

Тема 5. Часть 2. **Общая физическая и специальная подготовка. Организационные основы занятий физическими упражнениями.**

Основные понятия:

Общая физическая подготовка (ОФП) - педагогический процесс всестороннего физического развития человека.

Специальная физическая подготовка - педагогический процесс развития физических качеств и функциональных систем организма, необходимых для конкретной спортивной или профессиональной деятельности.

Спортивная подготовка - педагогический процесс целенаправленной всесторонней подготовки спортсмена к участию в соревнованиях.

Зоны нагрузок - виды нагрузок, ограниченные показателями физиологическими (пульс, частота дыхания и т.д.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и т.д.).

Энергозатраты при физической нагрузке - количество энергии, затраченной организмом за определенный промежуток времени при выполнении определенной физической работы.

Релаксация (расслабление) - произвольное или непроизвольное уменьшение напряжения мышечных волокон.

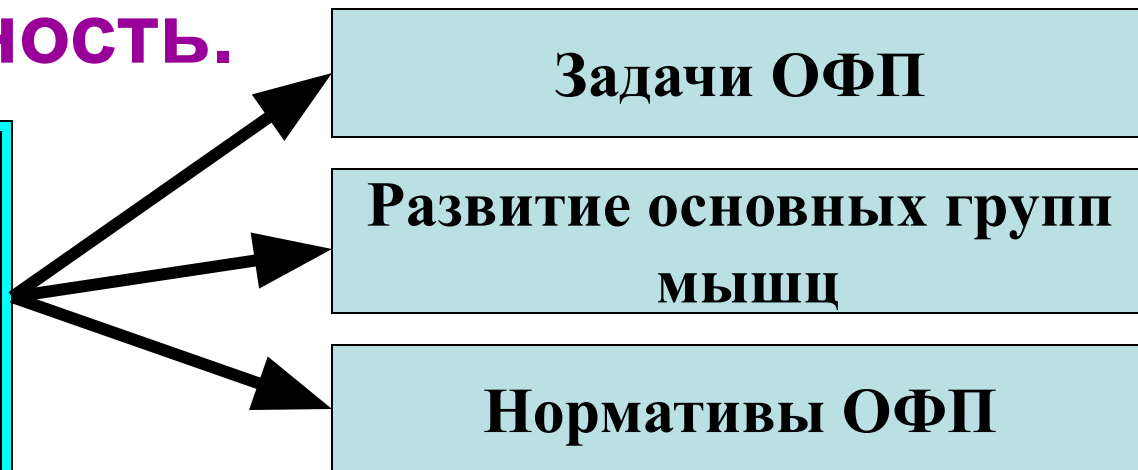
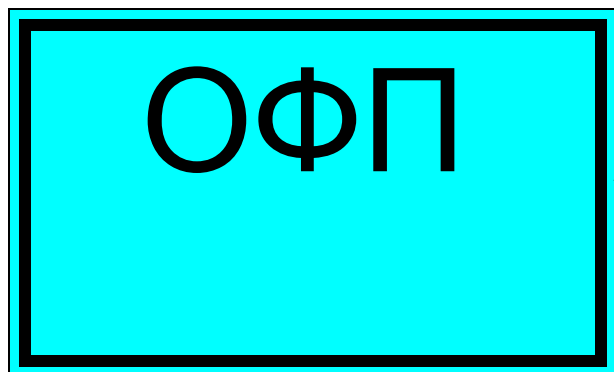
Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования физических качеств направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека.



ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

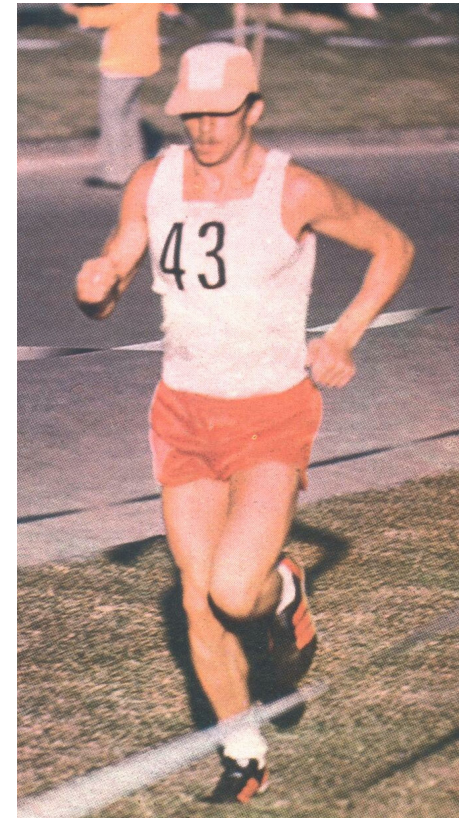
Подготовка (процесс) формирует **подготовленность.**



Нормативы ОФП

ОФП - целевая задача физической подготовки студентов.

ОФП можно оценить с помощью обязательных и дополнительных тестов учебной программы, а также нормативов американского физиолога К.Купера (нормативов для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы при преодолении расстояния за 12 мин.).



Тест Купера – 12-минутный бег

Энергозатраты при физических нагрузках:

Установлены четыре зоны относительной мощности в циклических видах спорта (таблица). Эти четыре степени мощности предполагают деление различных дистанций на четыре группы: короткие, средние, длинные, сверхдлинные.

Зоны относительной мощности в спортивных упражнениях

(по В.С.Фарфелю, Б.С.Гиппенрейтеру)

| Степень мощности | Продолжительность работы | Ряд примеров физических упражнений |
|------------------------|--------------------------|--|
| Максимальная | До 20-25с | Бег 100 м, 200 м. Плавание 50 м. Велогонка 200 м с хода |
| Субмаксимальная | От 25 с - до 3-5 мин | Бег 400,800,1000,1500м Плавание 100,200,400м Велогонки 300,1000, 2000, 3000 и 4000 м |
| Большая | от 3-5 - до 30 мин. | Бег 2,3,5,10 км Плавание 800,1500м |
| Умеренная | Св. 30 мин. | Бег 15 км и более, Спортивная ходьба 10 км и более, бег на лыжах 10 км и более |

Предлагаем подробнее
познакомиться

с зонами различной мощности:



Зона максимальной мощности

В ее пределах выполняется работа, требующая предельно быстрых движений.

Работа совершается почти полностью за счет бескислородного (анаэробного) распада веществ. Кислородный запрос самый большой и удовлетворяется уже после работы.

Из-за кратковременности работы (до 20-25 с) кровоснабжение не успевает усилиться, ЧСС значительно возрастает к концу работы.

Дыхание незначительно: спортсмен либо не дышит, либо делает несколько коротких вдохов.



Представлен финиш в
беге
на 100 м

Значение мышечной релаксации

Расслабление (релаксация) мышц - это уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу.



Каждой мышце противостоит другая мышца, обеспечивающая движение в противоположную сторону. Такие мышцы называются **антагонистами**.

На рисунке схематично представлена двуглавая мышца плеча (бицепс) - 1, сгибающая руку в локтевом суставе и трехглавая мышца плеча (трицепс) - 2, разгибающая руку в этом же суставе.

Способность к снижению избыточного напряжения мышц-антагонистов имеет большое значение в быту, спорте. Так, в силовых упражнениях ненужное напряжение мышц-антагонистов уменьшает силу, в упражнениях на выносливость приводит к быстрому утомлению.

Коррекция роста тела

Рост человека относится к наследственным признакам, но под влиянием физических нагрузок в организме образуется биологически активное вещество (соматотропин), которое влияет на увеличение роста человека.

Физические нагрузки, стимулирующие рост тела:

Спортивные игры

Прыжковые упражнения

Упражнения в висе

Упражнения на осанку

Физические нагрузки, не стимулирующие рост тела:

Кратковременные (10-15 мин)

Чрезмерно большие весовые

Длительные (многочасовой бег и п. т.)



Коррекция веса тела

Вес тела поддается значительным изменениям при регулярных занятиях физическими упражнениями (при сбалансированном питании).

Норма веса тела связана с ростом человека, типом телосложения. Надо ли Вам изменить вес тела, можно решить при оценке пропорциональности тела. В теме №9 представлены формулы расчета должного веса тела для девушек и юношей.



Упражнения для
снижения
веса тела

бег на средние
дистанции

бег на длинные
дистанции

лыжные гонки
и т.п.

Упражнения для
увеличения
веса тела

тяжелая атлетика

атлетическая
гимнастика

гиревой спорт и т.

н.

Учебные занятия

Учебные занятия -
основная форма
физического воспитания



Учебные занятия могут быть:

- теоретические, практические, контрольные;
- элективные занятия (по выбору) и факультативные;
- индивидуальные и индивидуально-групповые;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Теоретический раздел излагается в форме лекций, практический - это методико-практические и учебно-тренировочные занятия, контрольные занятия определяют степень усвоения материала.

Индивидуальные занятия проводятся для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также для желающих углубить свои навыки.

Самостоятельные занятия проводятся в учебное и внеучебное время.

Основная часть

Основная часть бывает простой и сложной.

Основная часть занимает
в среднем 70%
времени. ↓



Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег, игра в футбол).

В сложной части применяются разнородные упражнения (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:



Заключительная часть

В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающихся.

Это достигается с помощью:

- медленного бега,
- ходьбы,
- Упражнений на растягивание,
- упражнений на расслабление.

При необходимости проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.



В заключительной части занятия очень важно выполнить упражнения на разгрузку позвоночника.