

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОГУ  
Федерального государственного бюджетного  
Образовательного учреждения высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
Экономико-правовое отделение  
Предметно-цикловая комиссия экономических дисциплин

Реферат

По дисциплине Физическая культура  
на тему: **Цели, задачи и средства общей физической подготовки**

Преподаватель:

Чузов А.А

\_\_\_\_\_ 2023г.

Исполнитель:

Студентка группы 21-ПСО-1

Мажирова А.А

\_\_\_\_\_ 2023г.

Оренбург 2023

## Содержание

Введение.....	3
1. Цели и задачи ОФП.....	4
2. Средства ОФП.....	6
3. Оздоровительный и профилактический эффект ОФП.....	8
Заключение.....	11
Список литературы.....	12

## Введение

С каждым годом все больше людей приобщается к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые становятся неотъемлемой частью их жизни. В современных условиях жизни выносливость и сильные мышцы — тот резерв, который помогает человеку противостоять натиску нервных и физических перегрузок, неизменно сохранять хорошее самочувствие, всегда быть доброжелательным. И в студенческие годы важно понять и принять эти простые истины, так как высокое эмоциональное напряжение, быстрые ритмы, постоянные умственные перегрузки требуют выхода скопившейся в организме напряженности, эмоциональной разрядки через физические упражнения.

Занятия по общей физической подготовке позволяют обеспечивать студентам длительные сохранения физической и умственной работоспособности, создавать условия для высокопроизводительного труда.

Общая физическая подготовка (ОФП) подразумевает собой систему занятий физическими упражнениями, направленную на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

К основным средствам ОФП относят физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Общая физическая подготовка способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости), содействует накоплению двигательного опыта и познанию своих двигательных возможностей.

Необходимо отметить, что организация общей физической подготовки с учетом интересов личности и ее физических возможностей во многом определяют появление новообразований личности в юношеском возрасте: открытия своего внутреннего мира, становления более или менее устойчивого образа «Я» связанного с развитием самосознания и появлением особого отношения к своей личности. Без становления персональной «картины мира» со всем порождающим ее комплексом сознания и самосознания» невозможно обеспечить «ни развития научного теоретического мышления, ни способности к учению в мире научного знания».

## 1. Цели и задачи общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) включает разностороннее воспитание его физической культуры, которое не сводится к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но обуславливают успех спортивной деятельности. ОФП должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта.

Общая физическая подготовка является основным, базовым видом физического воспитания, реализующим общее подготовительное направление системы ФВ. Ее содержание, средства, методы и формы организации занятий, направлены на создание широкой базы физической подготовки (ФП) для любого вида деятельности людей в быту, спорте, и других видах деятельности.

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека.

Поэтому задачами общей физической подготовки являются:

— укрепление здоровья, противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни, быта, трудовой деятельности, содержание отрицательного влияния процессов старения;

— обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человеческого организма;

— создание базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности: трудовой, военной, спортивной.

В содержании ОФП ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни.

К ним относятся различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, могут использоваться упражнения на различных тренажерах.

Необходимость широкого разнообразия средств ОФП определяется тем, что в сферу занятий физическими упражнениями с общеподготовительной направленностью вовлекаются почти все контингенты населения.

Их популяризация и внедрение в быт всего народа имеют весьма важное значение для вовлечения людей в систематические занятия ФУ, в результате чего происходит укрепление здоровья, повышение производительности труда и рост спортивных достижений.

Следует учитывать особенности занимающихся: их состояние здоровья, возраста, уровня и степени разносторонности физического развития, целевой установки при занятиях общей физической подготовкой.

Задачи ОФП детей и подростков, занимающихся спортом, будут отличаться от тех, которые ставятся в ОФП у юных спортсменов разрядников. Задачи ОФП спортсменов в подготовительном периоде спортивной тренировки будут иметь свою специфику в зависимости от вида спорта и уровня спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие личности.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства и других сферах общественной жизни.

Но даже достаточно высокая общая физическая подготовленность не всегда может обеспечить успех в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. Это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие силы, в других – выносливости и так далее, то есть, необходима специальная физическая подготовка (СФП).

Целями общей физической подготовки является:

- Воспитание специальных физических качеств;
- Общее повышение уровня функциональных возможностей организма;
- Освоение необходимых двигательных умений и навыков.

## 2. Средства общей физической подготовки.

**К основным средствам ОФП** относятся физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.), к дополнительным – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**Физические упражнения** – это двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений (циклических, ациклических, динамических, статических, аэробных, анаэробных и др.) велико. Они различны по форме, содержанию, направленности.

На сегодняшний день предложено большое количество классификаций физических упражнений. Наиболее подходящей была выбрана классификация физических упражнений по признаку их преимущественной

направленности на развитие отдельных физических качеств:

— скоростносиловые упражнения, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т. п.);

— упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т. п.);

— упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т. п.);

— упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

Приведенная классификация считается общей, наряду с ней существуют классификации физических упражнений для отдельных специальных дисциплин.

Биомеханика предлагает деление упражнений на циклические, ациклические и смешанные.

Циклические упражнения предполагают один и тот же постоянно повторяющийся цикл действий. Каждый цикл тесно связан с предыдущим и последующим.

Ациклические упражнения – это такие упражнения, для которых не характерна повторяемость циклов, они представляют собой череду фаз движений и имеют четкое завершение. Суть нестандартных ациклических упражнений заключается в том, что их реализация целиком зависит от ситуативных условий, в которых они должны быть выполнены.

### 3. Оздоровительный и профилактический эффект офп.

Всем известно, что в результате недостаточной двигательной активности организма нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе жизнедеятельности, что приводит к расстройству деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний. Для успешного функционирования человеческого организма и сохранения хорошего здоровья необходима определенная норма двигательной активности, которую возможно приобрести в результате выполнения физических упражнений, входящих в состав структуры ОФП. В этой связи возникает вопрос о так называемой доступной двигательной активности, то есть физические упражнения, выполняемые в процессе учебных занятий и в быту (самостоятельные занятия). К таким двигательным упражнениям относятся беговые, силовые, упражнения в гибкости и ловкости.

Наиболее общей характеристикой использования физических упражнений является расход энергии, прямо пропорциональный деятельности и интенсивности мышечной активности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. В то же время нужно отметить, что использование предельных физических нагрузок в процессе общей физической подготовки ведет к получению отрицательного эффекта и нежелательным последствиям для здоровья. Основа ОФП связана с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Как указывает автор в своей работе [15], среди различных и многообразных показателей функции сердечно-сосудистой системы исключительное место принадлежит частоте сердечных сокращений. И напоминает, что ЧСС – один из самых мобильных показателей системы кровообращения. Она меняется в результате самых разнообразных воздействий – эмоций, физических действий, болезней, мышечной деятельности, умственного труда, в том числе учебы и др. Таким образом, ЧСС представляет собой весьма информативный показатель, позволяющий объективно оценивать состояние сердечно-сосудистой системы в нормальных условиях.

Именно динамика ЧСС позволяет учитывать эффективность используемых физических упражнений в качестве ОФП в реализации оздоровительной и практической цели. Поэтому каждое физическое упражнение должно иметь психофизическое обоснование, то есть упражнение, направленное на оздоровление или профилактику, составляется с учетом индивидуально личностного уровня развития организма.

Общая физическая подготовка также является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение уровня функциональной подготовленности и снижения адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы, в частности, которые возникают в процессе регрессирующей активности и инволюции. Всегда нужно помнить,

что основой развития тренированности организма, фундаментом которой остается ОФП, является совершенствование нервного управления всем организмом. В результате использования физических упражнений увеличивается сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, что ведет к улучшению регуляции функций организма. Одновременно совершенствуется и координируется взаимодействие моторных и вегетативных функций [8].

Факторы, указанные автором, непосредственно имеют отношение к оздоровительным и профилактическим оценочным элементам, которые зависят от уровня развития функции двух основных висцеральных систем – дыхательной и сердечно-сосудистой. Например, у здорового человека в состоянии покоя дыхание становится более редким и глубоким, снижается уровень дыхания, уменьшается минутный объем дыхания на фоне возрастания коэффициента использования кислорода.

Общая физическая подготовка не только укрепляет и оздоравливает организм, но и повышает его функциональные возможности и работоспособность (умственный труд студента), обеспечивает оптимальное развитие и формирование развивающегося студенческого организма. Физические упражнения, составляющие ОФП, с успехом применяются для профилактики и комплексного лечения больных различными заболеваниями в области лечебной физической культуры.

Известно, что современная лечебная физическая культура имеет твердые клинико-физиологические основы и продолжает развиваться. В результате многочисленных научно-экспериментальных исследований, которые проводились последние годы, доказан высокий уровень эффективности лечебной физкультуры, применяемой в процессе профилактики различного рода заболеваний. Главная задача лечебной физической культуры заключается в восстановлении доминанты моторики, то есть нормального стереотипа всей жизнедеятельности организма.

Таким образом, использование физических упражнений в структуре ОФП предупреждает нарушение здоровья, которое развивается в результате недостаточной моторной активности человека (студента). Особенно это относится к таким заболеваниям, как простуда, невроз, ожирение, болезни сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения и др.

Сравнительный анализ, который проводится на кафедре физического воспитания, свидетельствует, что занятия по общей физической подготовке студентов проводятся по специальной учебной программе в специальных медицинских группах, организованных на кафедре, и способствуют уменьшению проявлений патологического процесса и ускорению адаптации организма к возрастающим физическим нагрузкам. Эти прогрессирующие сдвиги необходимо рассматривать как показатель улучшения здоровья и

повышения работоспособности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, что позволяет утверждать о положительном эффекте физических упражнений как профилактических мероприятий. 19

Профилактика – совокупность мероприятий по предупреждению заболеваний. Там же дано современное понятие о профилактике, которая включает систему комплексных мероприятий, имеющих целью устранение факторов, временно действующих на здоровье людей, а также обеспечение все-стороннего развития физических и духовных сил человека.

Главной задачей оздоровительной профилактики является создание оптимальных условий, направленных на укрепление здоровья, повышение трудовой активности, отдыха, физической культуры и т.п. Естественно, в основе этих мероприятий, по нашему мнению, лежит общая физическая подготовка, причем она должна проводиться с учетом личностных свойств и типа темперамента. Двигательная активность личности зависит от степени темперамента, который, представляет собой психическое свойство личности, характеризующее динамические особенности психической деятельности, функционирование психических процессов человека(студента), их силу, скорость возникновения и настройки. В процессе проведения оздоровительно-профилактических мероприятий необходимо использовать личностные качества носителя сознания и самосознания. Поэтому самосознание – это уровень развития сознания человека, который является основным в процессе оздоровительно — профилактических мероприятий таких, как физические упражнения. и состоянии здоровья человека. Одним из реабилитационных мероприятий в целях оздоровления организма, по мнению многих ученых, является общая физическая подготовка. Реабилитация, в медицине – это комплекс медицинских, педагогических, профессиональных мер, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности лиц с ограниченными физическими и психическими возможностями в результате заболеваний и травм.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, в основе которой находятся двигательные упражнения из структуры общей физической подготовки, должна осуществляться строго по индивидуальной программе как по видам двигательной деятельности, так и по объему дозировки в зависимости от категории и тяжести полученных травм или болезни. Правильная диагностика болезни или травм позволяет выбрать комплекс физических упражнений, которые в большей степени способствуют процессу оздоровительно-реабилитационного восстановления организма. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура представляет собой комплекс мероприятий, направленных на лечение или восстановление функциональных возможностей организма человека в связи с заболеванием или временной утратой работоспособности, вызванной в результате травмы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности в занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни. Особенно остро стоит этот вопрос в процессе образования студентов вузов, поскольку именно в этом возрасте происходит самоопределение, выбор идеалов, примеров для подражания и как следствие закладывается фундамент для формирования тех ценностей личности, которые будут определять дальнейшую жизнедеятельность студентов. Потенциальные возможности физической культуры настолько велики, что способны стать основой при решении самых сложных задач в нашей жизни.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда российский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования здорового образа жизни россиян становятся сверхактуальными.

Нам необходимо весь тот огромный потенциал физической культуры и спорта в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации.

Способ достижения гармонии человека один — систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность учебной деятельности.

## 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
8. Колесников В. Ф. Физическое воспитание. Л., 1985
9. Пилиповский, А. З. Физическое совершенство студенческой молодежи : учеб. пособие / А. З. Пилиповский [и др.]. – М. : ТУУ, 2001.
10. Рафин А. Я. Физическая культура. М., 1989
11. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., Высшая школа, 1985.
12. Улькин В. Н. Физическая подготовка. Минск, 1991