

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ*Романюк А. А.***Научный руководитель: П. П. Слабодчик****Учреждение образования****«Гомельский государственный медицинский университет»****г. Гомель, Республика Беларусь*****Введение***

Воздействие физических упражнений на состояние функций организма определяется многими причинами, которые условно могут быть объединены в группы педагогических, психологических, биохимических и физиологических факторов. Особую роль в классификации физических упражнений играют физиологические закономерности движений. Физиологической основой классификации физических упражнений могут быть режим мышечной деятельности (статический, динамический, смешанный), степень координационной сложности, отношение упражнений к развитию качеств двигательной деятельности (физическим качествам), относительная мощность работы и другие признаки.

Одним из возможных признаков, которые могут быть положены в основу физиологической классификации, является способ выполнения физических упражнений — стандартный или нестандартный (вариативный). Так, для циклических упражнений характерны стандартные (постоянные, не меняющиеся) способы выполнения. Бегун, пловец, велосипедист выполняют сравнительно небольшую группу упражнений, в которых строго чередуются определенные физиологические параметры движения. Для нестандартных упражнений характерны постоянная смена условий спортивной деятельности, а вместе с ней и изменение формы движений и их физиологических характеристик (бокс, борьба, фехтование, спортивные игры [1]).

Цель

Изучить классификации физических упражнений и их основные характеристики.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Физические упражнения могут быть подразделены по следующим критериям: по биомеханической структуре движения — на циклические (гребля, бег, плавание и т. д.) и ациклические (бокс, борьба, гимнастика и т. д.); по проявлению физических качеств — на упражнения, требующие преимущественного развития быстроты — скоростные (бег на короткие дистанции), взрывной силы — скоростно-силовые (прыжки в длину и высоту, метания), выносливости (лыжные гонки, бег на длинные дистанция), силы (тяжелая атлетика), координации — сложно-технические (гимнастика, горные лыжи, фигурное катание); по особенностям локомоций — на упражнения, выполняемые преимущественно ногами (бег, конькобежный и велосипедный спорт), руками (плавание, гимнастика), руками и ногами (ходьба на лыжах); по мощности выполняемой работы — на упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и попеременной мощности; по преобладающему источнику энергии — на упражнения, выполняемые в зоне анаэробно-алактатного, анаэробно-лактатного, смешанного анаэробно-аэробного и аэробного энергетического обеспечения; по уровню энерготрат — на упражнения, выполняемые с высокими энерготратами, при потреблении кислорода 4–6 л/мин (бег, лыжные гонки, плавание), средними — 2–4 л/мин (спортивные игры) и низкими — менее 2 л/мин (фигурное катание, бокс, борьба); по характеру регламентации нагрузки — на упражнения заданного объема работы (гребля, плавание, бег и т. д.) и упражнения заданного времени работы (бокс, борьба, футбол, хоккей и т. д.); по объему активной мышечной массы — на локальные, при которых в работу вовлекается до одной трети мышечной массы, региональные — до двух третей мышечной массы и глобальные — более двух третей мышечной массы; по характеру (виду) мышечной работы — на статические и динамические.

В настоящее время общепризнанной является классификация, предложенная В. С. Фарфелем, который все виды спортивных упражнений разделил на позы и движения. Движения разделяются на два класса — стандартные (стереотипные) и нестандартные (ситуационные). Первые формируются по принципу стереотипа, выполняются во всегда заранее известных условиях, в определенной последовательности. Вторые — хоть и содержат ряд заученных, стереотипных элементов, но выполняются в нестандартных условиях, непостоянных ситуациях, с большими вариациями, что характерно для единоборств и спортивных игр [2].

Группу стандартных движений можно условно разделить на две подгруппы:

- 1) движение с количественной оценкой (в кг, м, с);
- 2) движение с качественной оценкой (в баллах).

Первая подгруппа может быть подразделена на циклические (с повторяющимися циклами движений) и ациклические движения.

Циклические движения, в свою очередь, делятся по зонам относительной мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной). Их можно также разделить по видам локомоций (осуществляемые с помощью рук или с помощью ног), которые могут быть подразделены на естественные, совершаемые на суше и в водной среде, со скольжением (бег на коньках).

Ациклические движения делятся на:

- 1) скоростно-силовые (прыжки, метания);
- 2) собственно силовые (поднятие штанги);
- 3) прицельные (стрельба, броски и подачи мяча и т. д.).

Выводы

Несомненно, что каждая разновидность физического упражнения имеет свои отличительные особенности. Однако было бы безуспешной попыткой давать физиологическую характеристику каждому отдельному упражнению. Поэтому ученые попытались найти те физиологические общности, которые оказались характерными для целых групп спортивных упражнений. Их систематизация способствует уяснению влияния различных групп физических упражнений на организм. Знание классификации и характеристики физических упражнений позволит сознательно совершенствовать как двигательные, так и вегетативные функции организма. При этом необходимо иметь в виду, что физические нагрузки способны вызывать стойкие функциональные и морфологические изменения в системах обеспечения различных органов только при систематических занятиях физическими упражнениями с конкретной интенсивностью [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. *Харе, Д. В.* Учение о тренировке / Д. В. Харе. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 156–157.
2. *Максименко, А. М.* Основы теории и методики физической культуры: учебник / А. М. Максименко. — М.: Физическая культура, 2005. — С. 37–38.
3. *Защиорский, В. М.* Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена / В. М. Защиорский. — М.: ФиС, 1970. — С. 8–75.

УДК 616.3:612.63.031.3

ТЕЧЕНИЕ И ИСХОД БЕРЕМЕННОСТИ У ЖЕНЩИН ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПРЕПАРАТАМИ ПРОГЕСТЕРОНА

Рубанова И. П.

Научный руководитель: ассистент Ю. Д. Каплан

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Применение гестагенов у женщин с недостаточностью лютеиновой фазы, с дисгормональными расстройствами позволяет обеспечить развитие нормального процесса гестации,