



Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Аллаев Шеркул Ахмуратович – ассистент Филиала Казанского (Приволжского) Федерального Университета в городе Джизаке.

Файзикулов Камол Усмонович студент 1 курса Филиала Казанского (Приволжского) Федерального Университета в городе Джизаке.

Аннотация В статье описывается роль физического воспитания в современном обществе, о развитии физических качеств необходимых человеку в его повседневной жизни, о средствах физического воспитания призванных решать задачи оздоровления человека и гармоничного развития личности, описывается общая физическая подготовка каждого занимающегося физической культурой.

Ключевые слова: физические качества, физическое развитие, общая физическая подготовка.

Annotatsiya Maqolada jismoniy tarbiyaning zamonaviy jamiyatdagi o'rni, insonning kundalik hayotida zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, inson salomatligi va shaxsning barkamol rivojlanishi muammolarini hal qilish uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya vositalari tasvirlangan. jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi har bir kishining umumiy jismoniy tayyorgarligi.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlar, jismoniy rivojlanish, umumiy jismoniy tayyorgarlik

В современном мире люди всё больше и больше обращаются к физической культуре с целью поправить своё здоровье, повысить жизненный тонус и просто хорошо отдохнуть. Существует различные виды спорта, начиная заниматься ими, многие забывают, какое влияние оказывает то, как правильно выбрать нужный вид для каждого, какие упражнения подобрать для развития той или иной группы мышц, также все забывают и о систематичности.

Например, восстановлением и поддержанием формы молодые люди занимаются в основном перед летом, сезоном отпусков, пляжами и т.д. Также мало кто знает о том,



какие нагрузки испытывает организм и как подобрать такую систему тренировок, нагрузок, чтобы добиться высших достижений. Для того чтобы сердце было здоровым, а тело сильным, нужна регулярная физическая нагрузка. Физические упражнения улучшают настроение, повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни. Одним из главных положений тренировочных комплексов является такое понятие как мышечная релаксация.

1. Средства и методы физического воспитания

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.

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.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы.

3. Воспитание физических качеств.

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют 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 действиям.

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.

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.

Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить так: выносливость -- это способность противостоять утомлению. Общая выносливость -- основа для воспитания специальной выносливости. Именно воспитанию общей выносливости, которая характеризуется высокоэкономичной и эффективной работой сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

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. **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. 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).

Общая физическая подготовка (ОФП) -- это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться. Физические качества определяют степень физической подготовки человека и развитие определённых навыков.

Список литературы:

1. Белов В.И. Молодость до ста лет. / Энциклопедия здоровья. 1993г.
2. Биологические и педагогические аспекты выносливости //Матер, всесоюзн. симп. //Теория и практика физической культуры, 1972, №8, с. 29-33.
3. Желязков Ц.О. сущности спортивной формы. //Теория и практика физической культуры, 1997, № 7.
4. Зацюрский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТимФВ для ИФК. - М.: Физическая культура и спорт, 1967
5. Коваленко В. А.. 2000г. Физическая культура: Учебное пособие
6. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.



Google
Scholar



7. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Малиновский С.В. Тактическая подготовка в спортивных играх.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 167 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977.
10. Найгоф Р. Некоторые принципы и критерии увеличения нагрузок при воспитании общей и специальной выносливости. Опыт наших друзей. - М.: Спорткомитет СССР, 1982, 31 с.