу энергообеспечения мышечной деятельности*
- ✓ *Аэробные* – образование АТФ в присутствии  $O_2$
- ✓ *Анаэробные* – образование АТФ в бескислородных условиях.
- ✓ *Смешанные (аэробно-анаэробные)*

- По воздействию на развитие отдельных мышечных групп (анатомический принцип)

- ✓ Для мышц плечевого пояса, плеча, предплечья и кисти,
- ✓ Для мышц таза, бедра, голени и стопы
- ✓ Для мышц шеи, спины, грудной клетки, брюшного пресса



# КЛАССИФИКАЦИЯ



- *По воздействию на развитие отдельных качеств*

- ✓ Скоростные
- ✓ Силовые
- ✓ Координационные
- ✓ На выносливость
- ✓ Гибкость
- ✓ Эстетические
- ✓ Волевые



# КЛАССИФИКАЦИЯ

- *По проявлению двигательных навыков и умений*

- ✓ Акробатические
- ✓ Гимнастические



# **ПО ПРОЯВЛЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ**

- Беговые
- Игровые



# ПО ПРОЯВЛЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ

- ✓ Прыжковые
- ✓ Метательные и т.д.



# КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- *По целевой направленности их использования*
- ✓ *Общеразвивающие*
- ✓ *Профессионально-прикладные*
- ✓ *Спортивные*
- ✓ *Лечебные*
- ✓ *Профилактические*



# КЛАССИФИКАЦИЯ

- *По интенсивности работы*
  - ✓ Максимальной интенсивности
  - ✓ Субмаксимальной интенсивности
  - ✓ Большой интенсивности
  - ✓ Средней интенсивности
  - ✓ Умеренной интенсивности



# ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- *Содержание* – совокупность процессов, сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме.
- *Форма* – внешняя и внутренняя организация и согласованность процессов:
  - ✓ *Внутренняя форма* - взаимосвязь и согласованность физиологических процессов обеспечивающих основные функции при выполнении упражнения
  - ✓ *Внешняя форма* - представлена видимой стороной двигательного действия – *техникой выполнения упражнения.*

# ТЕХНИКА

- Различные способы решения двигательной задачи – *техника физических упражнений*



```
graph TD; A[Техника] --- B[Основа техники]; A --- C[Основное звено]; A --- D[Детали техники]
```

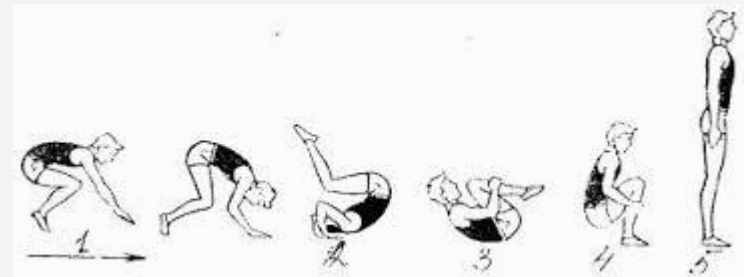
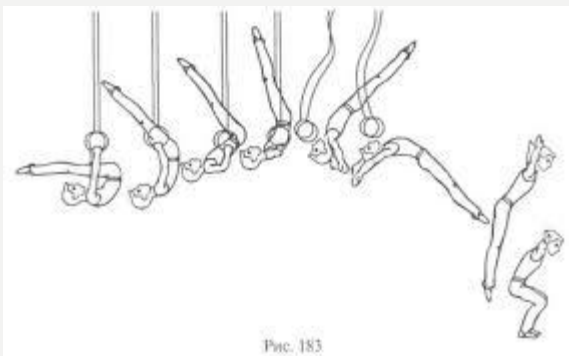
**Техника**

**Основа  
техники**

**Основное  
звено**

**Детали  
техники**

- **Основа техники** – совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательных задач
- **Основное звено техники** – наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи
- **Детали техники** – второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма



# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

- Возрастающие требования к уровню физической подготовленности
- Поиск наиболее совершенных способов выполнения упражнений
- Совершенствование методики обучения
- Появление нового спортивного инвентаря
- Повышение роли науки в спорте

# ХАРАКТЕРИСТИКИ УПРАЖНЕНИЙ

- **Пространственные:**
  - Положение тела
  - Траектория движений
- **Временные:**
  - Длительность движения
  - Темп

# БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

