

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: МАВЛЮКАЕВ  
АЛЕКСАНДР РАФАЭЛЬЕВИЧ

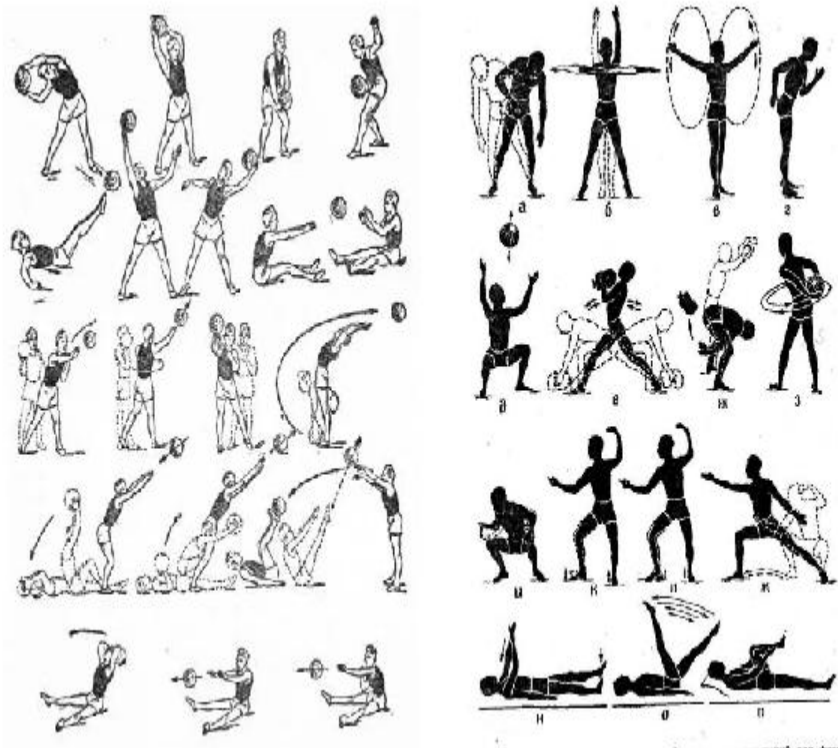
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА

# СОДЕРЖАНИЕ

- Общая физическая подготовка
- Цели и задачи ОФП
- Понятие здоровья
- Факторы, влияющие на здоровье
- Понятие и показатели выносливости
- Средства развития общефизической выносливости
  - a) Бег как средство развития общей выносливости
  - b) Плавание как средство развития выносливости
  - c) Игровые упражнения как средство развития выносливости
- Понятие гибкости
- Упражнения для определения уровня развития гибкости
- Средства и методы развития гибкости

# 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 гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОФП

- ▶ Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека. Поэтому задачами общей физической подготовки являются:
  1. Укрепление здоровья (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы).
  2. Противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни, быта, трудовой деятельности.
  3. Обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человеческого организма;
  4. Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к физическим упражнениям;
  5. Расширение фонда двигательных умений и навыков;
  6. Создание базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности: трудовой, военной, спортивной.

# ЗДОРОВЬЕ

- ▶ Существует множество терминов, но следует выделить несколько основных:
  1. Здоровье - нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству
  2. Здоровье - динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой
  3. Здоровье - участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций
  4. Здоровье - отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений
  5. Здоровье - способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды

# ПОНЯТИЕ И ПОКАЗАТЕЛИ ВЫНОСЛИВОСТИ

▶ **ВЫНОСЛИВОСТЬ** - способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее

О степени развития выносливости можно судить на основе двух групп показателей:

1. Внешних (поведенческих), которые характеризуют результативность двигательной деятельности человека во время утомления.
2. Внутренних (функциональных), которые отражают определенные изменения в функционировании различных органов и систем организма, обеспечивающих выполнение данной деятельности.

При любых физических упражнениях внешним показателем выносливости человека являются величина и характер изменений различных биомеханических параметров двигательного действия (длина, частота шагов, время отталкивания, точность движений и др.) в начале,

сердечной, дыхательной, эндокринной и других системах и органах

факторов:

(сердечно-сосудистой, ЦНС, эндокринной, терморегуляционной,

тем;

значительным сдвигам во внутренней среде организма (нарастанию

потенциала организма;



# СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

- ▶ Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких, как, кроссовый бег, ходьба на лыжах, плавание. Можно для этих целей применять и спортивные игры.
- ▶ Общая выносливость является не только основой поддержания высокой работоспособности в поединке, компенсируя неблагоприятные сдвиги в организме и восстанавливая энергоресурсы в ходе самого боя, но и обеспечивает переносимость высоких объемов тренировочных нагрузок, т.е. физическую работоспособность человека.

В литературных источниках недаром подчеркивается то большое значение, которое придавали этому важнейшему качеству мастера древности. Упражнения аэробной направленности, как правило, выполнялись в утренние часы. Это были чаще всего длительные пробежки продолжительностью до 1-2 часов, иногда в сочетании с ходьбой.

Опыт показывает, что в общем объеме тренировочной нагрузки целенаправленную работу над развитием общей выносливости удобнее всего выполнять в утренние часы на физической зарядке. Такая работа



# БЕГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

- ✓ Начинать занятия следует с разминки, которая может проводиться дома или на улице.
- ✓ Разминка занимает 5-6 мин. и состоит из следующих упражнений: круговые движения руками, туловищем, тазом, наклоны вперед и в стороны, махи ногами, приседания, подъемы на носки. Затем 2-3 мин. ускоренной ходьбы и можно переходить на бег.
- ✓ На первых порах следует выбирать такую скорость бега, чтобы можно было спокойно дышать через нос. Пришлось раскрыть рот - переходите на шаг. Восстановили дыхание -- снова бегом.
- ✓ На первом занятии достаточно 10 минут бега с ходьбой, то первым рубежом будет именно столько минут (в зависимости от самочувствия), далее постепенно увеличивайте время бега.
- ✓ После нескольких месяцев занятий можно постепенно увеличивать темп бега. Предельная его верхняя граница определяется индивидуально. В начале бега можно довести до 150 ударов в минуту.
- ✓ После окончания бега обязательно следует выполнять гимнастические упражнения. После тренировки рекомендуется принять душ.
- ✓ Наибольший оздоровительный эффект бега достигается при регулярности занятий - до 5-6 раз в неделю. Норма занятий -- 3 раза в неделю по 30 минут.
- ✓ Бегать можно в любое время, когда вам больше нравится. Прием пищи должен быть перерыв не менее 1 часа.
- ▶ ! Не следует превращать оздоровительный бег в профессиональный. Ускорения и т.п.





# ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- ▶ В плавании можно выделить столько видов выносливости, сколько существует соревновательных дистанций. В практике спортивного плавания специальную соревновательную выносливость разделяют на:
  - супер-спринтерскую (50м);
  - спринтерскую (100м);
  - постспринтерскую (200м);
  - выносливость на средние дистанции (400м);
  - стайерскую (800, 1500м).



# ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- ▶ В играх, направленных на совершенствование выносливости, существует ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре: уменьшение количества игроков при сохранении размеров площадки; увеличение размеров игровой площадки; усложнение приемов и правил при неизменном количестве играющих; увеличение времени проведения игры, с комбинированным использованием выше описанных приемов.
- ▶ При использовании подобной методики специализированные подвижные игры будут выглядеть как отличное средство для совершенствования выносливости. В связи с этим, мы считаем, что большего внимания заслуживают ниже прилагаемые упражнения:

- «переноска партнера», «Переноска партнера» на скорость и выносливость;
- регби;
- упражнения со скакалкой.



# ПОНЯТИЕ ГИБКОСТИ

- ▶ Гибкость - это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого детства и систематически.
- ▶ Внешнее проявление гибкости отражает внутреннее изменение в мышцах, суставах, сердечно - сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмам, а также к несовершенной технике.
- ▶ В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявления таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, выносливости организма,



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Различают несколько видов гибкости.

По форме проявления:

Активная гибкость -- способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилия.

Пассивная гибкость -- способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил: тяжести, партнера и т. п. Величина пассивной гибкости выше соответствующих показателей активной гибкости.

Уровень пассивной гибкости является основой для повышения активной гибкости. Однако повышение пассивной и активной гибкости требуют различных методов развития. Активная гибкость зависит от развития силы и растяжимости мышечных групп, тогда как пассивная гибкость зависит от конфигурации суставов конечностей и полусуставов позвоночника.

По способу проявления:

Динамическая гибкость -- гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера.

Статическая гибкость -- гибкость, проявляемая в упражнениях статического характера.

Выделяют также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость -- способность выполнять движения с большой амплитудой в наиболее крупных суставах и различных направлениях.

Специальная гибкость -- способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации.

# СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

## ❖ Средства развития гибкости

- ▶ В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) -- задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.
- ▶ Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).
- ▶ Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).
- ▶ Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с). После этого следует расслабление, затем повторение упражнения.
- ▶ Упражнения смешанного характера используют в различных сочетаниях активные и пассивные упражнения.



## ❖ **Методы развития гибкости**

- ▶ 1. Непрерывный с пассивной нагрузкой (статический) - длительное выполнение упражнения с постепенным увеличением усилия на сустав или полусустав дополнительным грузом, массой собственного тела или давлением партнером; развивает пассивную гибкость.
- ▶ 2. Повторный активный (динамический) - активные мышечные движения (махи, наклоны, прогибы) за счет мышечных усилий.
- ▶ 3. Статико-динамические - очень медленное движение с фиксацией отдельных фаз движения, применяемое в хатха-йоге.
- ▶ В качестве развития и совершенствования гибкости используется также игровой и соревновательные методы.



**Спасибо за  
внимание!**