



**Физиологическая
классификация
физических
упражнений**



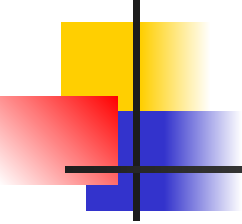
Упражнение

– совокупность движений, направленных на достижение определенной цели, то есть процесс многократного повторения определенной деятельности на фоне постоянного контроля ее эффективности



Критерии классификации упражнений

- **Энергетические критерии** (аэробные, анаэробные источники энергии)
- **Биомеханические** (структура движений – циклические, ациклические, смешанные)
- **Критерии ведущего качества** (силовые, скоростно-силовые и др.)
- **Критерии предельного времени работы** (зоны относительной мощности)



**Схема физиологической
классификации
физических упражнений**
(по В.С.Фарфелю, 1970)

Позы

Движения

Позы

Поза - это закрепление частей скелета в определенном положении, за счет чего поддерживается заданный угол или необходимое напряжение мышц

**Основные
позы:**

- *Лежание*
- *Сидение*
- *Стояние*
- *С опорой на руки*

Движения

по стандартности

Стандартные

Нестандартные

по характеру

оценки результата

Качественного значения (балл)

Количественного значения (кг, сек, метры)

По структуре движений

Циклические

Ациклические

По зонам

мощности

Максимальной мощности

Субмаксимальной мощности

Большой мощности

Умеренной мощности

Зоны относительной мощности

1. Предельное время выполнения.
2. Общий расход энергии.
3. Виды спорта.
4. Характер работы.
5. Механизмы энергообеспечения
6. Кислородный запрос (потр. O_2 /ед.врем)
7. Кислородный долг
8. Концентрация молочной кислоты
9. Восстановительный период
10. Ведущие физиологические системы