**Реферат**

по Физической культуре

На тему: «Цели, задачи и средства физической подготовки».

 Руководитель:

 Смольянов А.В.

 Исполнитель: студент группы

 21ССА-1

 Галлямова Д.М.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение………………………………………………………………. | 3 |
| 1. Цели и задачи физической подготовки ……………….…………
 | 4 |
| 1. Отличительные черты……………..………………………………
 | 6 |
| 1. Средства ОФП …...………………………………………..............
 | 7 |
| Заключение……….……………….…………………………………... | 11 |
| Список используемой литературы…………………………………... | 12 |

**Введение**

Системно упорядоченный процесс подготовки спортсмена с общепедагогической точки зрения предстает как длительный процесс прикладно-профильной подготовки и воспитания. Это означает, что при этом, если этот процесс разворачивается в условиях педагогической регламентации со стороны специалиста (наставника, тренера), наставник систематически передает и усваивает определенные спортивные знания, необходимые спортсмену, обеспечивает формирование и совершенствование навыки и умения, необходимые в области спорта. наряду с воспитанием физических, волевых, моральных и других качеств личности, необходимых для прогресса в спорте.  В связи с этим подготовку спортсмена целесообразно охарактеризовать как педагогически направленный процесс, подчиненный общедидактическим и образовательным законам. В то же время — это процесс самоподготовки и самообразования спортсмена, и тем более, чем богаче и совершеннее его собственный спортивно-подготовительный и соревновательный опыт, его знания, умения и способности, позволяющие ему самостоятельно реализовывать цели спортивной деятельности.

Сложная система подготовки спортсмена имеет своеобразные подсистемы, которые соотносятся с различными сферами использования разнородных (не только педагогических, но и других) средств, методов и условий достижения спортивных результатов. В этом аспекте различают систему тренировок, систему подготовительных соревнований и системное использование комплекса различных дополнительных факторов спортивной подготовки. Последние дополняют тренировки и соревнования за счет сопутствующих влияний и помогают оптимизировать динамику состояний спортсмена в целом (что достигается путем оптимизации общего режима его жизни с учетом требований спортивной деятельности, специализированного питания и многих других средств. не ограничиваясь тренировками и соревнованиями). Первостепенная роль в тренировке спортсмена принадлежит, конечно же, спортивной тренировке как основной части и основной форме его тренировки. Формирование, развитие и сохранение спортивной формы, важнейшей составляющей спортивной подготовки, в решающей степени зависит от тренировок.

**1 Цели и задачи физической подготовки**

Целью общей физической подготовки является:

1. Воспитание специальных физических качеств;

2. Общее повышение уровня функциональных возможностей организма;

3. Освоение необходимых двигательных умений и навыков.

Для достижения этой цели в тренировочном процессе решаются следующие основные задачи:

1. Освоение техники и тактики выбранной спортивной дисциплины.
2. Развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение запланированных результатов.
3. Улучшение психических процессов, функций, морально-этических, эмоционально-волевых, эстетических, интеллектуальных и других психических качеств личности спортсменов, обеспечивающих максимальную концентрацию и мобилизацию усилий спортсмена во время тренировок и соревнований.
4. Приобретение теоретических и практических знаний, позволяющих наиболее рационально построить тренировку, управлять ею, обеспечивать тесное сотрудничество спортсмена, тренера, ученого и врача.
5. Комплексное повышение способности реализовать достигнутый уровень подготовленности на важных стартах и ​​соревнованиях сезона.

Совокупность перечисленных задач определяет содержание спортивной подготовки. Каждая группа задач тесно связана с основными видами (сторонами) подготовки спортсмена в процессе тренировки - техническими, тактическими, физическими, психологическими, теоретическими (интеллектуальными) и интегральными. В результате решения этих задач обеспечивается соответствующий уровень физической, технической и других видов подготовленности, которые в целом характеризуют готовность спортсмена к спортивным достижениям в выбранном виде спорта.

Состояние высшей подготовленности спортсмена на определенном этапе спортивного совершенствования (в рамках годичного или длительного тренировочного цикла) характеризует его спортивную форму. В состоянии спортивной формы спортсмен демонстрирует для себя максимальный спортивный результат.

Детализируются основные задачи спортивной подготовки в зависимости от: индивидуальных особенностей спортсменов (пол, возраст, состояние здоровья, квалификация и др.); особенности вида спорта и индивидуальной спортивной дисциплины; период, этап обучения и ряд других факторов.

В результате такой детализации определяются конкретные частные задачи спортивной подготовки для отдельного тренировочного занятия, тренировочного дня и более крупных фрагментов тренировочного процесса (месяц, год, несколько лет и т. д.).

**2 Отличительные черты**

**Спортивные тренировки характеризуются некоторыми отличительными чертами, которые можно определить следующим образом:**

* нацеленность на достижение индивидуально возможного наивысшего результата в одном виде спорта или спортивной дисциплине;
* ранняя (своевременная) и углубленная специализация спортсмена по выбранному виду спорта или его конкретной дисциплине;
* тщательный отбор спортсменов для систематических занятий по конкретному виду спорта;
* большая продолжительность занятий, необходимая для достижения максимальных спортивных результатов, и относительно ограниченный период их демонстрации;
* исключительно высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, предъявляющий повышенные требования к здоровью спортсменов, их психофизическим возможностям;
* высокая степень индивидуализации процесса подготовки спортсменов;
* необходимость систематического и всестороннего контроля за состоянием спортсмена в процессе тренировок и соревнований;
* ведущая роль тренера при достаточно высокой самостоятельности и творческом отношении к тренировочному процессу самого спортсмена;
* широкое использование в тренировочном процессе неспецифических средств и методов тренировки, позволяющих более полно раскрыть функциональные резервы организма спортсмена.

**3 Средства ОФП.**

 К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.
Физические упражнения — это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания. Если в целях спортивной тренировки используется бег, то это естественное двигательное действие приобретает рациональные формы. То же самое можно сказать о любых других двигательных действиях, которые возникли первоначально в сфере труда и быта, а затем, видоизменяясь, становились физическими упражнениями — средствами физического воспитания. Взаимосвязь физических упражнений с физическим трудом заключается в том, что, возникнув на основе трудовых действий, упражнения стали средством физкультурно-спортивной практики, подготовки к труду. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений чрезвычайно велико. Они существенно отличаются друг от друга по форме, по содержанию и по целевой направленности.
Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.
Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:
• как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений;
• при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).
Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.
Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.
6. Понятия о физических качествах спортсмена: сила, быстрота, выносливость, гибкость.
Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые предопределяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным.
Воспитание силы
Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.
Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой, путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий.
Воспитание быстроты
Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
Между тем быстроту движений нельзя путать со скоростью передвижения. Скорость конькобежца больше на 400—500 м, чем скорость бегуна-спринтера, однако у второго частота (быстрота) движений больше. Не случайно в новейших исследованиях по теории спорта вместо термина «быстрота» используется понятие «скоростные способности».
Понятие «быстрота» в физическом воспитании не отличается смысловой конкретностью. При оценке быстроты различают:
·         латентное время двигательной реакции;
·         скорость одиночного движения;
·         частоту движений.

Воспитание выносливости
Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить так: выносливость — это способность противостоять утомлению. Предмет нашего рассмотрения — физическое утомление, непосредственно связанное с разновидностями мышечной работы, а, следовательно, с различными видами выносливости. Различают два вида выносливости — общую и специальную.
Общая выносливость — это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.
В этом определении свойство невысокой интенсивности весьма условно (для одного данная нагрузка может считаться невысокой интенсивности, а для другого — высокой). Признак аэробного энергообеспечения работы является определяющим. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнений (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Воспитание ловкости
Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой. При воспитании ловкости решаются следующие задачи:
 ·         осваивать координационно сложные двигательные задания;
 ·         быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой (например, в условиях спортивных игр);
 ·         повышать точность воспроизведения заданных двигательных действий.
 Развитию ловкости способствуют систематическое разучивание новых усложненных движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры). Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач. Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятии: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающегося эффективно управлять своими движениями.

Воспитание гибкости
 Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости. Высокие требования к гибкости предъявляют различные виды спорта (художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду и на батуте) и некоторые формы профессиональной деятельности. Но чаще гибкость выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высоко координированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств.

Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил).
Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок.

**Заключение**

Общая физическая подготовка имеет высокую значимость в развитии не только личности конкретного человека, но и общества в целом, повышая тем самым качество жизни.

При занятиях общефизической подготовкой не существует возрастных или половых ограничений. Любой желающий может заниматься.

Для выполнения этих упражнений нет ограничений по возрасту, выполнять можно как в пятнадцать, так и в пятьдесят лет. Физическая подготовка очень помогает в экстремальных ситуациях.

 Регулярные занятия физической подготовкой положительно влияют на людей любого возраста не зависимо от рода трудовой деятельности, к тому же «Здоровый образ жизни» в последнее время приобретает высокую популярность в обществе и является одним из показателей статуса «успешного человека».

**Список использованной литературы**

1. Большая советская энциклопедия. 3-е изд. – М.: Сов. энцикл., 1975.

2. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н. В. Зимкин. – М.: Изд-во ФС, 1956.

3. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. М., Высшая школа, 1982.

4. Кислицын, Ю. Л. Методика комплексной оценки уровня физического развития и функциональных возможностей студентов РУДН: учеб.-метод. пособие / Ю. Л. Кислицын [и др.]. – М.: РУДН,

5. Куколевский, Г.  М.  Основы спортивной медицины / Г. М. Куколевский, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1971.

6. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 1983

7. Коц Я. М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1986