

Специальная физическая подготовка (СФП) как процесс воспитания  
физических качеств

# Спортивная подготовка

- Спортивная подготовка (тренировка) – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.
- В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, – массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.
- Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых,
- Цель подготовки в сфере спорта высших достижений – добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

- Специфика некоторых видов спорта накладывает отпечаток на характер и степень развития отдельных психических качеств у спортсменов. Однако для воспитания волевой подготовленности используются и определенные методические приемы. Практически основой методики волевой подготовки служат следующие требования.
1. Регулярно и обязательно выполнять тренировочной программы и соревновательных установок.
- Это требование связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, с четким пониманием невозможности достичь спортивных вершин без соответствующей мобилизации духовных и физических сил. На этой основе реализуется воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплина и стойкость.
2. Системно вводить дополнительные трудности.
- Это значит постоянно включать дополнительные усложненные двигательные задания, проводить тренировочные занятия в усложненных условиях, увеличивать степень риска, вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, усложнять соревновательные программы.
3. Использовать соревнования и соревновательный метод. Сам дух соперничества в соревнованиях повышает степень психической напряженности спортсмена (табл. 1), а значит, к нему предъявляются дополнительные требования: проявить активность, инициативность,
- Некоторые из этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.
- Специфика некоторых видов спорта накладывает отпечаток на характер и степень развития отдельных психических качеств у спортсменов. Однако для воспитания волевой подготовленности используются и определенные методические приемы. Практически основой методики волевой подготовки служат следующие требования.
1. Регулярно и обязательно выполнять тренировочной программы и соревновательных установок.
- Это требование связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, с четким пониманием невозможности достичь спортивных вершин без соответствующей мобилизации духовных и физических сил. На этой основе реализуется воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплина и стойкость.
2. Системно вводить дополнительные трудности.
- Это значит постоянно включать дополнительные усложненные двигательные задания, проводить тренировочные занятия в усложненных условиях, увеличивать степень риска, вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, усложнять соревновательные программы.
3. Использовать соревнования и соревновательный метод. Сам дух соперничества в соревнованиях повышает степень психической напряженности спортсмена (табл. 1), а значит, к нему предъявляются дополнительные требования: проявить активность, инициативность, самообладание, решительность, стойкость и смелость.

Таблица 1. Психическая напряженность фехтовальщика при выполнении специализированных упражнений (по С.С. Гурвичу, В.С. Келлеру, В.Н. Платонову)

Группа упражнений	Упражнения	Степень психической напряженности, балл
I	Соревновательный бой в ответственных соревнованиях	7-10
II	Тренировочные бои на результат и соревновательные бои в подводящих соревнованиях	6-8
III	Учебные бои, индивидуальные уроки тренера, спортивные игры	4-6
IV	Взаимоупражнения с партнером на заранее обусловленные действия	3-4
V	Упражнения, применяемые в самостоятельной работе над техникой, в утренней зарядке-разминке	1-3

- В структуре специальной психической подготовленности спортсмена следует выделить те стороны, которые можно совершенствовать, в ходе спортивной подготовки:
  - \* устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
  - \* кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды;
  - \* способность к психической регуляции движений, обеспечение эффективной мышечной координации;
  - \* способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
  - \* способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию.

- **Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки**
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – разновидность специальной физической подготовки, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду. Подробно проблемы ППФП изложены в гл. 10.
- В данном разделе ППФП упоминается для того, чтобы читатель имел целостное представление о структуре специальной физической подготовки, а также о единстве теоретических и методических подходов в спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке.

- **Интенсивность физических нагрузок**

- Воздействие физических упражнений на человека связано с нагрузкой на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем.
- Чтобы определить степень напряженности этих систем при нагрузке, используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу.
- Таких показателей много: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объем потребления кислорода и т.д. Между тем наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки, особенно в циклических видах спорта, это частота сердечных сокращений (ЧСС).
- Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок определяются с ориентацией именно на частоту сердечных сокращений. Физиологи определяют четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.

- **Специальная физическая подготовка: задачи, средства, методы**

- Физическая подготовка спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка.
- **Физическая подготовка** – это педагогический 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* предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.
- Средствами общей физической подготовки 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.
- Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годового цикла тренировки.



- *Специальная физическая подготовка* характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения; в избранном виде спорта.
- Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения: и специально подготовительные упражнения.
- Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется прежде всего скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств.
- Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.
- Специальная физическая подготовка состоит из двух видов: предварительная специальная физическая подготовка и основная специальная физическая подготовка.
-

- **Специальная физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.
- СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.
- При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.
- Задачи СФП следующие:
  - развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
  - повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
  - воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
  - формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.
- Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.
- Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т.п.
- В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.
- К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т.е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на воспитание именно заданного специального физического качества.
- **Спортивная подготовка** (тренировка) – это целесообразное использование знаний, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.
- Спортивная подготовка включает в себя следующие основные разделы: теоретическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, морально-волевая и психологическая подготовка, физическая подготовка.
- Теоретическая подготовка
  - Теоретическая подготовка заключается в привитии студентам знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми спортсмен сталкивается ежедневно. Это прежде всего относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены.

- 
- 
- **Презентацию выполнил  
Кузьминов М.А. ПОФ - 2**