



ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.



Здоровье. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения.



Общее физическое развитие. ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:

Скорость – бег на 100м

Выносливость – бег на 2 – 3 км

Силовая подготовленность – подтягивания, пресс.





Специальная подготовка. Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. В некоторых случаях (определенный вид спорта, личные потребности, профессиональный труд) требуется повышенный уровень специальной физической подготовки. Одним требуется повышенное развитие силы, другим выносливости, третьим гибкости. Поэтому целью общей физической подготовки также является:

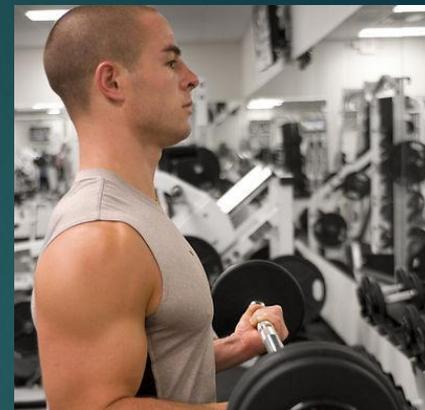
- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Развитие общефизической выносливости

Общефизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени.

- Бег на длинные дистанции и переменный бег.
- Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.
- Выносливость можно тренировать целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировки, направленной на развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.



Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Методы развития силы:

-методы максимальных усилий предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного

-метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного).



Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

-Развитие быстроты простой двигательной реакции (метод повторного, возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал).

-Развитие сложной двигательной реакции (упражнения с постепенно увеличивающейся скоростью объекта, с его внезапным появлением в различных местах, с сокращением дистанции наблюдения и т.п.).



Выносливость - это способность противостоять утомлению.

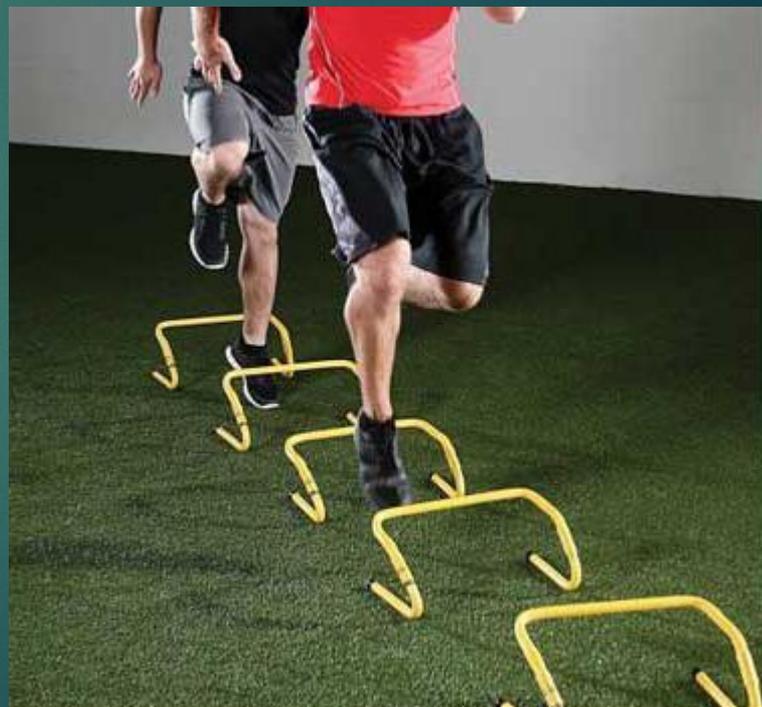
-Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы (аэробная выносливость). Общая выносливость основа для воспитания специальной выносливости.

-Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (прыжковая выносливость, игровая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д).



Ловкость - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

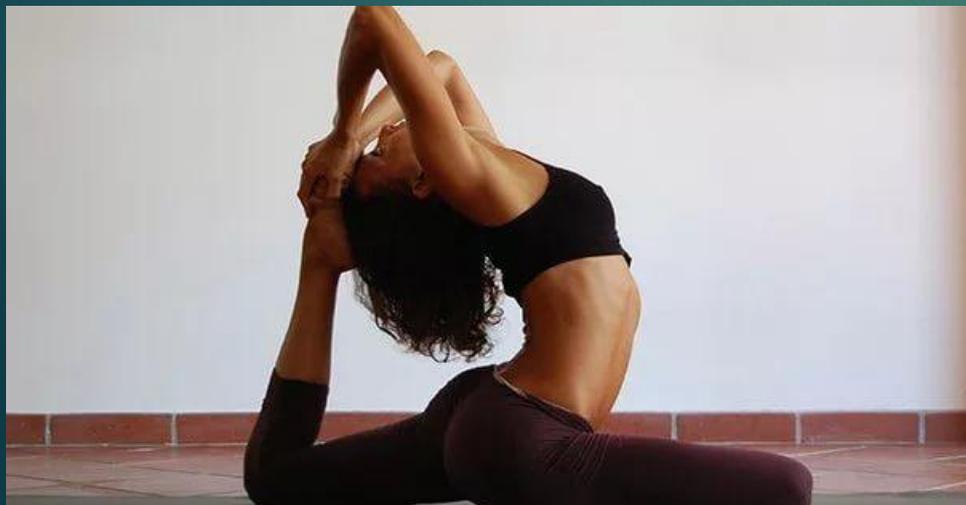
Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, гимнастика и акробатика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), лыжи (движение попеременными ходами, повороты и спуск с горы, прыжки с небольших трамплинов) и т.п.



Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил).

Основные правила применения упражнений в растягивании: - не допускаются болевые ощущения; - движения выполняются в медленном темпе; - постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника.





Спасибо за
внимание!