

Теоретичне завдання 5

1. Яка мета загальної фізичної підготовки (ЗФП) спортсмена?
2. Які вправи є основними засобами загальної фізичної підготовки?
3. Чому важливо приділяти увагу загальній фізичній підготовці на ранніх етапах тренування?
4. Як впливає розвиток загальної витривалості на фізичний розвиток дітей і підлітків?
5. Які вправи рекомендуються для розвитку сили у спортсменів?
6. У чому полягає відмінність між загальною фізичною підготовкою та спеціальною фізичною підготовкою (СФП)?
7. Як змінюється співвідношення ЗФП та СФП у процесі багаторічних занять спортом?
8. Які основні компоненти психічної підготовки спортсмена?
9. Які два шляхи визначають загальну психічну підготовку?
10. Як можна формувати психічну готовність спортсмена до змагань?