DOI: 10.17117/na.2016.10.02.142

<http://ucom.ru/doc/na.2016.10.02.142.pdf>

Поступила (Received): 17.10.2016

Носкова С.В. Общая физическая подготовка – задачи и организация работы

Noskova S.V.
General physical preparation – tasks and organization of work

В данной статье показаны задачи и организация занятий в группах общей физической подготовки

Ключевые слова: *общая физическая подготовка, планы, задачи, группы здоровья, принципы*

This article describes the objectives and organization of classes in groups of General physical training

Key words: *general physical preparation, the plans, objectives, group health, principles*

Носкова Светлана Викторовна

Институт атомной энергетики (ИАТЭ НИЯУ МИФИ)

г. Обнинск, Студгородок, 1

Noskova Svetlana Viktorovna

Institute of atomic energy

Obninsk, Campus, 1

В занятиях групп общей физической подготовки ставятся задачи всестороннего физического развития молодежи и лиц среднего возраста, укрепления их здоровья, приобретения прикладных, необходимых им в жизни двигательных навыков и умений.

Не менее важная задача – воспитание занимающихся в коллективе, содействие формированию у них правильных привычек и норм поведения.

Систематические занятия в группах общей физической подготовки должны подвести занимающихся к сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне», вовлечь их в занятия в спортивных секциях по избранному виду спорта, обеспечить подготовку молодежи к труду.

Группы общей физической подготовки для молодежи и лиц среднего возраста организуются коллективами физической культуры, а также физкультурными организациями.

Весь контингент занимающихся распределяется по состоянию здоровья и физической подготовленности на две категории групп:

- 1) группы практически здоровых,
- 2) специальные группы для лиц с временными или постоянными ограничениями по медицинским показаниям.

Большое внимание уделяется постановке врачебного контроля над занимающимися. Он должен предшествовать началу занятий группам, а затем регулярно осуществляться по ходу занятий, желательно через каждые 6 месяцев

занятий. Занимающиеся в специальных группах проходят дополнительный осмотр перед соревнованиями по ГТО.

Данные медицинских осмотров и антропометрических измерений являются одним из показателей влияния занятий на состояние здоровья и физическое развитие занимающихся. Они помогают правильно планировать учебную работу. К организации врачебного контроля привлекаются врачи лечебных учреждений.

Группы ОФП работают по планам, утвержденным коллективом физической культуры.

Составляются следующие планы:

1. План всей организационной работы, охватывающий вопросы: комплектование групп, организация мест занятий, обеспечение инструкторским составом, агитация и пропаганда, организация врачебных осмотров, ведение учетной документации и другие вопросы.

2. Учебный план и планы-графики занятий в течение года (сезона).

3. План спортивных мероприятий.

Кроме того, группа обсуждает и принимает на себя обязательства по расширению состава занимающихся и подготовке значкистов комплекса ГТО.

Учебный план составляется на один год занятий, но при этом необходимо исходить из типовых учебных планов, рассчитанных на три года занятий.

Трехлетний учебный план направлен на обеспечение всесторонней физической подготовки занимающихся и последовательное освоение ими требований комплекса ГТО.

Типовые учебные планы должны использоваться коллективам физической культуры творчески, в каждом конкретном случае должны устанавливаться наиболее рациональное соотношение объема подготовки по видам, общее количество часов и сами виды подготовки. Важно при этом обеспечить полноценную сдачу занимающимися норм комплекса ГТО. На основании типовых учебных планов секции разрабатывают также учебные планы-графики на один год занятий. В них дается распределение видов занятий по месяцам, начиная с января.

Группа общей физической подготовки строит свой план спортивных мероприятий, исходя в первую очередь из необходимости обеспечить высокий уровень выполнения требований комплекса ГТО. Кроме видов, входящих в содержание комплекса ГТО, в план включаются и другие, особенно соревнования по играм.

В плане предусматриваются также соревнования, спартакиады, проводимые коллективом физической культуры.

Календарь соревнований устанавливается в зависимости от периода подготовки по тому или иному виду.

Соревнования планируются на дни, свободные от занятий в секции. Показатели соревнований, как и данные врачебных осмотров, используются для характеристики результатов, достигнутых за прошедший период занятий. Успехи в соревнованиях стимулируют последующий рост спортивных достижений.

Разнообразие средств обязательно не только для первого года занятий, но и в последующие годы, когда происходит постепенное увеличение удельного веса занятий по избранному виду.

Первые два месяца занятий – подготовительные, они рассчитаны на постепенное втягивание занимающихся в систематические занятия. Поэтому в это время наиболее целесообразны эмоциональные и технически несложные общеразвивающие упражнения (бег, подвижные игры, прогулка на лыжах с элементами изучения техники основных лыжных ходов и т. д.).

Материал занятий постепенно усложняется, повышается и общая физическая нагрузка.

Упражнения подбираются с расчетом всестороннего воздействия на организм занимающегося. Они должны быть направлены на «проработку» всех основных мышечных групп, опорно-связочного аппарата и усиление функций внутренних органов. Кроме того, упражнения должны вырабатывать и развивать основные умения и навыки в том или ином виде спорта.

Занятия проводятся по общепринятой схеме, состоящей из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В группах общей физической подготовки значительное место занимает, особенно в первый год, обучение технике физических упражнений. Это обучение будет эффективным, если материал на занятии преподносится наглядно. Объяснение должно дополняться правильным показом. Если преподаватель сам не в состоянии продемонстрировать упражнение, он привлекает к этому занимающихся, хорошо владеющих техникой данного упражнения. Наглядность важна не только при обучении, но и при повторении изученного. Она содействует более глубокому пониманию изучаемой техники и более прочному ее усвоению.

При обучении большую роль играет сознательное и активное усвоение знаний занимающимися.

Сознательное усвоение материала урока означает правильное понимание и выполнение занимающимися основных элементов техники физического упражнения. Ценными будут такие объяснения и показ упражнения, которые вызывают у занимающихся максимальную познавательную активность.

Для того чтобы материал занятий усваивался сознательно и прочно, он должен быть доступен и посилен для занимающихся.

При обучении занимающихся необходимо соблюдать требование систематичности – систематичности самих занятий и систематичности изучения предлагаемого материала.

Требование систематичности прохождения учебного материала тесно связано с требованием доступности изучения.

Таким образом, большое место в содержании занятий должны занимать виды спорта и физические упражнения, входящие в комплекс ГТО. Вместе с тем широко используются и другие средства, способствующие всестороннему физическому развитию занимающихся, особенно прикладные виды спорта и игры. Важно, чтобы занятия были насыщены различными физическими упражнениями, разносторонне воздействующими на организм занимающихся. Наиболее

полезны в этом отношении комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из различных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, игр и т. д.) и прикладные виды физических упражнений.

© 2016, Носкова С.В.

Общая физическая подготовка – задачи и организация работы

© 2016, Noskova S.V.

General physical preparation – tasks and organization of work