КГУ «Буденновская средняя школа»

Методическая разработка

по предмету: Физическая культура

Тема: **Общефизические упражнения (ОФП) на уроках физической культуры.**

Выполнила учитель физической культуры

Осипова Евгения Муллануровна

Введение.

Физическая подготовка является основой любого вида спорта, – своеобразным фундаментом, базой, на которой покоятся техника и мастерство.

ОФП – общая физическая подготовка – это укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки. Занятия общей физической подготовкой проводятся в целях укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, достижение разностороннего физического развития.

Подростку необходимо ежедневно двигаться 2,5-3 часа. Но не всегда удается выделить достаточно времени на прогулки, занятия в спортивных секциях или подвижные игры, что в результате отрицательно сказывается как на общем самочувствии, так и на поведении.

Заниматься ОФП может каждый, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Главная цель программы: гармоническое развитие обучаещегося, совершенствование его двигательных способностей, укрепление здоровья.

Занятия ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью:

-укрепления здоровья и закаливания занимающихся;

-достижения всестороннего развития;

-приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой;

-формирование моральных и волевых качеств.

Задачи:

Воспитательные задачи:

-воспитать морально - волевые и нравственно - эстетические качества;

-ориентировать на здоровый образ жизни;

-привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП;

-воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.

Развивающие:

-развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений).

Обучающие:

в группе решаются следующие обучающие задачи:

-обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.

-вооружить обучающихся знаниями и умениями, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

Программа ОФП предназначена для развития силы, выносливости, ловкости и гибкости обучающегося. В упражнениях ОФП используется дозированная физическая нагрузка с учетом данной возрастной группы.

Основная часть.

Основная задача - воспитание, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Преподаватель на основе изучения личностных особенностей каждого обучающегося, находит индивидуальный подход, позволяющий благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье студента.

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывалось, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий не учитывались и индивидуальные особенности. Начальное изучение проводится во время беседы со студентом, в процессе медицинского осмотра, в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях, по результатам контрольных упражнений. Преподаватель должен систематически оценивать реакцию обучающегося на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием студентов, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях,

В результате регулярных занятий ОФП у занимающегося формируются следующие навыки:

-повышается выносливость и сила;

-развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;

-формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;

-повышается устойчивость к заболеваниям;

-улучшается сон и пищеварение;

-развивается координация и ловкость;

-регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии.

*ОФП и методики физического развития*

Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как:

-Сила,

-Выносливость,

-Резкость,

-Прыгучесть,

-Гибкость,

-Координация.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья человека. Особенно важны занятия ОФП в подростковом возрасте. Для взрослого человека важно постоянно поддерживать тренированность на определенном уровне.

*Упражнения на развитие силы различных мышечных групп*

-Мышцы ног

-Мышцы спины

-Мышцы брюшного пресса

-Мышцы рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

*Упражнения для развития силы мышц ног:*

-приседания на двух ногах.

-приседания на двух ногах с грузом на плечах.

-приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

-фиксирование полуприсед (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

*Упражнения для развития силы мышц спины:*

-поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

-поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)

-поднимание ног лежа на животе.

-одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

-опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

*Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:*

-поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

-поднимание ног лежа на спине.

-одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

-поднимание ног в положении виса.

-удержание позы «уголок» в положении виса.

-упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

*Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:*

-отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

-подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.

-лазание по горизонтальной лестнице в висе.

-упражнения с гантелями:

-разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

-поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

-поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

-сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

-сгибание кисти.

-жим от груди лежа,

-жим от груди стоя,

-сгибание к груди.

*Упражнения на выносливость*

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

*Упражнения на развитие скорости реакции:*

-Челночный бег;

-Упражнения с резиной;

-Метание;

-Упражнения на развитие прыгучести;

-заскоки на скамейку;

-соскоки со скамьи;

-перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;

-многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

-упражнения со скакалкой;

-Упражнения на развитие гибкости.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость - это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

При подборе средств и методов практических занятий преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Комплекс 1. Общеразвивающих упражнений на месте:

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.

2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.

3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.

4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.

5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.

6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.

7. И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.

8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п.(выдох). 5-6 раз.

9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.

10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.

11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.

12. – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох

Комплекс 2 Развивающие упражнения для девушек

1.Встать, ноги вместе, руки на поясе. Присядьте на носках, колени врозь, вернитесь в исходное положение. Сомкните носки, присядьте на всю ступню, колени вместе, встаньте, разведите носки. Повторите 5-10 раз.

2.Встать, ноги шире плеч, руки на поясе. Наклонитесь вправо, возвратитесь в исходное положение. Затем, наклонитесь влево. Наклонитесь вперед, не сгибая коленей, коснитесь руками пола, вернитесь в и. п. Наклонитесь назад, разводя руки в стороны, вернитесь ви.п. Повторите 8-16 раз.

3.Встать, опираясь руками на стол, выполнять махи ногами назад, то правой, то левой ногой. Повторите 8-16 раз.

4.Встать, ноги вместе, руки опущены. Присядьте, опираясь о пол руками, оттолкнитесь ногами и мягко опуститесь на колени. Затем, также опираясь руками, снова присядьте и встаньте ви.п. Повторите 6-12 раз.

5. Встать, опираясь руками на опору. Отставьте правую ногу в сторону на носок и поверните носок наружу, примите и. п. Поднимите повыше правую ногу в сторону, поверните носок наружу, примите и. п. То же самое левой ногой. Повторите 6-12 раз.

6.Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Поднимите вертикально прямую правую ногу, опустите, поднимите левую ногу, опустите. Поднимите 2 раза обе прямые ноги, опустите. Повторите 6-12 раз.

7.Сесть на пол, опираясь руками сзади. Затем, опираясь на руки и пятки, поднимите туловище до небольшогопрогибания, снова сядьте. Теперь нужно лечь на спину, разводя руки в стороны, не отрывая от пола ладоней. Затем сесть, опираясь о пол руками. Повторите 6-12 раз.

8.Встаньте левым боком к опоре и обопритесь левой рукой. Отставьте правую ногу вперед на носок и поверните носок наружу, примите и. п. Поднимите повыше правую ногу вперед, поверните носок наружу, примите и. п. То же самое левой ногой. Повторите 8-16 раз.

9.Встать ноги шире плеч, руки на пояс. Наклонитесь вперед, обопритесь руками о пол и передвигайтесь на руках до полного выпрямления туловища. Затем, выполняя те же движения в обратном порядке, вернитесь в исходное положение. Повторите 4-8 раз.

10.Бег на месте и с продвижением, прыжки - ноги врозь и вместе. Выполняйте в течение 45-90 секунд.

Комплекс 3. Общеразвивающие упражнения на 32 счета.

И.п. – Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.  
1. Наклон головы вперед  
2. Наклон головы назад  
3. Наклон головы вправо  
4. Наклон головы влево  
5-6. Руки к плечам. Вращение плечами вперед  
7-8. Вращение плечами назад  
9. Руки перед грудью. Рывок.  
10. Руки в стороны. Рывок.  
11. Руки перед грудью. Рывок.  
12. Поворот туловища вправо, руки в стороны. Рывок.  
13. Руки перед грудью. Рывок.  
14. Поворот туловища влево, руки в стороны. Рывок.  
15. Правая рука вверху, левая внизу. Рывок.  
16. Левая рука вверху, правая внизу. Рывок.  
17. Наклон к носку правой ноги.  
18. Наклон к полу.  
19. Наклон к носку левой ноги.  
20. Прогиб назад.  
21. И.п. Наклон туловища вправо.  
22. И.п. Наклон туловища вправо.  
23. Присесть.  
24. Встать.  
25. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок правой ноги отставлен.  
26. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок левой ноги отставлен.  
27-28. Прыжки на правой ноге.  
29-30. Прыжки на левой ноге.  
31-32. Прыжки на двух ногах.

Заключение.

В ходе общей физической подготовки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм.

Выполняя ежедневно комплекс разминочных упражнений, вы сможете нормализовать кровообращение и укрепить суставы, развить силу мышц и повысить их тонус.

 В результате разминки повышается текущая  работоспособность организма (то есть способность выполнить работу определенной величины в настоящий момент).

Экспериментальные исследования подтвердили, что без  предварительной разминки человек  или животное способны выполнить  работу значительно меньшую, чем  после грамотно выполненной разминки.

Список литературы.

1.Виленский М. Я., Зайцев А. И., Ильинич В. И. Физическая культура для студентов: Учебник для вузов. – М.: Гардарики,2001- 343с.

2.Студенческий спорт и жизнь. В.И. Ильинич. М. 2009 - 279с.

3.Физиологические основы двигательной активности Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. М., ФиС. 2012 - 198с.

4.Физическая культура в жизни студента. В.М. Рейзин, А.С. Ищенко, Минск, Высшая школа. 2008 - 125с.

5.Физическая культура студента. Под ред. Ильиничина В.И. М. 2001 - 129с.