

Общая физическая Подготовка.

**подготовила: Заботнова
Анастасия
Группа ОБ-АФ-32**

Общая физическая подготовка

— это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Задачи ОФП:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Специальная физическая подготовка

– это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Основные группы специальной физической подготовки:

- ▶ профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);
- ▶ спортивная подготовка.

Спортивная подготовка

– это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный ОТДЫХ

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений – добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности

Техническая подготовленность - степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта.

Структура технической подготовленности - базовые и дополнительные движения.

К *базовым* относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта.

К *дополнительным* относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

Физическая подготовленность – это возможности функциональных систем организма.

Физическая подготовленность отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики, ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Психическая подготовленность



Волевая



Специальная

Волевая подготовленность:

- целеустремленность (ясное видение перспективной цели);
 - решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений);
 - настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели);
 - выдержка и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения);
- самостоятельность и инициативность.

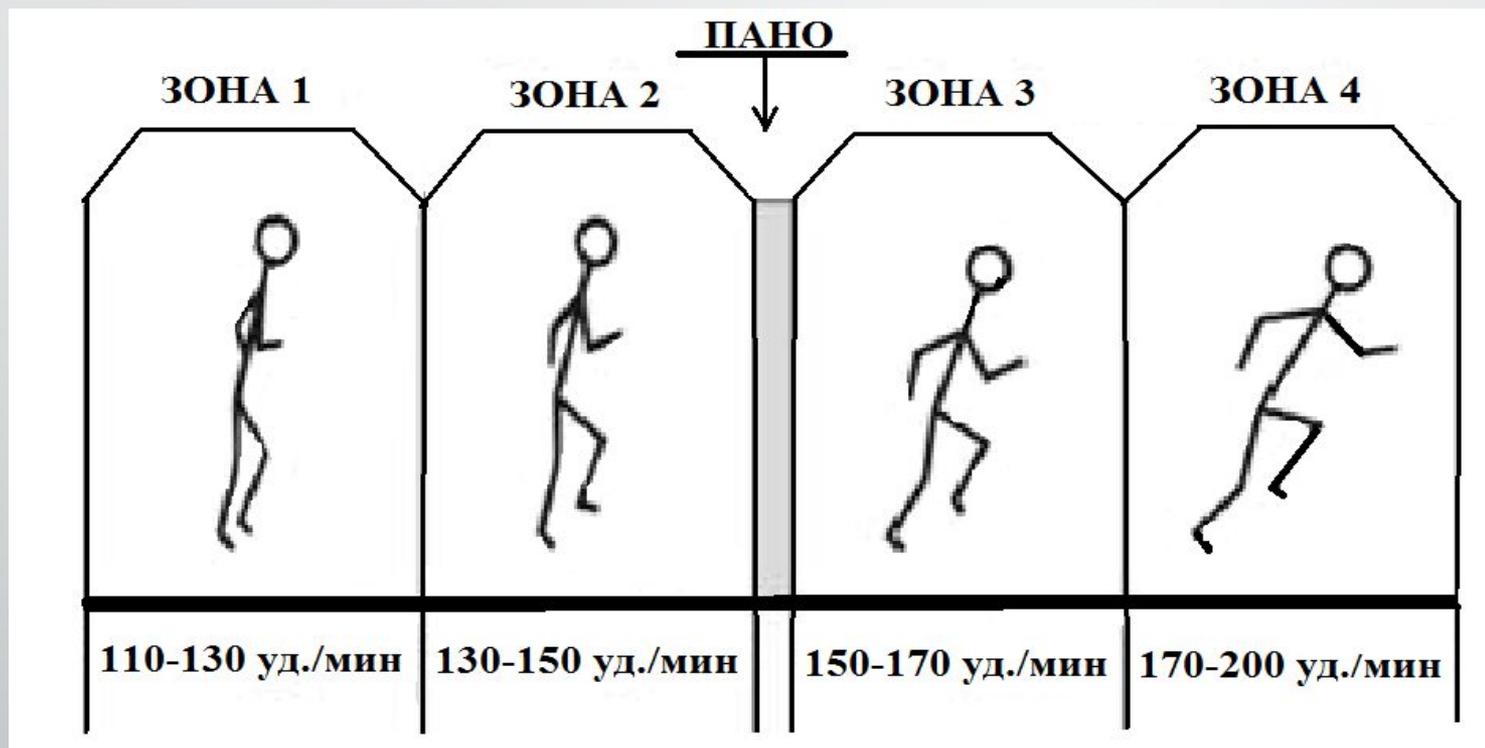
Основа методики волевой подготовки:

- Регулярно и обязательно выполнять требования тренировочной программы и соревновательных установок.
Это требование связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей.
- Системно вводить дополнительные трудности.
Это значит постоянно включать дополнительные усложненные двигательные задания, проводить тренировочные занятия в усложненных условиях, увеличивать степень риска,, усложнять соревновательные программы.
- Использовать соревнования и соревновательный метод.

Специальная психическая подготовленность совершенствует:

- ▶ устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- ▶ кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды;
- ▶ способность к психическим регуляциям движений, обеспечение эффективной мышечной координации;
- ▶ способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- ▶ способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию.

Интенсивность физических нагрузок



Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС:

О – зона отдыха (или восстановления);

I – первая тренировочная зона;

II – вторая тренировочная зона;

III – надкритическая зона;

ПАНО – порог анаэробного обмена;

ЧСС – частота сердечных сокращений.

Нулевая зона характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при частоте сердечных сокращений до 130 ударов в минуту для лиц студенческого возраста.

При такой интенсивности нагрузки не возникает кислородного долга.

Тренировочный эффект может обнаружиться лишь у слабо подготовленных занимающихся.

Применяется в целях разминки при подготовке организма к нагрузке большей интенсивности, для восстановления (при повторном или интервальном методах тренировки) или для активного отдыха.

Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности

Коэффициент полезного действия (КПД) - это отношение энергии, полезно затраченной на работу, ко всей израсходованной энергии

Наибольший КПД человека при привычной для него работе не превышает 0,30–0,35.



Расслабление (релаксация)
МЫШЦ — это уменьшение
напряжения мышечных
волокон, составляющих мышцу.

Формы мышечной напряженности:

1. **Тоническая** (повышенная напряженность в мышцах в условиях покоя).
2. **Скоростная** (мышцы не успевают расслабляться при выполнении быстрых движений).
3. **Координационная** (мышца остается возбужденной в фазе расслабления из-за несовершенной координации движений).

Преодоление тонической напряженности:
использование специально направленных
упражнений повышающих эластичность мышц,
т.е. упражнения на расслабление в покое и в виде
свободных движений конечностями и туловищем
(свободные махи и потряхивания).

Преодолеть скоростную напряженность можно, повысив скорость перехода мышц в состояние расслабления после быстрого сокращения.

Применяются упражнения, требующие быстрого чередования напряжений и расслабления (повторные прыжки, бросание и ловля набивных мячей на сближенном расстоянии и т.п.).

Общую координационную напряженность
можно преодолеть, используя специальные приемы.

Специальные упражнения на расслабление, применяются для правильного формирования собственных ощущений и восприятия расслабленного состояния мышц; обучение произвольному расслаблению отдельных групп мышц.

Формы занятий физическими упражнениями

Учебные занятия — основная форма физического воспитания.

Учебные занятия могут быть:

- теоретические, практические, контрольные;
- элективные практические занятия (по выбору) и факультативные;
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя (могут проводиться как в учебное, так и во внеучебное время).

Карта двигательной активности студента 3 курса Заботнова Анастасия

Направление подготовки: Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Иностранный язык (английский) и Иностранный язык (французский)

Группа: ОБ-АФ-32

| Дата | Двигательная активность в режиме дня | Дозировка | Нагрузка (ЧСС) до /и после занятия | Самочувствие | Активность | Настроение |
|-------|--------------------------------------|-----------|------------------------------------|--------------|------------|------------|
| 24.11 | Планка | 40 сек | 60/120 | 5. | 5 | 5 |
| | Выпады | 40 сек | 66/130 | 5. | 5 | 5 |
| | Приседания | 40 сек | 68/135 | 5. | 5 | 5 |
| | Пресс | 40 сек | 70/136 | 5. | 5 | 5 |
| | Сет-ап | 40 сек | 71/134 | 5. | 5 | 5 |
| | Отжимания | 40 сек | 77/140 | 5 | 5 | 5 |
| | Скакалка | 40 сек | 80/145 | 5 | 5 | 5 |