# Общая физическая подготовка на занятиях

Выполнил студент

ФМФ группы ОБ-МИ-31

Байниязов Адель

# Общая физическая подготовка

- Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Очень важно при составлении комплекса ОФП избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

# Цели ОФП

- Цели и задачи общей физической подготовки:
- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков
- Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, или специальной трудовой деятельности.
- И самое главное – ОФП является прекрасным инструментом для укрепления здоровья. При регулярных занятиях ОФП увеличиваются сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно сосудистая система организма.

# Польза ОФП

***Развитие силы***

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП пловца и направленной на повышение силовых возможностей его мускулатуры. Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно, силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые—быстроту их сокращения.

# Польза ОФП

***Развитие гибкости***

Гибкость — это способность пловца выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою оче редь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили пловцу выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой, чем при обычном плавании. Эти движения должны осуществляться в основном по таким же направлениям, по которым выполняются движения пловца в воде. Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

# Польза ОФП

***Развитие выносливости***

Выносливость—это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью пловца при выполнении любой работы, а специальная выносливость—длительной работоспособностью при выполнении определенной работы.
В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений.
Силовая выносливость пловца в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы.
Выполнение этих
упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке пловца.
Скоростная выносливость — способность пловца проплывать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

# ПОЛЬЗА ОФП

- Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты
нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Поскольку скорость движения спортсмена зависит от величины сопротивления этим движениям, то в условиях водной среды пловец не может эффективно развивать быстроту и повышать скорость. Поэтому основными
средствами развития быстроты являются упражнения на суше. Они создают фундамент для повышения скоростных возможностей пловца в воде. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном
плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений. Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

# ПОЛЬЗА ОФП

***Развитие ловкости***

Ловкость—это собирательное двигательное качество человека, .которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью пловца быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т.
е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия. У пловца ловкость проявляется в умении быстро осваивать элементы старта, новые повороты, новые варианты отдельных движений и способов плавания в целом. В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях

# Круговая тренировка

- В круговой тренировке вы подряд выполняете несколько упражнений на разные группы мышц, а потом начинаете сначала. При этом отдых между подходами минимальный или вообще отсутствует.
- Например, вместо того чтобы делать 3 подхода по 10 отжиманий, 3 подхода по 20 приседаний и 3 подхода по 20 скручиваний, вы 10 раз отжимаетесь, потом 20 раз приседаете, 20 раз скручиваетесь, отдыхаете 1–2 минуты, а затем повторяете всё ещё 2 раза.
- В обычной тренировке отдых между подходами необходим: утомлённым мышцам надо отдохнуть, иначе вы не закончите подход. В круговой системе отдых не обязателен, ведь каждый новый подход задействует другую группу мышц.

# Чем полезны круговые тренировки

**Экономят время**

За счёт короткого отдыха вы успеваете сделать больше за меньшее время. Например, если ваша тренировка состоит из 5 силовых упражнений по 3 подхода каждое, вы потратите на неё около 43 минут и 28 из них будете отдыхать между подходами. Сократив отдых до 30 секунд в круговой тренировке, вы управитесь со всеми упражнениями за 22 минуты.

**Помогают худеть**

Высокий пульс на протяжении всей тренировки помогает быстро снизить количество жира и увеличить мышечную массу.

# Круговая тренировка

Приседания

Держите спину прямо, следите, чтобы колени не заворачивались внутрь, а пятки не отрывались от пола. Старайтесь приседать в полном диапазоне или хотя бы до параллели бёдер с полом. Повторите 20 раз.

# Круговая тренировка

Отжимания

Грудью и бёдрами касайтесь пола, не расставляйте локти в стороны. Старайтесь подниматься с прямой спиной, без прогиба в пояснице. Если не получается, встаньте на колени или отжимайтесь от опоры. Выполните упражнение 10 раз.

# Круговая тренировка

Выпады

Если места достаточно, делайте выпады в движении, если нет — после каждого шага возвращайтесь назад. Следите, чтобы спина была прямой, а колено впереди стоящей ноги не выходило за носок. Сделайте по 10 раз на каждую ногу.

# Круговая тренировка

Планка

Встаньте в упор лёжа, напрягите пресс и ягодицы, чтобы избежать прогиба в пояснице. Удерживайте положение 30 сек унд.

# Круговая тренировка

Скалолаз

В упоре лёжа по очереди подтягивайте колени к груди. Можете ставить стопу на пол или оставлять на весу, как на видео. Старайтесь удерживать таз на месте, не прогибайте поясницу. Выполните 20 раз.

# Круговая тренировка

**Подъёмы ног лёжа**

Исходное положение — прямые ноги в 20–30 см от пола. Поднимайте ноги до прямого угла с телом и опускайте обратно. Для удобства можете подложить руки под ягодицы. Не отрывайте поясницу от пола на протяжении всего упражнения. Выполните 10 подъёмов.