

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Тема: Фізична підготовка спортсменів

План:

1. Загальна фізична підготовка
2. Спеціальна фізична підготовка
3. Методи розвитку сили
4. Швидкісні здібності і методика їх розвитку
5. Гнучкість і методика її вдосконалення
6. Витривалість і методика її вдосконалення
7. Координація і методика її вдосконалення

Фізична підготовка – це процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. Вона підрозділяється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка припускає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей систем організму спортсмена, злагодженість їх проявів у процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість зв'язується не тільки з усебічною фізичною досконалістю взагалі, а з розвитком якостей і здібностей, які опосередковано впливають на спортивні досягнення та ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту. Засобами фізичної підготовки є фізичні вправи, що діють на організм і особу спортсмена. До їх числа відносяться різні пересування – біг, ходьба на лижах, плавання, рухливі і спортивні ігри та інші вправи.

Загальна фізична підготовка повинна проводитися протягом усього річного циклу тренування.

Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи і спеціальні підготовчі вправи.

Фізична підготовленість спортсмена тісно пов'язана зі спортивною спеціалізацією.

Фізичні якості:

Сила – здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль.

Силові здібності – комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття *сила*.

Власне силові здібності проявляються: 1) при відносно повільних скороченнях м'язів, у вправах зі складними та граничними вимогами; 2) при статичних м'язових напруженнях (пасивних й активних).

Швидкісно-силові здібності – характеризуються неграничною напругою м'язів, що проявляються з необхідною потужністю у вправах, виконуваних зі значною швидкістю, але такою, що не досягає граничної величини. Тобто в таких рухових діях, де разом із силою потрібно проявити швидкість. До цих здібностей відносять: 1) *швидку силу* (неграничні скорочення м'язів виконувани у вправах зі значною швидкістю); 2) *вибухову силу* (здатність по ходу виконання дії досягати максимальних показників сили за короткий час. *Стартова сила* – у початковий момент, прискорююча сила – нарощування робочого зусилля).

Силова витривалість – здатність протистояти стомленню, що викликається відносно тривалою м'язовою напругою значної величини. Залежно від режиму роботи виділяють *статичну* і *динамічну силову витривалість*.

Швидкісні здібності – можливості людини, що забезпечують їй виконання рухових дій у мінімальній для цих умов проміжок часу. Розрізняють *елементарні* і *комплексні* форми прояву швидкісних здібностей. До елементарних відносяться: швидкість реакції, швидкість поодинокого руху, частота (темп) рухів.

Витривалість – здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Мірилом витривалості є час, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру і інтенсивності. У циклічних видах спорту вимірюється мінімальним часом подолання заданої дистанції. В ігрових видах і єдиноборствах заміряють час, протягом якого здійснюється рівень заданої ефективності даної діяльності. У складних координаційних видах, пов'язаних із виконанням точності рухів, показником витривалості є стабільність технічно правильно виконаної дії.

Загальна витривалість – здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності при функціонуванні м'язової системи (аеробна витривалість).

Спеціальна витривалість – це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності. Спеціальна витривалість класифікується:

- за ознаками рухової дії, за допомогою якої вирішується рухове завдання (наприклад, стрибова витривалість);
- за ознаками рухової діяльності, в умовах якої вирішується рухове завдання (наприклад, ігрова витривалість);
- за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями або здібностями, необхідними для вирішення рухового завдання (силова витривалість).

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою, тобто «гнучкість» – сумарна рухливість у суглобах усього тіла.

Активна гнучкість рух із великою амплітудою виконують за рахунок власної активності відповідних м'язів.

Пасивна гнучкість розуміють здатність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх розтягуючих сил: зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних пристосувань тощо.

Рухово-координаційні здібності це – здібності швидко, точно, доцільно, економно, тобто оптимально вирішувати рухові завдання (особливо складні і несподівані).

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Що таке фізична підготовка?
2. Дайте визначення загальній і спеціальній фізичній підготовці.
3. Методика розвитку сили
4. Методика розвитку швидкісних здібностей
5. Методика вдосконалення гнучкості
6. Методика вдосконалення витривалості
7. Методика вдосконалення координаційних здібностей

Список використаної літератури:

1. Шамардіна Г.М. Основні теорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардіна. – 2-ге вид., перероб. та доп., - Дніпропетровськ: Пороги, 2007. – 425 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К.: Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
3. Озолин Н.Г. Настольна книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
8. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.