



Құрлық әскерлерінің әскери институты Денешынықтыру кафедрасы

Тақырыбы: Спортшының жарыс кезіндегі психологиялық ерекшеліктері

Подполковник Нартаев Асан
Кумекович, преподаватель
физической подготовки

Классификация упражнений по структуре движений

Упражнения подразделяются на:

- циклические
- ациклические
- 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

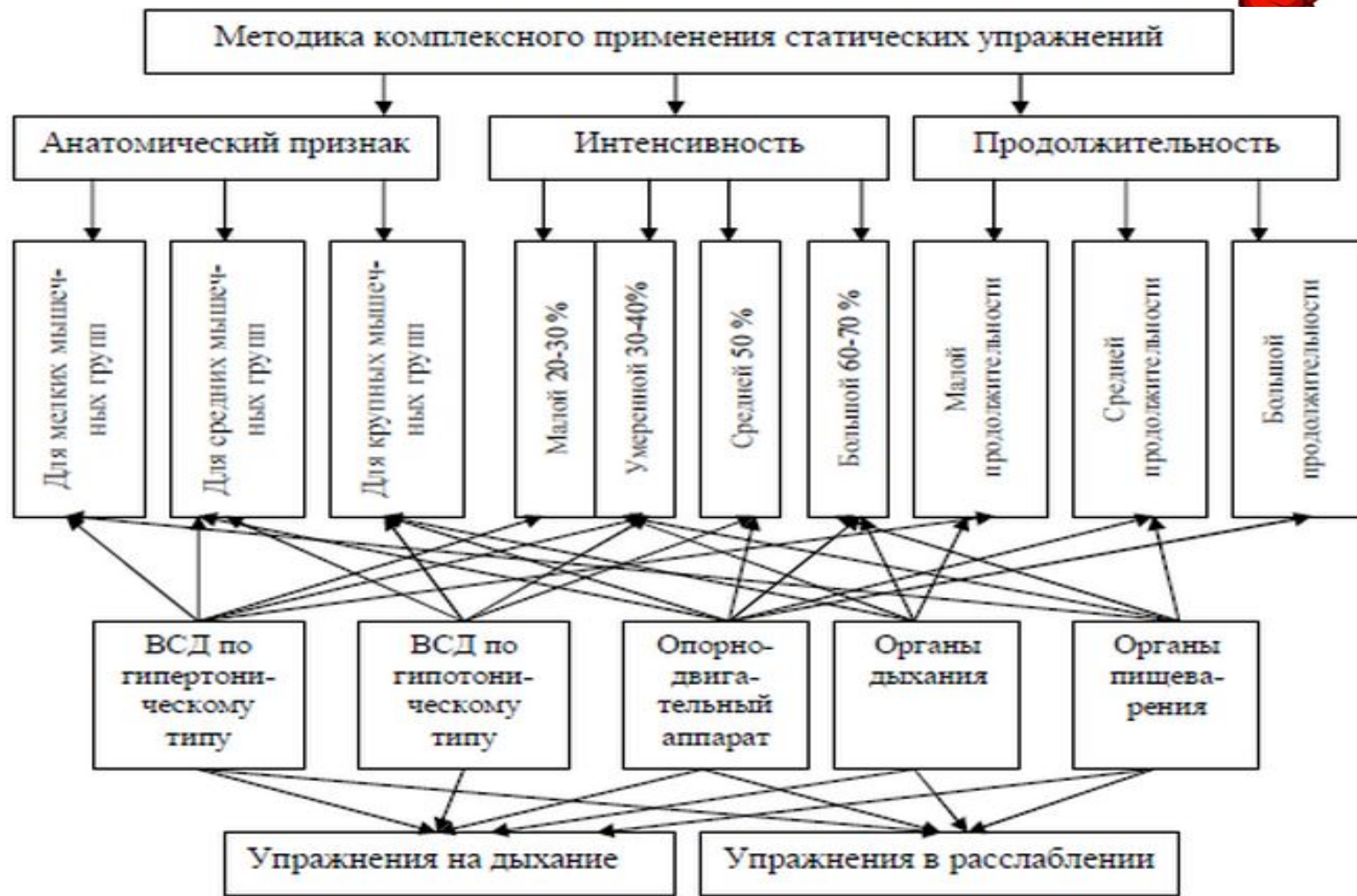


К смешанным упражнениям относятся такие, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа. В эту группу входят прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега и т.д.





- Для ациклических упражнений характерны:
- Чётко выраженное начало и конец.
- Повторение ациклического движения не является продолжением предыдущего.
- Не строятся на ритмическом двигательном рефлексе.
- Для них характерны максимальная сила и скорость сокращения мышц.





- **5. Атонически- астатическая («вялая») форма - на первый план выступает выраженная мышечная гипотония, при этом рефлексy сохраняены или повышены. Миостатический тонус нарушен, рефлексy антагонистов выпадают, страдают статические функции. Дети долго не могут держать голову, сидеть, стоять, ходить.**



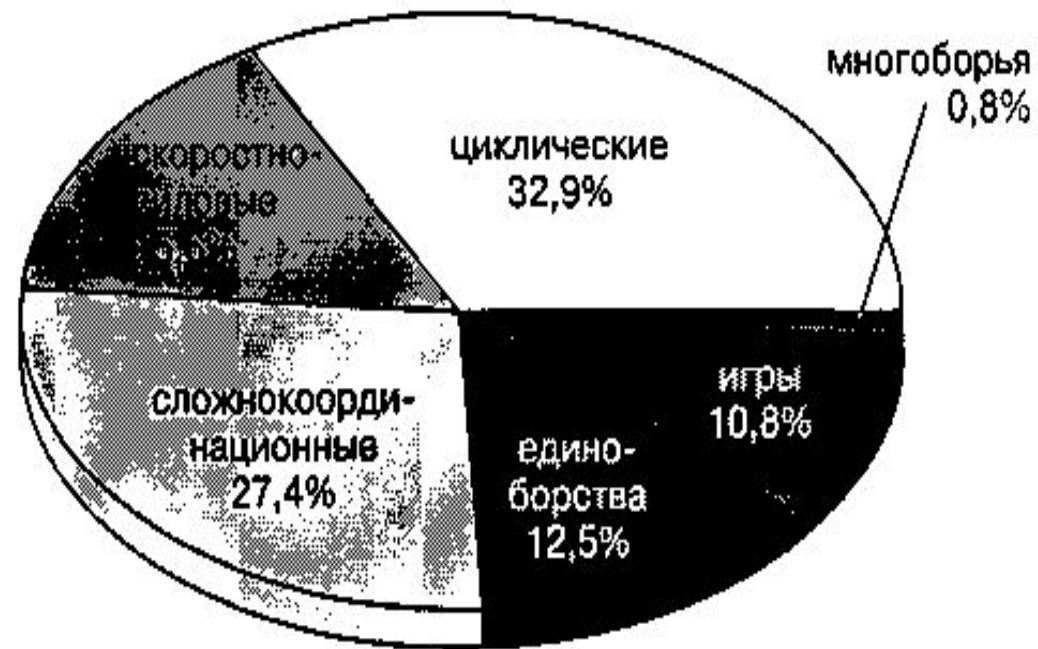


Рис. 5.1. Соотношение видов соревнований по группам видов спорта, включенных в программы Игр Олимпиад первого периода (1896—1912 гг.)

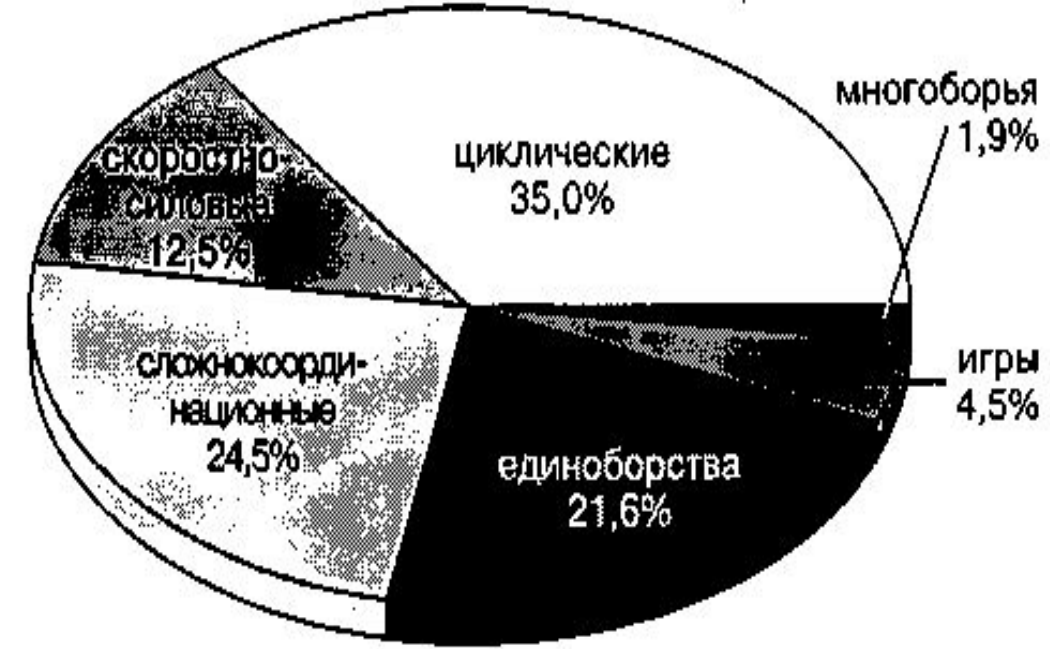


Рис. 5.2. Соотношение видов соревнований по группам видов спорта, включенных в программы Игр Олимпиад второго периода (1920—1948 гг.)

Список использованной литературы



- Экология человека, Келина Н.Ю., Безручко Н.В., 2009.
- Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. - Здоровье и физическая культура студента - 2003
- «Физическая культура студентов в ВУЗе» учебное пособие