

Презентация на тему: «Особенности содержания занятий ОФП»

Выполнила

Студентка группы Пр-49

Алиева Даяна

Руководители: Заико Александр Павлович,
Землянухина Вера Васильевна

Пояснительная записка

- Цели
- Развитие всех физических качеств(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании
- формирование устойчивых мотивов для занятий Общей физической подготовкой необходимой в первую очередь для укрепления здоровья.

- Содержание
- Что такое ОФП
- Методика развития ОФП
- Сила и ее развитие
- Быстрота и ее развитие
- Выносливость и ее развитие
- Методика развития ОФП

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных физических качеств.



- Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет.
- ОФП сдерживает процессы старения.

- ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности. Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам: Скорость – бег на 100м Выносливость – бег на 2 – 3 км Силовая подготовленность – подтягивания, пресс



Средства Физического Воспитания

- Средства физического воспитания: физические упражнения; оздоровительные силы природной среды; гигиенические факторы. В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности. Методы физического воспитания метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; словесные и сенсорные методы. Средства физического воспитания: физические упражнения; оздоровительные силы природной среды; гигиенические факторы. В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности. Методы физического воспитания метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; словесные и сенсорные методы.

Методика развития Физических качеств

- Метод предусматривает: твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки). Метод предусматривает: твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

- Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Методы развития силы: Методы максимальных усилий (или метод "до отказа") предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного. Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного). Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Методы развития силы: Методы максимальных усилий (или метод "до отказа") предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного. Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного).



Быстрота и ее развитие

- Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Развитие быстроты простой двигательной реакции (метод повторного, возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал). Развитие сложной двигательной реакции (упражнения с постепенно увеличивающейся скоростью объекта, с его внезапным появлением в различных местах, с сокращением дистанции наблюдения и т.п.). Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Развитие быстроты простой двигательной реакции (метод повторного, возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал). Развитие сложной двигательной реакции (упражнения с постепенно увеличивающейся скоростью объекта, с его внезапным появлением в различных местах, с сокращением дистанции наблюдения и т.п.).

Выносливость и ее характеристики

- Выносливость это способность противостоять утомлению. Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы (аэробная выносливость). Общая выносливость основа для воспитания специальной выносливости. Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (прыжковая выносливость, игровая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д). Выносливость это способность противостоять утомлению. Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы (аэробная выносливость). Общая выносливость основа для воспитания специальной выносливости. Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (прыжковая выносливость, игровая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д).

Значение занятий ОФП

- Наблюдения педагогов и врачей, результаты научных исследований свидетельствуют о существовании тревожной тенденции снижения уровня здоровья, двигательной и функциональной подготовленности детей школьного возраста. Активное использование общей физической и спортивной подготовки, массового спорта имеет огромное значение для эффективного функционирования традиционной системы физического воспитания в школьном образовании и может существенно его обогатить

Основа методики развития физических качеств

- В основу методики и организации физической подготовки должна быть положена концепция тренировки (пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека). Выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость и в конечном счёте высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем тренировки, путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма школьника к физическим нагрузкам необходимого объема и достаточной интенсивности. Обязательные внеклассные занятия по физической подготовке школьников: спортивная подготовка; общая физическая подготовка; оздоровительные занятия. Выбор вида занятий определяется желанием, интересами, уровнем подготовленности и здоровьем школьника.

Оздоровительные занятия должны проводиться в группах лечебной тренировки для детей с ослабленным здоровьем и инвалидов. Занятия в группах ОФП объединяли бы учащихся, не проявляющих интереса к спортивным формам физической подготовки. Группы спортивной подготовки по существу должны стать основой возрождения и развития массового школьного спорта.

Режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа; занятия выносятся за рамки академического расписания и проводятся с учебно-тренировочной группой, а не с классом; ученик сам выбирает вид спорта, при этом предусматривается возможность перехода из одного вида спорта в другой; занятия проводит тренер - специалист; учебные занятия носят тренировочный характер.

- Здоровье - это такое состояние организма, при котором он и все его органы могут выполнять свое предназначение.







Спасибо за внимание!!

