

# Общая физическая подготовка в ДЮСШ



Подготовил: тренер – преподаватель ДЮСШ  
Попов Дмитрий Александрович



Сегодня большинство детей проводят много времени в сидячем положении: в первой половине дня – за партой в школе и на дополнительных занятиях, а вечером – дома за компьютером. Физподготовка в учебных заведениях зачастую оставляет желать лучшего и не дает даже минимума, предусмотренного программой. Из-за недостаточного внимания к развитию малышей появляется множество нарушений, например, сколиоз. Поэтому занятия по общей физической подготовке в специализированных учреждениях (ДЮСШ) часто становятся необходимостью.



## Что же такое общая физическая подготовка?

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка школьника ( в основном проходит в игровом формате и предполагает незначительные нагрузки, которые с возрастом повышаются).

# Что дает ребенку общая физическая подготовка?

Общая физическая подготовка для детей несет огромную пользу:

- развивает следующие навыки: силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- способствует формированию правильной осанки;
- повышает защитные функции организма;
- улучшает сон и аппетит;
- предотвращает развитие сколиоза и других отклонений в опорно-двигательном аппарате;
- минимизирует риск получения травм в обычной жизни и при дальнейших занятиях спортом;
- развивает вестибулярный аппарат и координацию движений.

- Посещение физподготовки рекомендуется детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, лишним весом, имеющим нарушения осанки, а также – гиперактивным.
- Занятия по физподготовке способствуют поддержанию не только физического, но и психоэмоционального здоровья. Ребенок обретает уверенность в себе и своих силах, становится старательным и целеустремленным, учится добиваться желаемого результата. Все это оказывает влияние не только на спортивные успехи, но и на остальные сферы жизни: доказано, что дети, которые посещают занятия, отличаются лучшей успеваемостью.
- ОФП для детей также играет важную роль в социализации – на тренировках они общаются со своими сверстниками, знакомятся и расширяют кругозор.
- Многие дети, занимающиеся ОФП, начинают проявлять серьезную заинтересованность спортом, и нередки случаи, когда они решают посвятить ему всю жизнь.

## Как проходят занятия по физической подготовке?

Программа детских тренировок по ОФП разрабатывается в соответствии с возрастной категорией. На занятиях используется спортивный инвентарь: гимнастическая стенка, мячи, гантели небольшого веса, маты, скакалки, обручи, турники и многое другое. В основе заложены различные подвижные игры, а так же используются элементы из самых разных видов спорта: аэробики, гимнастики, легкой атлетики.

Каждое занятие в группе состоит из трех частей и составлено таким образом, чтобы нагрузка была распределена максимально равномерно, а организм был подготовлен к сложным элементам.

Оно включает:

- разминку – общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег, задачи на внимание и осанку;
- основную часть – подвижные игры, элементы гимнастики, легкой атлетики;
- заключение – спокойные игры, тренировку дыхания, ходьбу, медленный бег.

Программа детских занятий включает разнообразные упражнения, направленные на развитие физической выносливости и силы.

Основные из них:

- приседания для укрепления мышц ног;
- отжимания от пола – тренировка рук и груди;
- упражнения на растяжку мышц всего тела, прямой и поперечный шпагат;
- наклоны, являющиеся эффективной профилактикой искривления позвоночника;
- подтягивания на перекладине, укрепляющие руки и спину;
- бег в среднем и медленном темпе, положительно влияющий на работу сердечно-сосудистой системы;
- берпи – работа ног, корпуса, пресса и рук, направленная на развитие общей выносливости;
- работа на пресс.



# Преимущества хождения ребенка на общую физическую подготовку в ДЮСШ?

У нас ОФП для детей проводится подготовленными тренерами - преподавателями, которые внимательно относятся к каждому ребенку, создают для него определенную мотивацию и помогают во всех спортивных начинаниях. Занятия не только помогают ребенку развить силу и выносливость, но и приносят массу удовольствия, дарят заряд бодрости и хорошего настроения.

## Другие достоинства ДЮСШ:

- формирование групп по возрастам с соответствующими программами, обеспечивающими комплексное и безопасное развитие организма;
- просторный зал для тренировок;
- оснащение современным оборудованием и спортивным инвентарем.

Спасибо за внимание