**Тема: Классификация физических упражнений**

Классификация физических упражнений — это разделение их на группы (классы) в соответствии с определенным классификационным признаком. С помощью классификации учитель, преподаватель, тренер мо­гут определять характерные свойства тех или иных физических упражнений, их образовательно-воспитательный потенциал, а следовательно, более целе­направленно и эффективно подбирать те упражнения, которые в большей мере отвечают решению конкретных педагогических задач, индивидуаль­ным и возрастным особенностям занимающихся, характеру физкультурной деятельности и условиям проведения занятий.

Следует иметь ввиду, что каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях. В связи с этим не может быть создано пригодной для каждого случая единой классификации упражнений.

Рассмотрим основные из них.

1. **Классификация физических упражнений по признаку исто­рически сложившихся систем физического воспитания (гимнасти­ка, игра, туризм, спорт)**. По этой классификации физические уп­ражнения делятся на четыре группы: 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 трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые уп­ражнения, спортивные туристические упражнения).

Условность данной классификации видна в различии призна­ков, характеризующих эти группы упражнений. Поэтому, напри­мер, бег, хотя и в различных вариантах, представлен во всех четырех группах. Подобная классификация существует лишь как самая общая ориентировка в характере физических упражнений.

2. **Классификация упражнений по преимущественной целевой направленно­сти их использования**. По этому признаку упражнения подразделяются на общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстано­вительные, рекреационные, лечебные, профилактические и др. В свою оче­редь, в зависимости от значимости их в соответствующем виде физкультурной деятельности, они могут иметь различные разновидности. Например, спортивные упражнения подразделяются на соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

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.

3. **Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека**. По этому признаку вы­деляют упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических и волевых способностей и т.д.

4. **Классификация упражнений по преимущественному проявлению опреде­ленных двигательных умений и навыков**. Здесь обычно различают акробатиче­ские, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, метательные и другие упражнения.

5. **Классификация упражнений по структуре движений**. В этом случае уп­ражнения подразделяются на циклические, ациклические и смешанные. В группу циклических упражнений входят ходьба, бег, плавание, гребля, пере­движение на велосипеде и на лыжах, бег на коньках и др. Их характерными признаками являются закономерная последовательность, повторяемость и связь самих циклов. К ациклическим упражнениям относятся: метания дис­ка и молота, толкание ядра, прыжки с места, гимнастические упражнения на снарядах, рывок и толчок штанги и др. 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. К смешанным упражнениям относятся такие, в которых со­четаются действия циклического и ациклического типа. В эту группу входят прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега и т.д.

6. **Классификация упражнений, построенная по преимущественному воз­действию на развитие отдельных мышечных групп**. В зависимости от того, на какие мышечные группы они воздействуют, выделяют упражнения для мышц шеи и затылка, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы. Такая классификация широко применя­ется при составлении комплексов силовых упражнений в процессе проведе­ния занятий по бодибилдингу, атлетической гимнастике, пауэрлифтингу, гиревому спорту и др.

7.**Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц**. При этом выделяют динамические упражнения, если в процессе выполне­ния какого-либо действия мышцы сокращаясь, укорачиваются или удлиняются; статические (изометрические), при выполнении которых длина мыш­цы при сокращении остается неизменной; комбинированные, т.е. одновре­менно сочетающие оба режима работы мышц.

8. **Классификация упражнений по различию участвующих в работе меха­низмов энергообеспечения мышечной деятельности**. В этом случае различают 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; и аэробно-анаэробные упражнения, т.е. смешанно­го характера.

9. **Классификация упражнений по интенсивности работы**. Существуют различные способы оценки интенсивности, поэтому группировка и уровни градации упражнений по этому признаку в отдельных видах физической культуры может происходить по-разному. Как правило, они подразделяют­ся на упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, средней, ма­лой или умеренной интенсивности.