

Администрация Иркутского районного муниципального образования
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Иркутского района
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании методического совета
протокол № 3 «16» ноября 2022 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

На тему: Техника выполнения упражнений по общей физической подготовке

Составили:
Казнов Даниил Сергеевич
методист МКУ ДО ИР «ДЮСШ»

г. Иркутск
2022 год

Аннотация

Методическая разработка предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ реализующих предпрофессиональные программы дополнительного образования.

Хорошая физическая подготовка – обязательное условие в подготовке юных спортсменов.

Методическая разработка призвана помочь тренеру-преподавателю ДЮСШ в проведении мероприятий (ОФП, ВФСК ГТО, Президентские состязания), и учебно-тренировочном занятии с обучающимися и тем самым способствовать улучшению их физического состояния и результативности при сдаче контрольно-переводных нормативов.

Пояснительная записка

Цель: Физическое развитие и укрепление здоровья в процессе учебно-тренировочных занятий с помощью упражнений ОФП

Задачи:

- научить правилам выполнения физических упражнений ОФП;
- развивать в обучающихся положительные качества:
- укреплять здоровье обучающихся.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Занятия по ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо быть разносторонне развитым.

Физические способности – это комплекс морфологических психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Все физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Например, нельзя успешно развивать быстроту, не увеличивая силу. Один и тот же боец при прочих равных условиях быстрее выполнит какое-то ударное или бросковое действие с противником, меньшим по весу, так как при выполнении данного действия с более тяжелым противником потребуются большая затрата физической силы.

Следовательно, чем сильнее будет обучающийся, тем лучше он сможет проявить качества быстроты.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость развиваются непосредственно на занятиях, а также путем применения различных упражнений ОФП и упражнений из других видов спорта.

Но не все упражнения ОФП одинаково содействуют развитию необходимых физических качеств. Из всего их многообразия следует использовать лишь те, которые больше способствуют специализации обучающегося.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, спортсмен выполняет на утренней зарядке, на тренировках и на специально организованных занятиях по физподготовке.

В недельном цикле тренировки каждый день имеет свою основную направленность, т.е. когда основное внимание уделяется преимущественно развитию какого-либо физического качества или группе качеств.

Целенаправленная физическая подготовка проходит в течение всего спортивного года. В зависимости от периодов и этапов тренировки средства, направленные на развитие физических качеств, используются по-разному.

Так в основном периоде удельный вес упражнений ОФП меньше, чем в подготовительном и переходных периодах. В тоже время в основном периоде на этапе предварительной подготовки к соревнованиям, в послесоревновательном этапе упражнения ОФП в большей мере, чем на этапе подготовки к соревнованиям.

Так же ОФП используется для проверки уровня ОФП при проведении контрольно-переводных нормативах.

Ежегодно в МКУ ДО ИР «ДЮСШ» проходит мероприятие по ОФП среди обучающихся МКУ ДО ИР «ДЮСШ».

Виды упражнений для положения МКУ ДО ИР «ДЮСШ» по ОФП были отобраны с учетом всех физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация), а так же эти виды легко доступны для проведения и состоят в программе испытаний ВФСК ГТО.

Отобранные виды упражнений в ОФП

Таблица №1

| | | |
|---|------------------|---|
| Подтягивание на высокой перекладине | юноши | Упражнение на развитие силовой выносливости |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу | девушки | Упражнение на развитие силовой выносливости |
| Прыжок в длину с места толчок двумя ногами | юноши девушки | Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье за 30 секунд | юноши девушки | Упражнение на развитие гибкости |
| Челночный бег (3x10) | юноши девушки | Упражнение на развитие быстроты и координации. |

Упражнение «Подтягивание на высокой перекладине»

Подтягивания на высокой перекладине - отличное упражнение для улучшения кистевого хвата, поскольку это относительно простое упражнение, обыкновенный вис в течение определенного времени даёт существенный прирост силовой выносливости. Таким образом, выполнение повторений на перекладине или обычный вис увеличит силу захвата рук, поскольку единственный способ оставаться на перекладине при выполнении упражнения - вертикальное удержание массы тела. Развивает такую способность «Силовая выносливость» с уклоном в качество «Сила».

Прежде, чем перейти к рассмотрению техники выполнения упражнения, давайте разберёмся какие мышцы работают больше всего.

Задействуются сразу несколько групп мышц спины, груди, живота, плечевого пояса, а именно Рис.1:



Рис.1

- трапециевидная, круглые и ромбовидные, широчайшая, мышцы разгибатели спины;
- малая и большая грудные;
- все виды мышц живота;
- бицепс, трицепс;
- плечевая, задняя дельтовидная и многочисленные мышцы предплечья.

Техника выполнения Рис.2

Упражнение выполняется мальчиками и юношами.

У снаряда должны находиться:

- столы и стулья;
- магnezия;
- материя для протирки перекладины;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 0,5 секунд. Во время выполнения упражнения хват кистями остается в неизменном положении. Пауза между повторениями не более 3 сек. Участнику предоставляется одна попытка.

Упражнение выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 секунд;

- пауза между повторениями более 3 секунд;

- изменение хвата кистями во время выполнения упражнения;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами

(туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

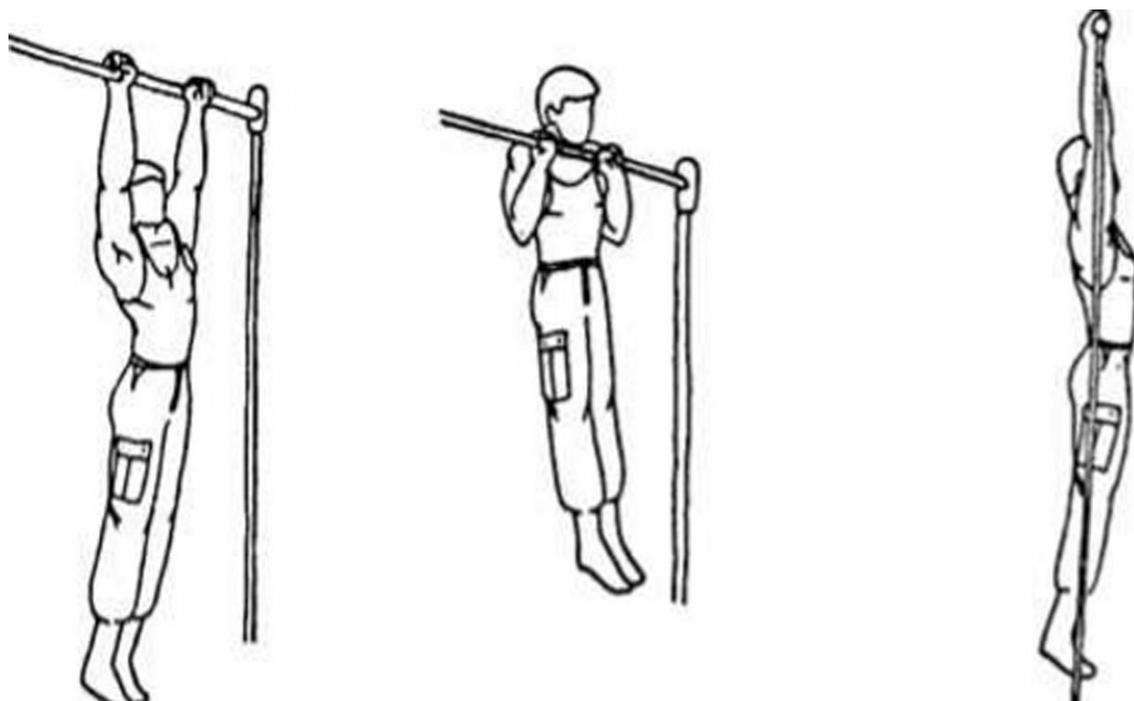


Рис.2

Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – пожалуй, одно из наиболее эффективных и распространенных функциональных упражнений среди спортсменов. Оно обрело заслуженную популярность в фитнесе,

бодибилдинге, единоборствах и, конечно же, кроссфите. Абсолютно в каждой спортивной дисциплине найдётся не одна эффективная программа этого упражнения, благодаря которой можно быстро и без запредельных усилий достичь серьезного прогресса в развитии собственного тела. Учитывая то, какие мышцы работают при выполнении упражнения, стоит справедливо заметить, что это упражнение не только укрепляет локтевые связки, сухожилия, нагружает грудь и трицепсы, но и положительно влияет на развитие силы и скорости удара. Развивает такую способность «Силовая выносливость» с уклоном в качество «Сила».

Если быть уж предельно точными, описывая, какие мышцы работают при выполнении упражнения, то следует отметить, что нагружаются Рис.3:



Рис.3

- нижняя и внешняя части грудных мышц;
- медиальный пучок трицепса, передние пучки дельтовидных мышц;
- ягодичные мышцы;
- мышцы пресса и поясницы.

Техника выполнения Рис.4

Упражнение выполняется девочками и девушками.

Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с

использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Дается одна попытка. Пауза между отжиманиями не более 3 секунд.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- пауза между повторениями более 3 секунд;
- одновременное разгибание рук.

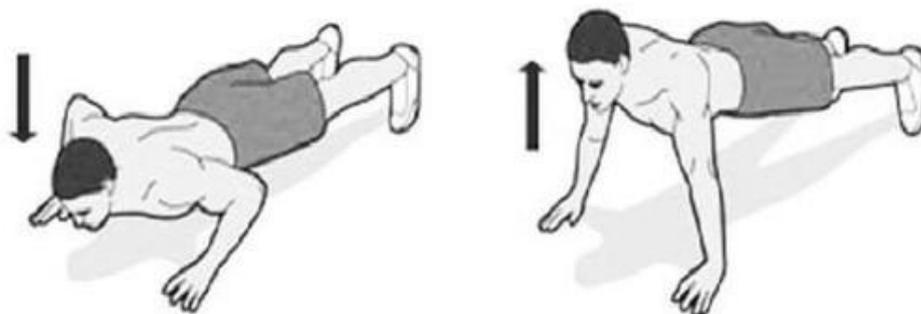


Рис.4

Упражнение «Прыжок в длину с места толчок двумя ногами»

Прыжок в длину с места толчок двумя ногами - позволяют задействовать большую часть мышц нашего тела. Основная нагрузка формируется за счет собственной масс тела. За счет скачкообразных движений мышцы всего тела то приходят в напряжении, то расслабляются. В связи с этим происходит их хорошая прокачка. Прыжки в длину с места способствуют развитию различных качеств – скорости, силы, так называемых скоростно-силовых способностей.

Во время выполнения прыжок в длину с места толчок двумя ногами включаются практически все мышцы тела. Наиболее активно в работу включаются:

- икроножные мышцы ног;
- бицепс бедра;
- ягодичные мышцы;
- квадрицепс бедра.

Техника выполнения Рис.5

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

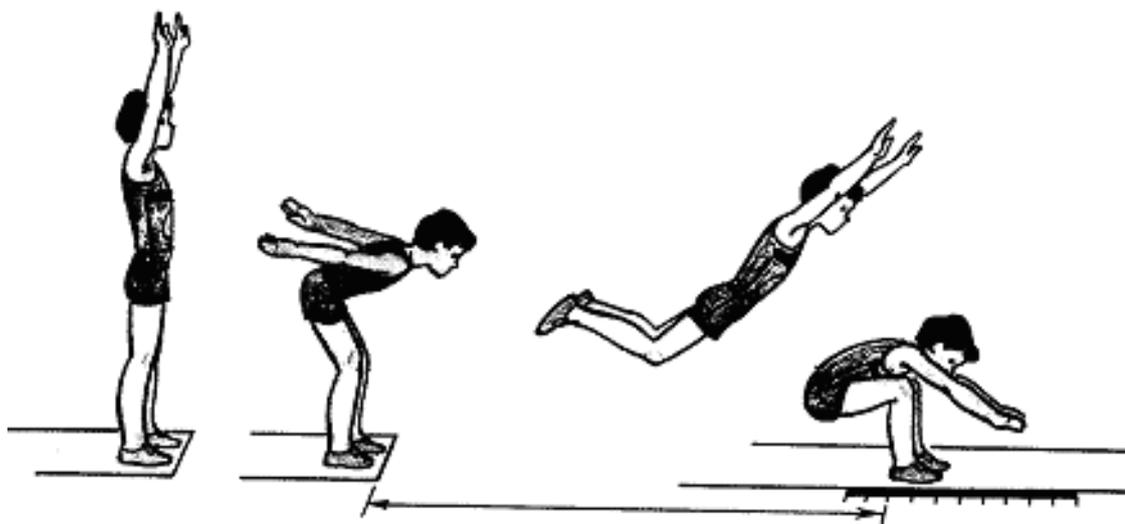


Рис.5

Упражнение «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье»

Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье - это упражнение подойдет для разминки перед любой силовой или скоростно-силовой тренировкой, выполняется для укрепления мышц живота а так же укрепляет длинные мышцы спины, увеличивает подвижность

тазобедренных суставов, и развивает бицепсы бедер и ягодичные мышцы. Движение простое в исполнении и не требует специальной подготовки. Его можно выполнять дома в рамках утренней зарядки в любом возрасте. Развивает такое качество как «Гибкость».

Какие мышцы растягиваются при выполнении упражнения изображено на Рис.6.



Рис.6

Техника выполнения Рис.7

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Упражнение (фиксация) заканчивается по команде судьи «Есть».

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

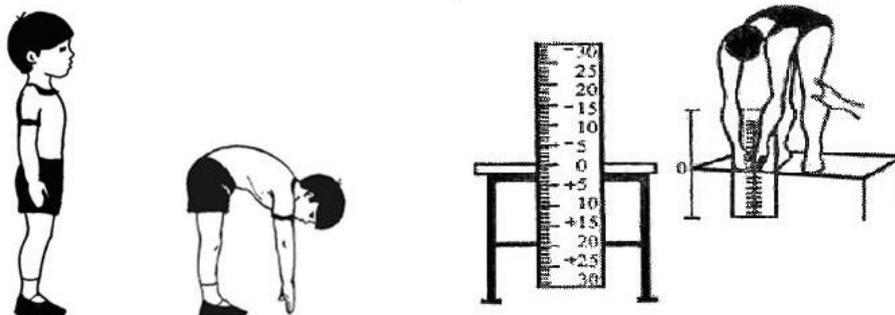


Рис.7

Упражнение «Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд

Подъем туловища из положения «лежа на спине» – упражнение, выполняемое атлетами для обретения сильных и рельефных мышц живота. По своей биомеханике оно представляет подъем туловища с небольшим округлением спины (кифозом) в грудном отделе из положения лежа на спине. При выполнении с ограничением времени развивает такое качество как «Выносливость». Нагрузка акцентируется на верхней части прямой мышцы живота Рис.8.

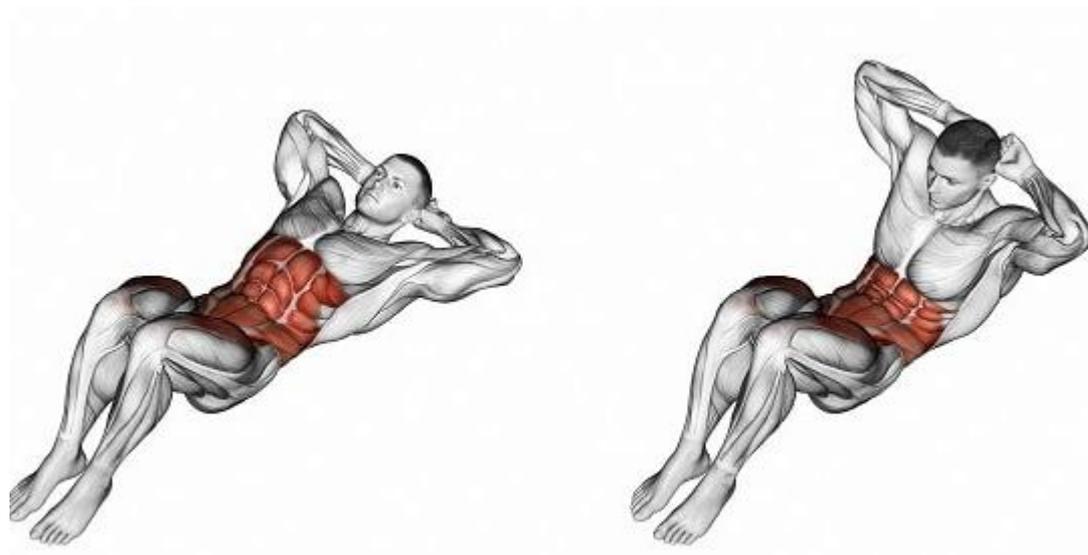


Рис.8

Техника выполнения Рис.9

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднимании туловища за 30 секунд, касаясь локтями коленной чашечки, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища.

Упражнение выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения

нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями коленной чашечки;
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

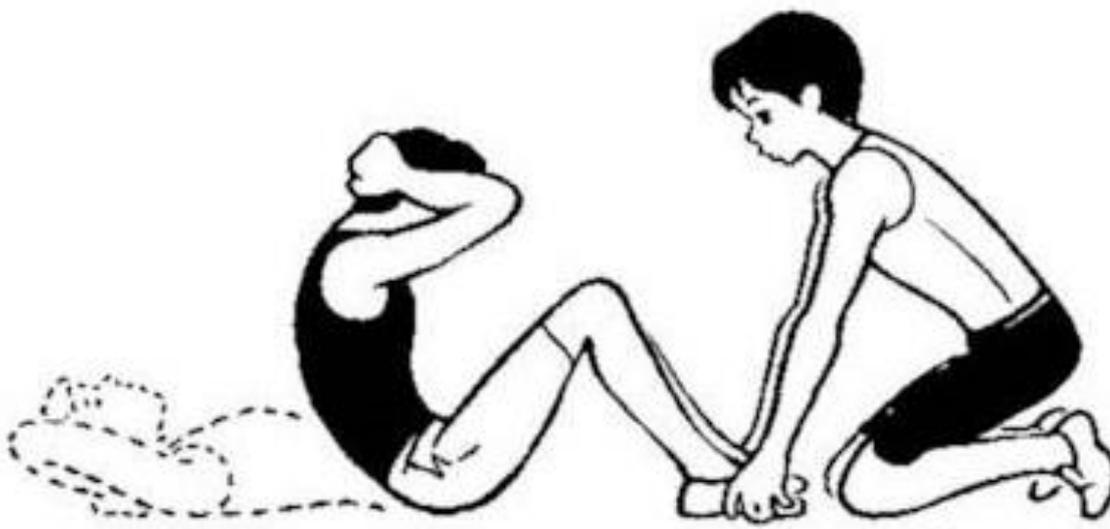


Рис.9

Упражнение «Челночный бег (3x10)»

Челночный бег – это распространенная по всему миру разновидность кардио-нагрузки, помогает укрепить мышечную, дыхательную и кровеносную системы, помогает развить быстроту. Резкое изменение направления движения увеличивает координацию и ловкость.

Как ОФП челночный бег в обязательной программе тренировок футболистов, теннисистов, хоккеистов и других спортсменов, где бег присутствует, но по непостоянной траектории.

Развивает мышцы бедер и ягодиц.

Техника выполнения Рис.10

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

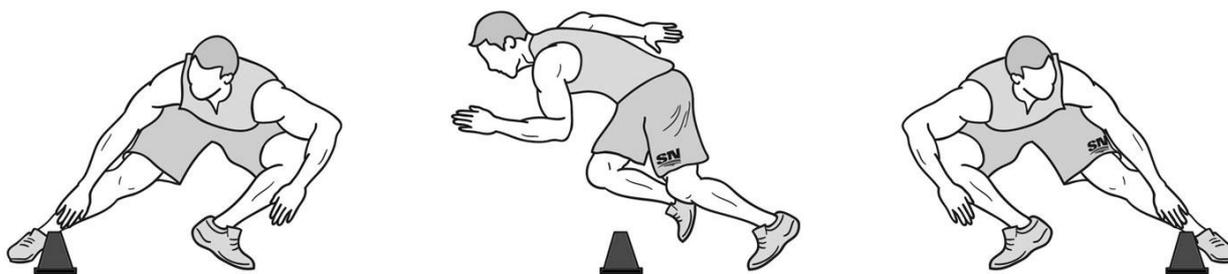


Рис.10

Заключение

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

Выполняя ежедневно комплекс упражнений ОФП, вы сможете нормализовать кровообращение и укрепить суставы, развить силу мышц и повысить их тонус. В результате повышается текущая работоспособность организма (то есть способность выполнить работу определенной величины в настоящий момент).