

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей

Физическая подготовленность - результат физической подготовки

Физическое развитие

процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей

Физическое развитие

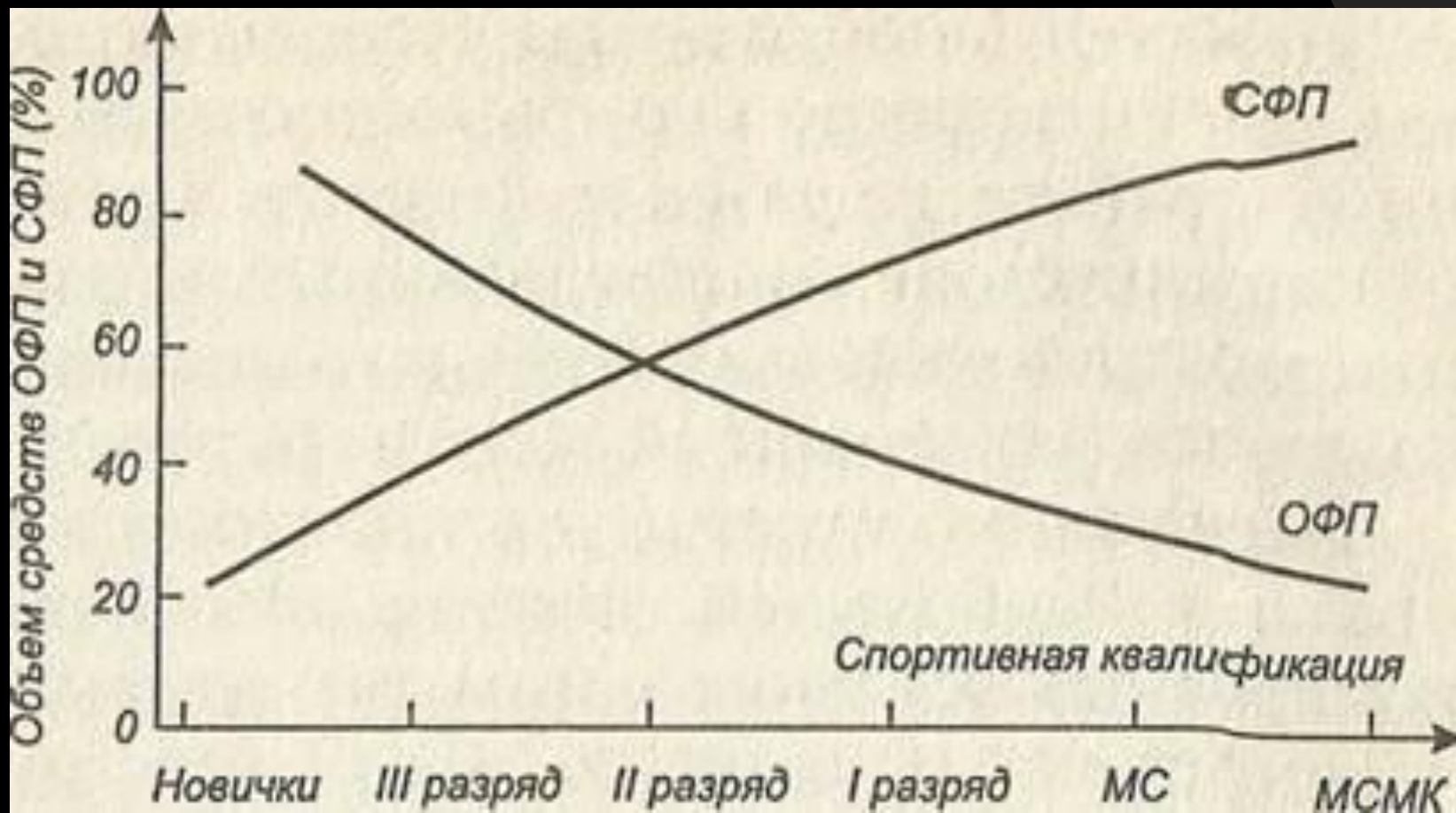
1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объёмы и формы отдельных частей тела, величина жирового отложения и др.)
2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма
3. Показатели развития физических качеств

Общая физическая подготовка

процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности, как предпосылок успеха в различных видах деятельности

Специальная физическая подготовка

специализированный процесс, содействующий успеху в конкретном виде спорта, предъявляющему специфические требования к двигательным способностям



Задачи физической подготовки юных футболистов на начальном этапе подготовки:

1. Укрепление здоровья
 - повышение адаптационных возможностей организма (иммунитета), закаливание, улучшение осанки и пр.;
2. Содействие гармоничному физическому развитию, как необходимому условию для специализированного развития физических качеств на последующих этапах подготовки;
3. Формирование наиболее широкого диапазона двигательных навыков и умений, как основы (фундамента) для будущего спортивного совершенствования.

Сила

способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

Силовые способности

комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»

Факторы

- собственно мышечные
- центрально-нервные
- биомеханические
- физиологические
- личностно-психические

Силовые способности

Собственно силовые способности

Динамическая сила

Статическая сила

Активная статическая сила

Пассивная статическая сила

Соединение силовых и других физических способностей

Скоростно-силовые способности

Силовая ловкость

Силовая выносливость

Быстрая сила

Взрывная сила

к циклической
работе

к ациклической
работе

к динамической
работе

к статической
работе

Стартовая сила

Ускоряющая сила

Скоростно-силовые способности

непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины

Силовая выносливость

способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины

Силовая ловкость

способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц

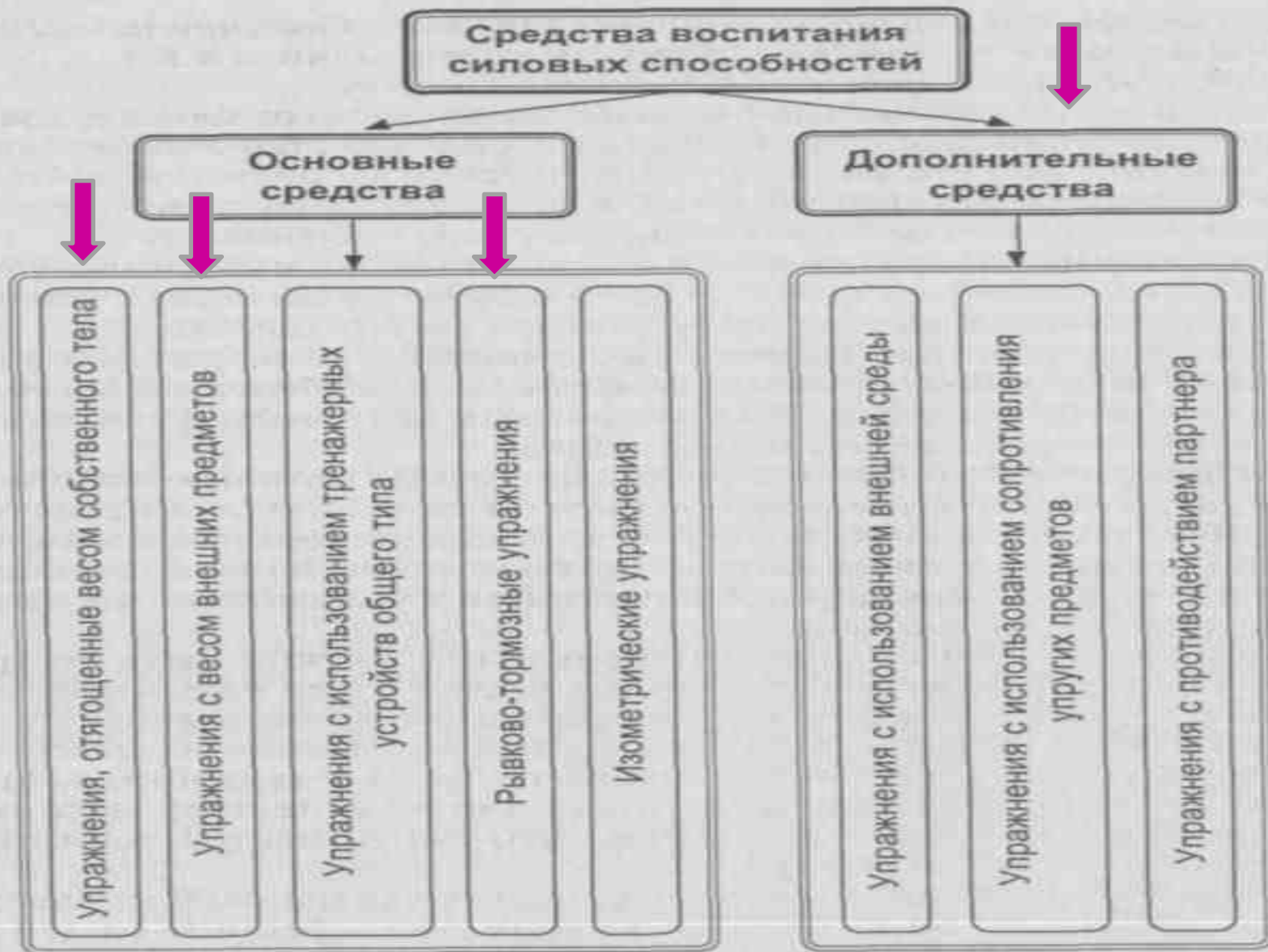




Рис. 11. Состав средств воспитания силовых способностей

Методы	Направленность	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения	Количество подходов	Отдых, мин	Скорость преодолевающих движений	Темп выполнения упражнения
Метод <i>максимальн</i>	Преимущественное развитие максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы	До 100 и более	1-3	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Развитие максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы	90-95	5-6	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85-90	5-6	3-6	2-3	Средняя	Средний
Метод <i>непредельных</i> усилий с норм	Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным	80-85	8-10	3-6	2-3	Средняя	Средний
	Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости	50-70	15-30	3-6	3-6	Средняя	Высокий до максимального
	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30-60	50-100	2-6	5-6	Высокая	Высокий
Метод <i>непредельных</i> усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)	Совершенствование силовой выносливости (анаэробной производительности)	30-70	До отказа 	2-4	5-10	Высокая	Суб-максимальный
	Совершенствование силовой выносливости (гликолитической емкости)	20-60	До отказа 	2-4	1-3	Высокая	Суб-максимальный
Метод <i>динамически</i> усилий	Совершенствование скорости отягощенных движений	15-35	1-3	До падения скорости	До восстановления	Максимальная	Высокий
«Ударный» метод	Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности	15-35	5-8	До падения мощности усилий	До восстановления	Максимальная	Произвольный

Скоростные способности

возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

Элементарные формы проявления скоростных способностей:

- быстрота реакции (простой и сложной)
 - скорость одиночного движения
 - частота (темп) движения

Комплексные формы проявления скоростных способностей:

- быстрота выполнения целостных двигательных действий
 - стартовая скорость
- скоростная выносливость
- быстрота торможения

Факторы

- состояние ЦНС и нервно-мышечного аппарата
- соотношение быстрых и медленных мышечных волокон
- сила мышц
- энергетические запасы в мышце (АТФ и креатинфосфата)
- степень подвижности в суставах
- возраст и пол
- и др.

Средства

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей
2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей
3. Упражнения сопряженного воздействия

Методы

1. Методы строго регламентированного упражнения (повторный и вариативный)
2. Соревновательный метод
3. Игровой метод

Выносливость

способность противостоять
физическому утомлению в процессе
мышечной деятельности

Время + эффективность критерии
выносливости.

Общая выносливость

способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы

Специальная выносливость

выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности

Виды специальной выносливости

- силовая
- скоростная
- координационная

Факторы

- Биоэнергетические
- Функциональной и биохимической экономизации
- Личностно-психические
- Наследственности и среды

Методы и характерные показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости
(по В.И.Ляху, 1998)

Вид выносливости	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)	Метод
	Число повторений	Длительность	Интенсивность			
Силовая (анаэробная-аэробная)	От 10 до 15—30 раз	От 10 до 30 с	От средней до субмаксимальной	Не полный, 20—40 с	Круговая тренировка: 20—30 с — работа, 20 с — отдых	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-креатин-фосфатном энергетическом источнике	3—5 раз	От 8 до 45 с	Максимальная	Пассивный	3×100 м, 4×60 м	Повторный
Скоростная, основанная на анаэробно-гликолитическом механизме энергообеспечения	1—2 раза	От 45 с до 2 мин	Субмаксимальная — 85—95% от максимальной мощности	Не полный, 30—60 с	Темповый бег 2×200м	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-аэробном механизме энергообеспечения	1—3 раза	2—10 мин	Средняя — от 60—65 до 70—75% от максимальной мощности	Не полный	Бег 2×3 мин, минимум 1 мин активного отдыха	Интервальный
Координационная	1—3 раза	2—10 мин	То же	Без пауз	Игровые упражнения и игры, специально подобранные гимнастические упражнения и др.	Игровой

Гибкость

способность выполнять движения с большой амплитудой

Классификация гибкости

- общая
- специальная

по форме проявления:

- активная
- пассивная

по способу проявления:

- динамическая (в движении)
- статическая (в позе)

Факторы

- анатомический
- центрально-нервная регуляция
ТОНУСА МЫШЦ
- внешние условия (время суток,
температура, разминка...)
- генотип
- и др.

Упражнения на растягивание

- активные - движения с полной амплитудой
- пассивные - движения, выполняемые с помощью партнера, со жгутами и эспандерами, с отягощениями, на снарядах и пр.
- статические - требующие сохранения неподвижного состояния

Виды координационные способности

1. способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические характеристики
2. способность поддерживать статическую позу и динамическое равновесие
3. способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)

Факторы

- способность к точному анализу движения
- сложность двигательного задания
- уровень развития других физических качеств
- возраста
- и др.

Средства

- физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны
- общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера
- подвижные и спортивные игры
- и др.

Методы

- стандартно-повторного упражнения
- вариативного упражнения
- игровой
- соревновательный

Таблица 31

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития ростовесовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

Ростовесовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта футбол**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.