

Тема: Общая физическая подготовка, ее цели и задачи

*Кудрявцева Галина Федоровна,
преподаватель физической культуры*

План

Введение

1. Общая физическая подготовка: понятие, цели и задачи.
 1. Общая физическая подготовка.
 2. Определение целей и задач.
1. Особенности физической нагрузки при занятиях ОФП.
- 2.1. Дозирование нагрузок.
- 2.2. Интенсивность физической активности.
3. Общая физическая подготовка и гармония развития личности.

Список литературы

Введение

С каждым годом все больше людей приобщается к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые становятся неотъемлемой частью их жизни. В современных условиях жизни выносливость и сильные мышцы - тот резерв, который помогает человеку противостоять натиску нервных и физических перегрузок, неизменно сохранять хорошее самочувствие, всегда быть доброжелательным. Высокое эмоциональное напряжение, быстрые ритмы, постоянные умственные перегрузки требуют выхода скопившейся в организме напряженности, эмоциональной разрядки через физические упражнения.

Процесс, характеризующий уровень физических навыков человека, а также его двигательных умений, получил название общей физической подготовки. Ее цели и задачи включают в себя широкий комплекс важных аспектов, которые способны дать наиболее всестороннюю характеристику здоровья и развития человеческого организма.

Термин «физическая подготовка» широко используется в педагогических процессах, когда возникает необходимость в образовании воспитания в отношении как трудовой и военной, так и спортивной деятельности.

В процессе формирования этого качества у человека происходит образование так называемой физической подготовленности. Она представляет собой определенный показатель, характеризующий степень формирования физических умений, способностей и навыков у конкретного человека. В свою очередь, в физкультуре различают две разновидности этого параметра. Так, физическая подготовленность может быть представлена в виде:

- общей физической подготовки (ОФП);
- специальной физической подготовки (СФП).

1. **Общая физическая подготовка: понятие, цели и задачи.**

1. **Общая физическая подготовка.**

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей

работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта.

ОФП предназначена для улучшения и поддержки работоспособности человека, а также его функциональных способностей и возможностей. Понятие об общей физической подготовке включает в себя широкий спектр применяемых методов и средств ОФП. Их разнообразие обусловлено тем, что в процесс вовлечены широкие слои населения начиная от маленьких детей и заканчивая людьми пожилого возраста.

Таким образом, в настоящее время актуальным является вопрос о том, что включает процесс обучения общей физической подготовке. Прежде всего, её неотъемлемым атрибутом являются средства и методы ОФП. Они включают в себя следующие виды физической активности. В их состав входят такие разновидности, как плавание, бег, игры спортивного и подвижного характера, а также катание на лыжах, велоспорт, выполняющие функции по формированию ОФП.

Комплекс упражнений относится в основном к аэробным физическим нагрузкам, направленным на повышение:

- выносливости;
- силы природы оздоровительного характера;
- факторов, имеющих гигиеническую природу.

С помощью этих средств тренерами реализуется базовая целевая задача в учебных заведениях, заключающаяся в формировании физического воспитания у занимающихся. Программа занятий в группах должна предусматривать формирование общефизической подготовленности, позволяющей поддерживать работоспособность и повысить эффективность труда в учебном процессе.

Однако необходимо отметить тот факт, что даже высокий уровень этого показателя не является гарантией успеха в различных видах спорта ввиду отсутствия специальной подготовленности. В них она должна носить специализированный характер, а в профессиональной деятельности — прикладной.

Основная роль средств ОФП заключается также в поддержании функционирования восстановительных процессов в организме после физической нагрузки. Она может быть как объемной, так и достаточно интенсивной. Нагрузка позволяет человеку переключиться от одной физической активности к другой.

1. Определение целей и задач.

Как и любая другая деятельность, ОФП имеет свои определенные параметры, дающие её расшифровку и помогающие лучше понять её суть и назначение.

Главными целями ОФП являются:

- укрепление здоровья и общего развития;
- повышение функциональных возможностей и общей работоспособности организма человека.

ОФП ставит перед собой следующие задачи:

- укрепить и сохранить здоровье, совершенствовать телосложение, поддержать на высоком уровне развитие функциональных возможностей организма;
- формирование определенных качеств, характеризующих ОФП, а именно: силу, выносливость, гибкость, быстроту и ловкость;
- создать надежную основу для развития специальной физической подготовленности к конкретным видам предстоящей деятельности (трудовой, военной, бытовой);
- достижение гармонического развития подготовки, поддержание высокого уровня работоспособности в долгосрочной перспективе;
- образование базы для дальнейшей СФП применительно к трудовой, спортивной и другим видам деятельности;
- выявление и реализация имеющегося потенциала на практике;

- проработка мышечной мускулатуры, направленная на выполнение укрепления тканей, а также их эластичности;
- разработка определенных умений по достижению наибольшего расслабления при занятиях разными видами физической активности.

Занятия физической культурой способствуют повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, в том числе вирусным и бактериальным инфекциям. Это благоприятно сказывается на укреплении защитных функций иммунной системы. Кроме того, ОФП значительно уменьшает процессы старения в организме. В отношении общего развития следует отметить некую особенность. ОФП отличается тем, что она не относится к какому-либо виду спорта. Однако без выполнения определенных нормативов ОФП, таких как бег с определенной скоростью (темпом) на разные дистанции или прыжки в длину, отжимания, подтягивания, невозможно достичь спортивных результатов.

2. Особенности физической нагрузки при занятиях ОФП.

1. Дозирование нагрузок.

Нагрузки — важнейший фактор, при помощи которого определяется степень воздействия мышечной мускулатуры на ОФП. Она представляет собой меру, оказывающую влияние на человеческий организм. При этом она характеризуется тем, что в процессе её осуществления человек преодолевает трудности как объективного, так и субъективного характера. В процессе осуществления физической активности у человека появляются признаки утомления, характеризующие уровень соответствия выполняемых нагрузок к подготовленности.

При легкой степени усталости наблюдаются следующие признаки:

- кожные покровы приобретают небольшое покраснение,
- наблюдается выделение небольшого количества пота на лице,
- дыхание имеет немного учащенный характер без тяжелой отдышки.

Тяжелая степень нагрузки характеризуется:

- значительным покраснением всего тела,
- сильной потливостью,
- дыханием через рот и общим ухудшением самочувствия человека, сопровождающимся учащенным сердцебиением, сильной отдышкой и нарушением внимания.

Сильные нагрузки для неподготовленного человека могут иметь весьма негативные последствия. При этом виде активности как лицо, так и губы могут приобрести синий оттенок. На одежде видны выделения соли из организма вместе с потом. Кроме того, может наблюдаться нарушение координации движений, дрожание рук и ног. Состояние может усугубляться тошнотой, шумом в голове и ушах, болью и всеобщим недомоганием. Здоровье и уровень подготовки у всех людей индивидуальны. В соответствии с этим нужно подбирать оптимальный уровень нагрузки, который будет не способен нанести вред организму.

В процессе совершенствования уровня ОФП необходимо изменять и уровень нагрузок. Если она останется постоянной, то не принесет должных результатов и будет привычной для человека. Таким образом, при занятиях ОФП необходимо постоянно осуществлять корректирование и изменять дозирование нагрузок в сторону увеличения. Существуют различные виды физической работы. Исходя из её характера, выделяют как тренировочные, так и соревновательные нагрузки. Первые из них характеризуются различными показателями, среди которых можно выделить физические, а также физиологические.

Между физической нагрузкой и количеством выполняемых повторений существует прямая зависимость. Чем выше их число, тем больше степень нагрузки, и наоборот. То же самое касается и амплитуды движений. Исходная позиция может быть, как вертикальной, так и горизонтальной. Её изменение также значительно влияет на характер получаемой нагрузки при упражнении. Длительный отдых после интенсивной активности способствует более полному восстановлению организма. По своей сущности отдых между повторениями может носить как активный, так и пассивный характер. Активный отдых подразумевает выполнение легких разгрузочных упражнений, в то время как пассивный предполагает полное прекращение двигательной активности.

1. Интенсивность физической активности.

В процессе осуществления ОФП необходимо учитывать важность такого фактора, как ритмичность выполняемых упражнений, при которой повышается частота сердечных сокращений (ЧСС). Для характеристики этого параметра используется такой показатель, как относительная частота сокращения сердечной мышцы, выраженная в процентах. Она находится как отношение количества сокращений в период физической активности к максимальной величине этого показателя. Максимальная частота сокращений для каждого человека индивидуальна и зависит от возрастной категории. Чем выше возраст, тем ниже величина параметра. Приближенное значение ЧСС можно определить как разницу между числом 220 и возрастом человека.

В физической культуре выделяют два вида ЧСС. Первый вид получил название *пороговой частоты*, характеризующей наименьшую степень интенсивности физической активности. При этом типе наблюдается минимальный эффект от тренировки. Вторым видом — *пиковая ЧСС*. Она является критической для человеческого организма, поскольку при физической активности частота сердечных сокращений не должна превышать величину стандартного показателя. Для нее характерна максимальная энергичность и эффективность выполняемых упражнений.

Так, пороговая частота сердечных сокращений находится путем умножения максимальной величины показателя на 75 процентов. В свою очередь, для определения пиковой величины максимальная ЧСС умножается на 95 процентов.

Таким образом, совершенствование общей физической подготовленности необходимо осуществлять как для поддержания, так и для укрепления здоровья. Занятия физкультурой способствуют укреплению сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, органов дыхания, нормализации работы пищеварительного тракта. При нагрузках происходит повышение силы и выносливости, укрепляются сосуды. Организм становится более устойчивым к различным заболеваниям, к которым можно отнести грипп, ОРВИ, а также различного рода бактериальные инфекции. Все это обуславливает важность и необходимость занятий физической культурой в школьных учебных заведениях России.

1. Общая физическая подготовка и гармония развития личности.

Как правило, ОФП связывают лишь с совершенствованием природной основы человека, его физической организации. Вместе с тем, будучи одной из человеческих и социальных ценностей, она выступает как культура образа жизни людей, стремящаяся к гармонии с самим собой, окружающим миром, природой и социумом.

Характер работы общей физической подготовки определяется теми средствами и методами, которые целенаправленно развивают необходимые физические качества и двигательные навыки. Существенным фактором, оказывающим благотворное влияние на развитие личности, является планирование занятий физического воспитания таким образом, чтобы индивидуально привлекательные формы физической активности выступали подкрепляющим основанием для выработки потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, т.е. планирование учебно-тренировочного процесса следует осуществлять таким образом, чтобы уровень тренированности был достигнут, прежде всего, за счет форм двигательной активности, привлекательных для каждого конкретного участника.

Организация общей физической подготовки с учетом интересов личности и ее физических возможностей во многом определяют появление новообразований личности в юношеском возрасте:

- открытия своего внутреннего мира,
- становления более или менее устойчивого образа "Я" связанного с развитием самосознания и появлением особого отношения к своей личности.

Поэтому применение в процессе физического воспитания результатов собственного двигательного опыта в значительной мере способствует становлению и развитию познавательных интересов и активности личности.

Без становления персональной «картины мира» со всем порождающим ее комплексом сознания и самосознания невозможно обеспечить «ни развития научного теоретического мышления, ни способности к учению в мире научного знания».

Список литературы:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь, / Ю.И. Гришина. – 4–е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры / В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012.
4. Письменский, И.А. Физическая культура / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: ЮРАЙТ, 2015.
5. Смагин Н.И. Общая физическая подготовка – фундамент здоровья // Проблемы и перспективы развития образования: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2013 г.). – Пермь: Меркурий, 2013.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.