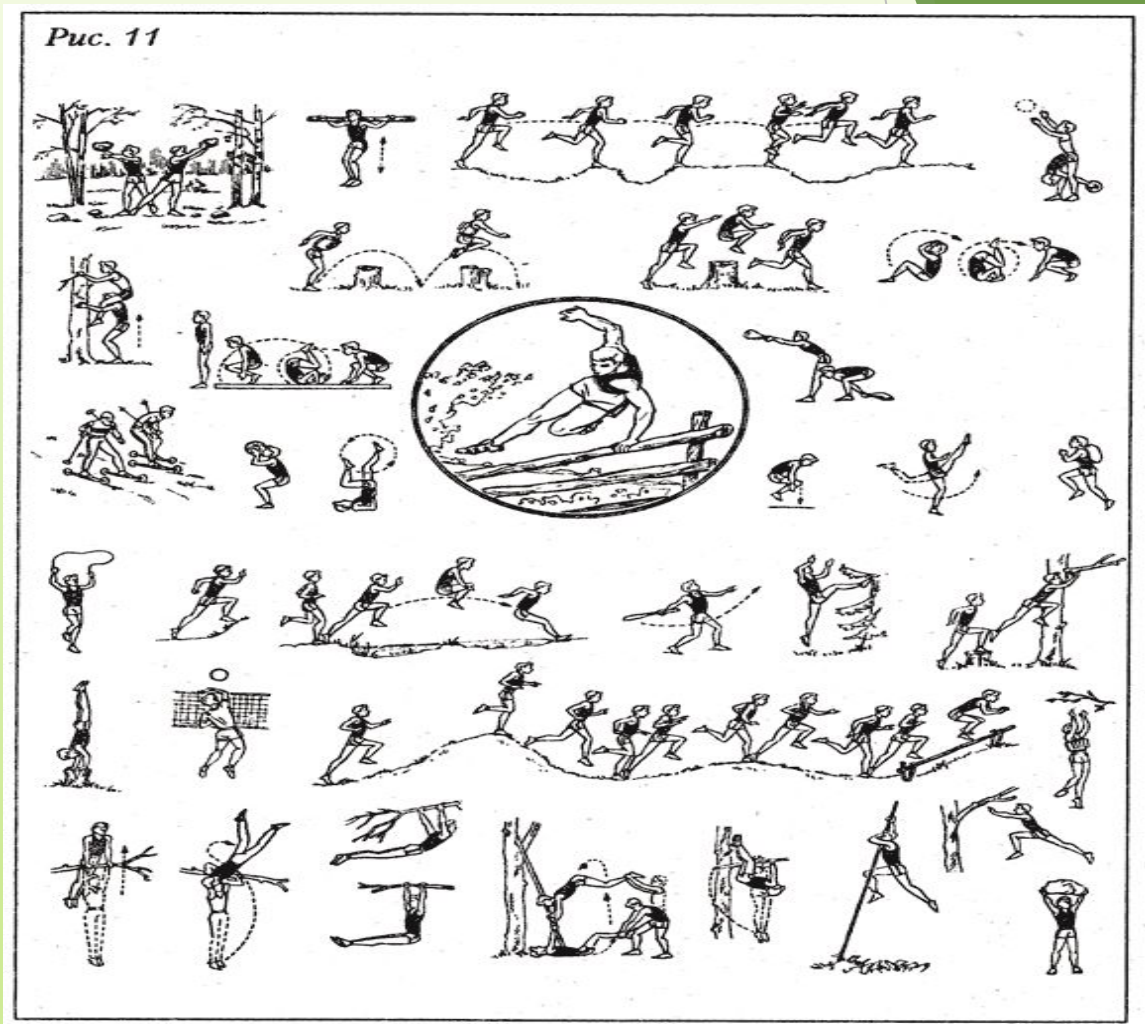


Коротко о главном: Что такое ОФП и почему для всех нас это так важно?

Что такое ОФП?

- ▶ *Итак , ОФП — это всестороннее развитие, совершенствование и увеличение объёма основных физических качеств и двигательных способностей человека , таких как **сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость**. Основой общей физической подготовки является сбалансированный комплекс физических упражнений , разностороннего воздействия. Наибольшее количество данных упражнений представляет *легкая атлетика*, которую по праву считают «Королевой спорта».*

Занятия ОФП способствуют гармоничному развитию организма , увеличению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена , стимулируют восстановительные процессы.

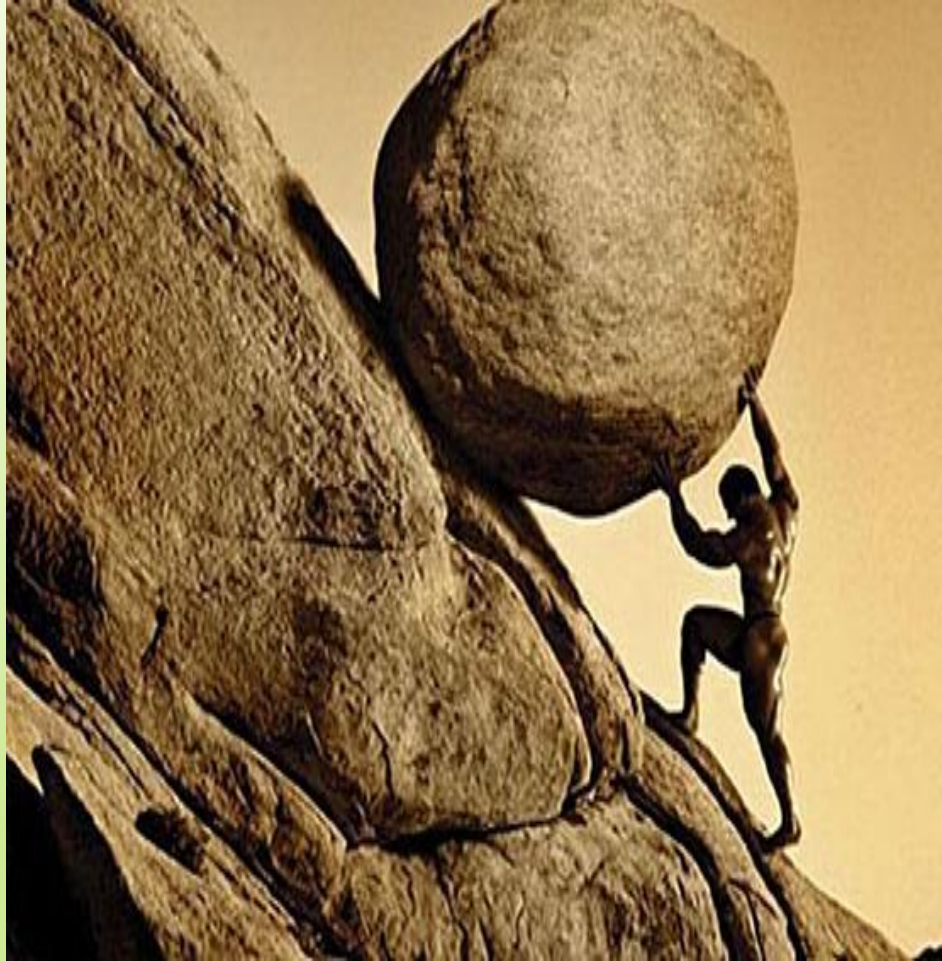


В профессиональном спорте хорошая общая физическая подготовка даёт преимущество перед соперником , позволяет легче и качественнее переносить максимальные нагрузки в выбранной специализации , а также снижает риск травматизма.

В повседневной жизни ОФП залог здоровья человека , его красоты , психической и эмоциональной устойчивости , крепкого иммунитета и успешной трудовой деятельности. Регулярные физические занятия замедляют процесс старения организма , увеличивая выработку гормонов «молодости » , что позволяет с легкостью преодолевать тяжелые жизненные ситуации.



Рассмотрим основные физические качества , развиваемые в нашей университете посредством ОФП:

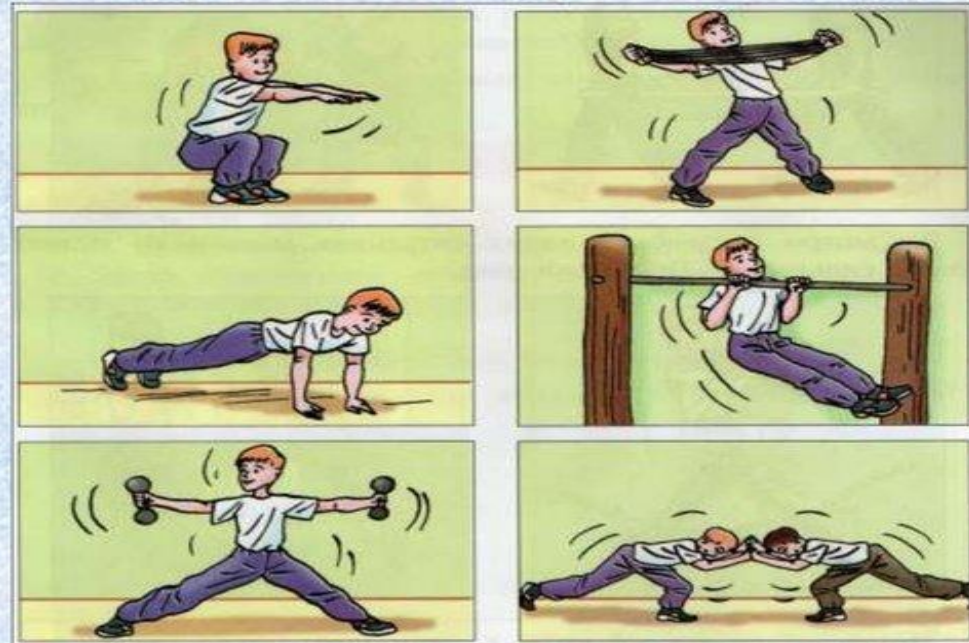


Силу человека принято определять как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий . В зависимости от вида выполняемой работы мышцы могут проявлять силу без изменения своей длины — такой режим работы называется *статическим* или *изометрическим* и с изменением длины — в *динамическом* режиме . При уменьшении длины имеет место *преодолевающий* , или *миометрический* режим работы , при удлинении — *уступающий* , или *плиометрический*.

Упражнения для развития силы

Упражнения:

- приседания,
- упражнения с эспандером,
- отжимания,
- подтягивание на перекладине,
- упражнения с гантелями,
- упражнения в парах, броски набивного мяча,
- поднимание туловища из положение лежа,
- прыжок в длину,
- прыжки на скакалке,
- тройной и пятерной прыжки,
- «многоскоки»,
- прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.



Быстрота

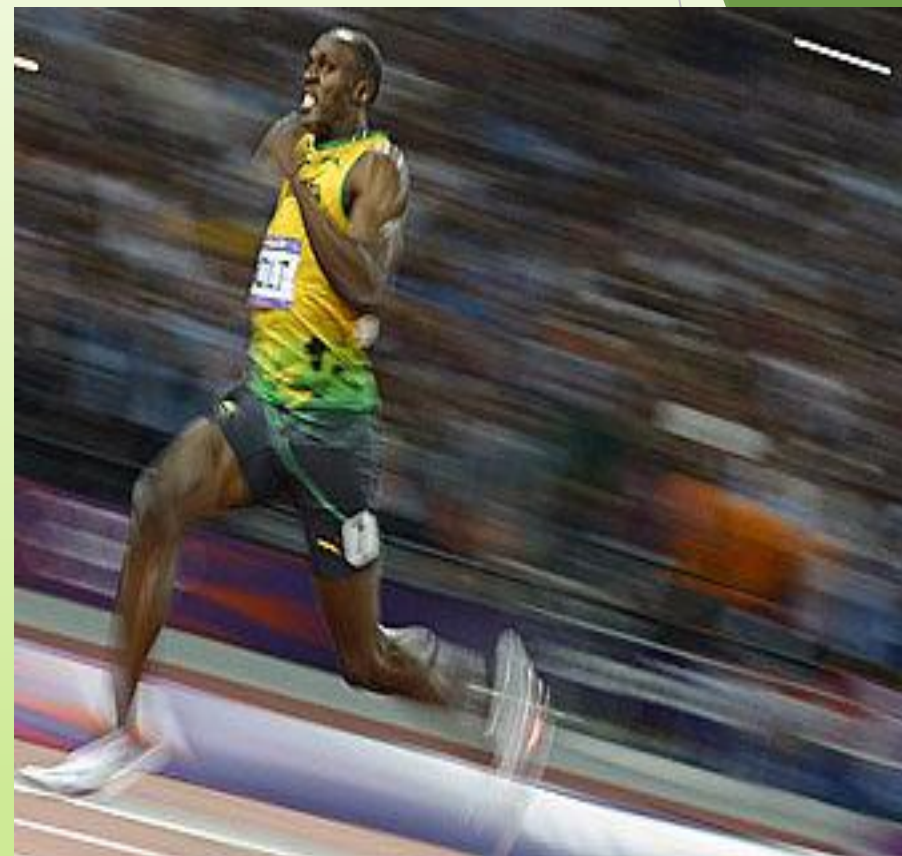
Под быстротой понимается совокупность свойств, характеризующих скоростные способности человека.

Обычно

выделяют *элементарные* и *комплексные* формы проявления быстроты. К *элементарным* относят: время простой реакции, время одиночного движения и частоту *односуставных движений*.

К *комплексным* формам проявления быстроты следует отнести: время сложной реакции (реакции на движущийся объект и реакции выбора) и частоту *многосуставных движений*.

Известно, что скоростные проявления мало зависимы или вовсе не зависимы друг от друга, это значит что спортсмен может обладать прекрасной реакцией, но медленно двигаться по дистанции и т.д.



Упражнения для развития быстроты

Упражнения:

- максимальный бег по наклонной и ровной плоскости,
- бег из различных исходных положений,
- бег с максимальной скоростью с остановками, с изменением направления,
- бег с максимальной скоростью на дистанции 30, 60, 100, 200 метров
- Плавание на 25, 50, 100 метров.



Ходьба с ускорением



Бег с ускорением

Выносливость

Способность выполнять работу без изменения ее параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т.д) называется выносливостью. Если выполняемая работа носит неспецифический характер, то способность выполнять ее без изменения параметров называют *общей* выносливостью, если работа носит специфический характер — *специальной*.



Упражнения для развития выносливости

Упражнения:

- плавание на длинные дистанции,
- равномерный бег на длинные дистанции,
- езда на велосипеде,
- передвижения на лыжах,
- катание на коньках,
- полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений и др.



КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Ловкость

Под ловкостью понимают , во-первых , способность осваивать двигательные действия , во-вторых , способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Способность к расслаблению

Различают три вида напряженности мышц: *тоническую* , *скоростную* и *координационную* . *Тоническая* напряженность мышц отмечается при повышенном тонусе мышц в состоянии покоя . *Скоростная* напряженность возникает при высоком темпе движения в силу того , что мышца не успевает расслабляться . *Координационная* напряженность возникает как следствие повышенной напряженности мышц при недостаточно совершенном выполнении технических приемов.



Упражнения для развития ловкости

Упражнения:

- прохождение полосы препятствий,
- прыжок в заданное место,
- кувырок вперед и назад,
- спуски парами, взявшись за руки (лыжи),
- подвижные игры, эстафеты,
- различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке, по рейке скамейки и др.





Способность сохранять равновесие

Выделяют два вида равновесия: *статическое*, связанное с удержанием определенной позы, и *динамическое*, связанное со способностью сохранять определенное положение, либо быстро прийти в него под воздействием факторов извне.

Пространственная точность движений

Способность точно выполнять движения зависит от природной одаренности и общей двигательной подготовленности как спортсмена, так и любого человека, и проявляется она в возможности точно дифференцировать направление и скорость движения.

Упражнения для развития равновесия

- Катание на роликовых коньках,
- катание на велосипеде,
- катание на коньках,
- ходьба по скамейке,
- стойка на одной ноге,
- ходьба с закрытыми глазами и другое.



- ▶ Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой.
Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Существует три разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени: *динамическая (кинетическая)* гибкость — возможность выполнения динамических движений в суставе по полной амплитуде, *статически-активная* гибкость — способность принятия и поддержания растянутого положения только мышечным усилием, *статически-пассивная* гибкость — способность принятия растянутого положения и его поддержания своим собственным весом, удержанием руками или с помощью снарядов или партнёра. В зависимости от того, какую разновидность гибкости хочет развивать человек, необходимо использовать разные виды растягивания.



Упражнения для развития гибкости

Упражнения:

- наклон вперед без и со штангой,
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя;
- наклоны в положении седа;
- упражнения с гимнастической палкой, «шпагат», «мост», «складка» и др.



Основной задачей ОФП спортсменов является создание общей двигательной подготовленности , которая служит фундаментом для *Специальной Физической Подготовки (СФП)*.

- ▶ *Специальная Физическая Подготовка — это уже целенаправленное развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов , с потенциалом предельного их совершенствования , сосредоточенное на конкретном виде спорта в соответствии с его спецификой.*

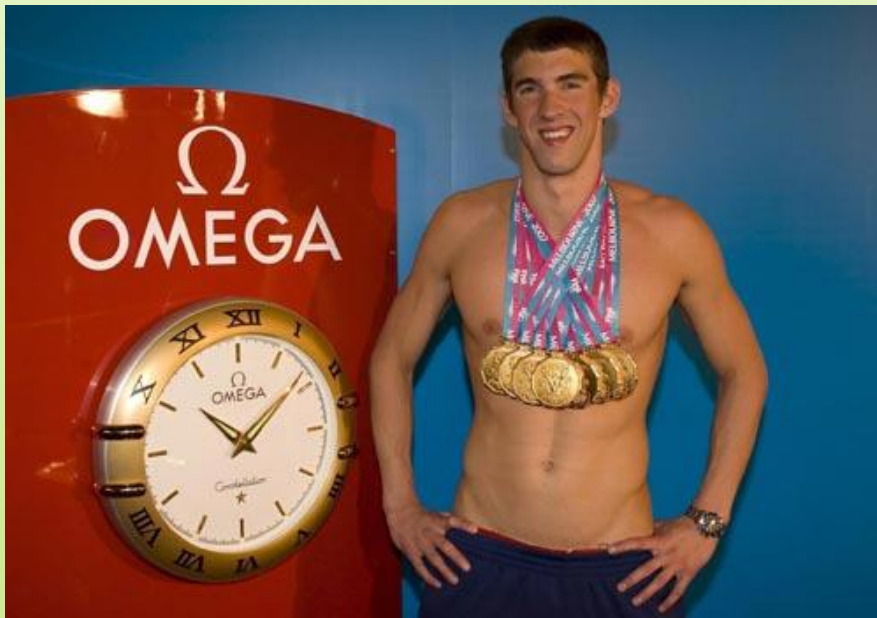


- ▶ **Основой СФП** являются специально разработанные и подобранные физические упражнения с характерными особенностями для основного (в выбранном виде спорта) двигательного действия.
Главные задачи СФП — овладение и совершенствование техники движений , избирательное развитие отдельных групп мышц (в соответствии с выбранным видом спорта), перенос развитых ОФП качеств в конкретное движение с достижением его максимальной эффективности , тактическая подготовка , достижение высокой спортивной формы , совершенствование психологической подготовленности . Данные задачи при качественном их решении обеспечивают достижение поставленных целей и высоких спортивных результатов.



- ▶ Известно , что между ОФП и СФП существует прямая взаимосвязь , которая изучается в процессе многолетней тренировки.
В большинстве случаев по мере роста спортивного мастерства объём средств ОФП уменьшается , а объём средств СФП возрастает . Однако , *Общая Физическая Подготовка — неотъемлемая составная часть всех этапов и периодов спортивной тренировки , и значимость её не снижается даже при достижении высокого уровня спортивного мастерства.*

В итоге , Общая Физическая Подготовка имеет высокую значимость в развитии не только личности конкретного человека,но и общества в целом,повышая тем самым качество жизни. Регулярные занятия ОФП положительно влияют на людей любого возраста не зависимо от рода трудовой деятельности,к тому же «Здоровый образ жизни» в последнее время приобретает высокую популярность в обществе и является одним из показателей статуса «успешного человека».



Будьте в хорошей форме!