



**Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.**

**Физическая подготовка** — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования *всех* сторон подготовки. Она подразделяется на *общую* и *специальную*.



**Общая физическая подготовка (ОФП)** предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.



Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения:

- ✓ Бег
- ✓ ходьба на лыжах
- ✓ Плавание
- ✓ подвижные и спортивные игры
- ✓ упражнения с отягощениями и др.



### Задачи ОФП:

- ✓ приобретение общей выносливости;
- ✓ гармоничное развитие мускулатуры и силы мышц;
- ✓ повышение общих скоростных возможностей (быстроты выполнения движений);
- ✓ увеличение подвижности основных суставов и эластичности мышц;
- ✓ улучшение ловкости в бытовых, трудовых и спортивных действиях (умение координировать простые и сложные движения);
- ✓ научить выполнять движения без излишних напряжений, а также умению расслабляться.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - это процесс, обеспечивающий преимущественное развитие тех физических способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП - увеличивается.



Основными средствами СФП являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Виды СФП:

- спортивная подготовка;
- профессионально-прикладная ( в т.ч. военно-прикладная);
- физическая подготовка.

# Спортивная подготовка

**Спортивная тренировка** — это та часть подготовки спортсмена, которая построена на основе метода упражнения.

Например, если спортсмен выполняет какие-либо физические упражнения, то это значит, что в ходе подготовки осуществляется спортивная тренировка. Если же он изучает особенности соревновательной деятельности соперников путем просмотра видеозаписей, то в этом случае подготовка проводится, а тренировка — нет.

Положительный эффект тренировки должен выражаться в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена, общей и специальной работоспособности.

Функциональное состояние спортсмена, его тренированность — главный объект управления в процессе спортивной тренировки.



**Спортивная подготовка** — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.



Спортивная подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психическую стороны подготовки спортсмена.

# Средства спортивной подготовки

Основными специфическими средствами спортивной подготовки являются физические упражнения



## Соревновательные

это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством соревновательной борьбы в избранном виде спорта и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта. Например, в тяжелой атлетике — отдельные упражнения двоеборья штангиста (рывок, толчок); в спортивном плавании — плавание определенных дистанций спортивными стилями (кроль на груди, баттерфляй, брасс, кроль на спине). Понятие «соревновательное упражнение» тождественно виду спорта.



## Специальные подготовительные

это упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам. Например, для легкоатлета-бегуна это будет бег отрезков избранной дистанции; для игроков — игровые действия и комбинации. Другим примером могут служить упражнения, приближенные по форме к соревновательному действию: у лыжников гонщиков — упражнения на лыжероллерах; у гимнастов — упражнения на батуте и т. д.



## Общеподготовительные

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. С этой целью могут использоваться самые разнообразные общефизические упражнения, упражнения из смежных видов спорта.

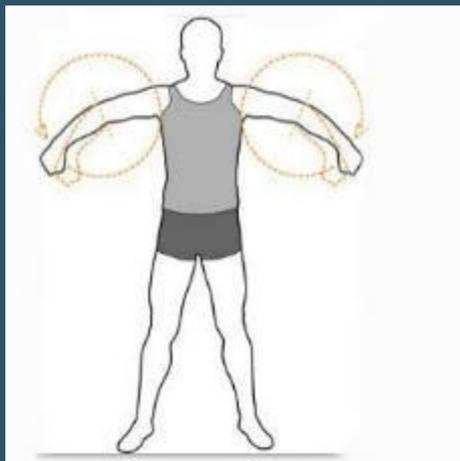
# Организация и структура отдельного тренировочного занятия

Отдельное тренировочное занятие имеет типичные части: *подготовительную* (получившую в спортивной практике название «разминки»), *основную* и *заключительную*.

Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий. Нередко основное содержание тренировочного занятия может составлять всего один вид двигательной деятельности, например кроссовый бег.

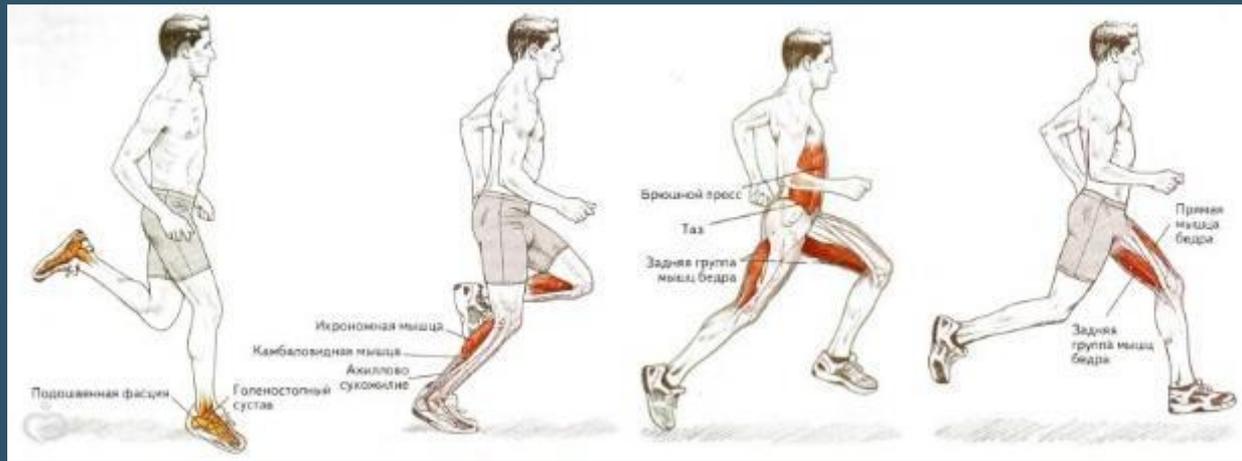


## Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка.



Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения занятий, и оно вполне объяснимо. Физиологической предпосылкой, способствующей совершенствованию мышечной деятельности во время занятий физическими упражнениями, должна быть определенная степень возбудимости ЦНС, соматической и вегетативной нервных систем. Это состояние организма может быть достигнуто в первую очередь подготовительными, разминочными упражнениями.





*Сущность разминки* заключается в повышении подвижности вегетативных органов и систем человека и возбудимости нервных процессов.

Предварительная мышечная работа способствует ускорению физико-химических процессов обмена веществ, а именно в самой скелетной мускулатуре, что отражается на повышении внутренней температуры, облегчающей химические реакции.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности.

## Основная часть учебно-тренировочного занятия

Обеспечивает решение задач по обучению техники двигательных действий и воспитанию физических и личностных качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются *различные методы тренировки*:

- ✓ равномерный,
- ✓ повторный,
- ✓ интервальный,
- ✓ круговой,
- ✓ соревновательный,
- ✓ игровой.



Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, отличаются не высокой моторной (двигательной) плотностью занятий. Содержанием таких занятий является:

- отработка основ,
- деталей техники,
- разучивание новых движений,
- совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.



В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности.

## Заключительная часть учебно-тренировочного занятия

Предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. В этих целях используют малоинтенсивный бег, ходьба, дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами.



# Физические нагрузки и их дозирование

Основным фактором, определяющим степень воздействия мышечной деятельности на физическое развитие, является *нагрузка физических упражнений*.

**Нагрузка физических упражнений** (физическая нагрузка) — это определенная мера их влияния на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом субъективных и объективных трудностей.



Два разных по уровню физической подготовленности студента, выполняя одинаковую мышечную работу, получат разную по величине нагрузку.

То есть, нагрузка — это не сама работа, а ее следствие. Действием нагрузки является ответная реакция организма на выполненную работу.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными: недостаточные нагрузки — не эффективны, чрезмерные — наносят вред организму.

Если нагрузка остается прежней и не изменяется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом.

Поэтому постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием занятий физическими упражнениями.

По своему характеру нагрузки подразделяются на *тренировочные и соревновательные*;  
по величине — *умеренные, средние, высокие или предельные нагрузки*;  
по направленности — *способствующие совершенствованию отдельных физических качеств (скоростных, силовых, координационных и др.)*.



**Дозирование физической нагрузки, регулирование интенсивности их воздействия на организм связаны со следующими факторами, которые необходимы учитывать:**

- ✓ количество повторений упражнения: чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;
- ✓ амплитуда движений: с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;
- ✓ исходное положение: положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ним относятся: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм, изменения положения центра тяжести тела по отношению к опоре;
- ✓ темп выполнения упражнений: темп может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает

