

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) – ЭТО ПРОЦЕСС СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ВСЕСТОРОННЕЕ И ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

ЗАДАЧИ ОФП:

- ОВЛАДЕНИЕ СИСТЕМОЙ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ;
- ДОСТИЖЕНИЕ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ МУСКУЛАТУРЫ ТЕЛА И СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ СИЛЫ МЫШЦ;
- РАЗВИТИЕ И УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА;
- РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ;
- ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ

В СОВРЕМЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ
ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТЕРМИНЫ:

«ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА»;

**«ФИЗИЧЕСКИЕ (ДВИГАТЕЛЬНЫЕ)
СПОСОБНОСТИ».**

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

•ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ПРИНЯТО

НАЗЫВАТЬ ВРОЖДЕННЫЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА,
БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ ВОЗМОЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ЧЕЛОВЕКА, ПОЛУЧАЮЩАЯ СВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(Л.П.МАТВЕЕВ, 1991).

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

МЫШЕЧНАЯ СИЛА,
БЫСТРОТА,
ВЫНОСЛИВОСТЬ,
ГИБКОСТЬ,
ЛОВКОСТЬ.

- ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ДИНАМИКЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УПОТРЕБЛЯЮТСЯ ТЕРМИНЫ **«РАЗВИТИЕ»** И **«ВОСПИТАНИЕ»**.
- ТЕРМИН **«РАЗВИТИЕ»** ХАРАКТЕРИЗУЕТ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ХОД ИЗМЕНЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА.
- ТЕРМИН **«ВОСПИТАНИЕ»** ПРЕДУСМАТРИВАЕТ АКТИВНОЕ И НАПРАВЛЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА РОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА.

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ

– ЭТО УМЕНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В МИНИМАЛЬНЫЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ.

К ЭЛЕМЕНТАРНЫМ ФОРМАМ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОТНОСЯТ:

- ЛАТЕНТНЫЙ ПЕРИОД ПРОСТОЙ И СЛОЖНОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ (НОРМА ДЛЯ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ – 0,2-0,3 С; ДЛЯ СЛОЖНОЙ – ОТ 0,5-0,9 С);

- ВРЕМЯ МАКСИМАЛЬНО БЫСТРОГО ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ (НОРМА 0,1 С);

- МАКСИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА (ТЕМП) ДВИЖЕНИЙ (НОРМА ДЛЯ ДВИЖЕНИЙ КИСТИ – 60-80 УДАРОВ ЗА 10 С).



МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ :

- **МЕТОД ПОВТОРНОГО УПРАЖНЕНИЯ** (УСТАНОВКА НА МАКСИМАЛЬНУЮ СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ);
- **МЕТОД ПЕРЕМЕННОГО (ВАРИАТИВНОГО) УПРАЖНЕНИЯ** (ВАРЬИРОВАНИЕ СКОРОСТИ ПО ЗАДАННОЙ ПРОГРАММЕ: НАРАЩИВАНИЕ СКОРОСТИ – ПОДДЕРЖАНИЕ ЕЕ – ЗАМЕДЛЕНИЕ СКОРОСТИ).

МЕТОДЫ ЧАСТИЧНО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ:

- **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД** ПРИМЕНЯЕТСЯ В ВИДЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СОСТЯЗАНИЙ И ПОЗВОЛЯЕТ ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ НА ВЫСОКОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ПОДЪЕМЕ;
- **ИГРОВОЙ МЕТОД** СОЗДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР.

КОНЕЦ