

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ КЛАССИФИКАЦИЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

*Окен уулу Шумкарбек*  
преподаватель.

*shymkarbekkazimbaev@gmail.com*

*Аблабекова Ж. К*

*.п.и.к., доцент*

*jablabekova 20@mail.ru*

*Калыбай уулу К магистр*

*Ошский государственный университет*

*Ош, Кыргызстан*

**Аннотация** Большое количество классификаций физических упражнений показывает, что до сих пор не существует обобщения различных видов спорта на группы. По нашему мнению, все представленные классификации не учитывали такие важные классификационные особенности, как сложность и особенности обработки информации. Понятно, что существует большое количество классификаций физических упражнений, пока разные виды спорта не являются общими для групп. В зависимости от особенностей обработки данных объекты физического воспитания делятся на две большие группы. Первый – энергетический спорт с участием всех властных структур. Наконец, оно повышает эффективность этих систем, повышает устойчивость к адаптивному фактору, увеличивает возможность компенсаторной адаптации. Эти изменения в организме зависят от ряда характеристик: продолжительности, силы, частоты, глобальности, конкретности. Ряд ученых в основу классификации физической активности положили несколько характеристик физической активности.

**Ключевые слова:** физическая наука, классификация, критерий, усталость, продолжительность, мощность, цикличность, глобальность, субъективность.

**Abstract:** A large number of classifications of physical exercises show that there is still no generalization of various sports into groups. In our opinion, all the presented classifications did not take into account such important classification features as complexity and features of information processing. It is clear that there are a large number of classifications of physical exercises, as long as different sports are not common to groups. Depending on the features of data processing, physical education objects are divided into two large groups. The first is energy sport with the participation of all government structures. Finally, it increases the efficiency of these systems, increases resistance to the adaptive factor, and increases the possibility of

compensatory adaptation. These changes in the body depend on a number of characteristics: duration, strength, frequency, globality, specificity. A number of scientists based the classification of physical activity on several characteristics of physical activity.

**Key words:** physical science, classification, criterion, fatigue, Duration, Power, cyclicity, globality, subjectivity

**Введение.** Рассмотрение данной темы имеет большое значение на современном этапе развития системы физического воспитания и воспитания, актуально в современном обществе, поскольку является важным этапом исследования теории и методики физического воспитания. Основными специфическими средствами физического воспитания являются физкультурные упражнения – движения, выполняемые в соответствии с законами физического воспитания. Только с помощью физических упражнений будет достигнут целевой эффект для развития физических и умственных способностей человека. Физическая тренировка требует знаний, требует умения изучать ее воздействие на организм человека, умело использовать средства и методы с учетом индивидуальных возможностей и условий. Все это способствует умственному развитию и интеллектуальному совершенствованию. Кроме того, хорошо известно и хорошо изучено благотворное влияние физических упражнений на умственные способности человека. Классификации физических упражнений делятся по возрасту, полу, состоянию здоровья. Следует помнить, что каждая физическая активность имеет более одной характеристики. Поэтому одно и то же упражнение может быть приведено в разных классификациях. Отсюда следует, что невозможно создать единую классификацию, подходящую для всех случаев физических упражнений. Знание особенностей классификации упражнений физической культуры является подготовкой специалистов системы физического воспитания. А. Н. Давиденко разделял физические упражнения по следующим критериям: по биомеханической структуре движений; по внешнему виду физических качеств; в зависимости от особенностей движения; в зависимости от силы выполняемой работы; в зависимости от уровня энергозатрат, в зависимости от характера регуляции нагрузки, в зависимости от количества активной мышечной массы, в зависимости от характера мышечной деятельности и до появления четких объективных и субъективных признаков утомления, непрерывные физические нагрузки всегда приводят к утомлению [Голубев, 1997, с. ]. Изменение гомеостаза в организме — это реконструкция приспособительных изменений на разных уровнях регуляции. А. Н. Давиденко, физические упражнения можно разделить по следующим признакам: по

биомеханической структуре движений - циклические и ациклические; для появления физических качеств прежде всего упражнения, требующие развития быстроты, взрывной силы, устойчивости и координации [Давиденко, 1999, с.82]. Таким образом, в основу разделения основных видов спорта на группы по классификации Дембо А.Г. Были даны различные комбинации трех критериев. К ним относятся: доминирующая рабочая сила (максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная, различной интенсивности), доминирующая циклическая и ациклическая работа, доминирующее развитие некоторых двигательных качеств [Дембо, А.Г 1991, с. 330]. В настоящее время вполне успешной является предложенная учеными классификация, где все виды спортивных упражнений делятся на позу и движение [Коц, 1986, с. ].

**Цель.** Достаточно большое количество классификаций физической культуры показывает, что до сих пор не существует единого разделения различных видов спорта на группы.

**Методы.** В зависимости от особенностей обработки данных физическую подготовку можно разделить на две большие группы. Первый – силовой вид спорта, в котором участвуют все властные структуры. Второй – информационный спорт, который делится на эвристический и управленческий. К эвристике относятся: сложное производство (спортивное ориентирование, шахматы и т. д.). Управленческий спорт включает в себя технические виды спорта. Например, мотоциклетные, автомобильные гонки, высший пилотаж и т. д. [Родичкин, 2002, выпуск 42]. На изменение функционального состояния двигательной системы, по нашему мнению, существенное влияние оказывают следующие классификационные признаки физических упражнений: количество активной мышечной массы, мощность выполняемой работы, доминирующий источник энергии, уровень энергозатраты, биомеханическая структура движения.

**Ожидаемые результаты.** Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы и связки, делая их сильнее и увеличивая размер мышц, гибкость, силу и скорость сокращения. Повышенная мышечная активность заставляет сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма работать с дополнительной нагрузкой, тем самым повышая функциональность человека и устойчивость к негативным воздействиям окружающей среды. Регулярные физические нагрузки в первую очередь влияют на опорно-двигательный аппарат и мышцы. Таким образом, при работе на полную мощность активируются физиологические резервы скорости передачи возбуждения от нервной клетки к нерву или мышце.

**Заклучение.** Следует помнить, что каждая физическая активность имеет более одной характеристики. Поэтому одно и то же упражнение может быть приведено в разных классификациях. В связи с этим невозможно создать единую классификацию упражнений, подходящую для каждого случая. Если характеристики имеют некоторую степень научной взаимодополняемости, считалось, что вполне разумно иметь ряд классификаций, основанных на различных характеристиках. Проанализированы наиболее распространенные классификации физических упражнений по классификации упражнений по основной цели их применения.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Голубев В.Н. Организация двигательной активности человека. СПб.: Б.И., 1997. 41 с.
2. Давиденко Д.Н. Спортивная физиология. СПб.: Б.И., 1999. 82 с.
3. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. Л.: Медицина, 1991. 330 с.
4. Коц Я.М. Спортивная физиология. Л.: Медицина, 1986. 250 с.
5. Родичкин П.В., Голубев В.Н. Некоторые аспекты адаптации двигательной системы спортсменов высокого класса к мышечной деятельности различной направленности. // Вестник Балт. пед. академии. СПб., 2002. Вып. 42. Т.
6. Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 31-39.
7. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 13-22.
8. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.
9. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 23-30.
9. Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 4.05 (2023): 177-185.
10. Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE

METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.

11. Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.

12. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.

13. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." Journal of Positive School Psychology (2023): 870-876.

14. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.

15. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.

16. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.

17. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.

18. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4. TMA Conference (2023): 894-900.

19. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониярджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.

20. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.

21. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

22. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.