

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Выполнил  
Доморозов Дмитрий  
ОБ-МИ-31

Физическая подготовка — важнейший раздел учебно-тренировочного процесса. Ее основные задачи — укрепление здоровья, всестороннее физическое и специальное развитие, повышение общей и специальной работоспособности организма.

Практика и научные исследования убедительно показывают огромную роль физической подготовки в спортивных достижениях. Она тесно связана с технической, тактической и психологической подготовкой. Без достаточного развития таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, невозможно успешно использовать технические приемы, осуществлять задуманные тактические действия.

Физическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной трудовой деятельности и достижения высокого спортивного мастерства.

Для решения задач общей физической подготовки используют широкий круг средств, и прежде всего упражнения из комплекса ГТО, гимнастики, легкой



Большое значение имеет правильный подбор физических упражнений. Не все средства общей физической подготовки положительно сказываются на развитии специальных качеств. Различают три типа физических упражнений: содействующие друг другу, нейтральные и противоположные, дающие отрицательный результат.

Исходя из этого, в занятиях по спортивным играм из гимнастики используют элементарные общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, канате, коне) и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, скакалками).

Из легкой атлетики берут кроссы, бег на короткие и средние дистанции, метание гранаты, толкание ядра, прыжки в высоту и длину; из тяжелой атлетики – различные подготовительные упражнения со штангой; из акробатики – стойки, кувырки, сальто и пр.

Общеразвивающие упражнения подбирают с таким расчетом, чтобы вовлечь в работу основные группы мышц и одновременно добиться общего воздействия на организм занимающихся.

Недостаточно подобрать определенные средства общей физической подготовки, необходимо установить их объем и правильно распределить в годичном цикле тренировки.





Специальная физическая подготовка — это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спортивных игр.

Каждая спортивная игра имеет отличительные особенности, но в то же время характер действий в той или иной игре имеет много общего: ацикличность, разнообразность, переменность интенсивности нагрузки. Продолжительная деятельность в таких условиях требует развития специфической выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости.

С этой целью используют специальные подготовительные упражнения, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике изучаемого вида игры, подвижные игры и игру, в которой специализируются занимающиеся.

Сила. Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Сила является важной основой для проявления других качеств. Она необходима во всех видах игр: в большей степени для футболистов, регбистов, хоккеистов, в меньшей — для играющих в настольный теннис, бадминтон, городки.

Для всех видов спортивных игр первостепенное значение имеет развитие силы мышц ног. Развитие силы других мышечных групп имеет преимущественное значение для конкретной игры. Например для гандболистов и теннисистов не менее важно развивать силу мышц рук; для хоккеистов — силу мышц рук и туловища и т. п.

Развитие специальной силы в отдельных видах спортивных игр направлено на увеличение быстроты и точности движений. Чрезмерное увеличение размеров физиологического поперечника основных групп мышц для занимающихся спортивными играми нежелательно.

Для развития силы и быстроты мышечных сокращений применяют разнообразные упражнения с отягощениями: подъем штанги весом 50% и больше максимального результата; упражнения с партнером и преодолением собственного веса; упражнения в метании предметов различного веса; упражнения с эспандером, резиной, утяжеленными поясами, манжетами на голени и предплечье. Выполняют упражнения с отягощениями небольшого веса сериями, повторяя до отказа, со средним весом (70 — 75% максимального

Для развития силы применяют упражнения с динамическим, статическим и уступающим режимом работы.

В занятиях с женщинами и детьми упражнения на силу следует использовать осторожно.

Быстрота — одно из ведущих качеств в спортивных играх. Под быстротой понимают способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. История развития игр показывает, что успех в соревнованиях во многом зависит от умения вести игру в быстром темпе.

В спортивных играх это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим — скорость передвижения.

Быстрота реакции как ответ на изменившееся положение партнеров и действие соперника, а также умение переключаться с одного действия на другое зависят от степени подвижности нервных процессов. Совершенствование этой стороны быстроты должно идти по пути уменьшения затраты времени на оценку обстановки, принятие решений и их выполнение.

Быстрота выполнения движений важна в различных игровых приемах (передачи, удары, броски и т. п.) и передвижении игрока. Развитие быстроты выполнения движений во многом зависит от подготовленности нервно-мышечной системы.







Для развития быстроты используют следующие упражнения: бег на короткие дистанции с высокого старта, повторный бег с ускорением на дистанции, бег по коротким отрезкам с изменением направления (например, 4 раза по 20 м), бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками, передачами мяча, бег с отягощением, бег по песку, снегу, воде, бег под уклон и в гору, старты по зрительному и слуховому сигналам, разнообразные эстафеты и подвижные игры, упражнения в технике и тактике игры, а также двусторонние игры в футбол, хоккей, баскетбол, гандбол и пр.

Основным методом развития быстроты является повторный метод. Так как упражнения с большой интенсивностью невозможно выполнять длительное время, то перед повторением необходимо делать паузы для отдыха. Количество повторений и величина паузы определяются временем выполнения упражнения. При резком снижении быстроты занимающемуся нужно перейти к другому упражнению или отдохнуть, поскольку продолжение данного упражнения будет направлено уже на воспитание выносливости, а не быстроты.

Выносливость – это способность организма проявлять большую работоспособность в специфической деятельности, т. е. преодолевать утомление в течение длительного времени, действуя с необходимой интенсивностью, сохраняя точность, маневренность и быстроту до конца состязания. Большое значение для этого имеют волевые усилия играющих.

Развитие специальной выносливости в спортивных играх затрудняется ациклическостью игровых действий. Чем точнее удастся смоделировать характер игры, тем успешнее развивается выносливость в той или иной игре.

Используя непосредственно спортивную игру как средство развития выносливости, увеличивают продолжительность ее (по времени или по счету), количество игр за неделю, проводят двусторонние игры в повышенном темпе, но в небольшие промежутки времени (10 – 15 мин.), повторяя их несколько раз и изменяя фазы отдыха.

Сейчас для развития этого качества широко применяют также так называемую круговую тренировку.





Круговая тренировка

Шведская стенка(подъём коленей к груди).

скакалка,

челночный бег,(4x10)

Прыжки через скамейку

пресс(x25)

Отдых между  
станциями 1 минута,  
между кругами 5  
минут

Всего 4 круга