

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Методическая разработка на тему:

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ**

Исполнитель:  
инструктор-методист Петрова Н.М.

2014 год

Физическая подготовка – органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества. Попутно совершенствуется техника выполнения различных упражнений.

Физическая подготовка разделяется на **общую и специальную**. В процессе одного большого цикла подготовки проводится сначала общая физическая подготовка, потом на ее основе строится специальный «фундамент», на базе которого, в свою очередь, добиваются высокого уровня в развитии двигательных и других качеств. Это как бы повышающиеся ступени приобретения физической подготовленности спортсменом.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправления дефектов телосложения и осанки. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением трудностей. Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем крепче здоровье и выше работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Особенно важно через ОФП укрепить слабые места в организме, повысить их функциональные возможности.

Здесь уместно напомнить, что в ОФП заложена вся идея всестороннего физического развития. Поэтому качества, развиваемые посредством ОФП, можно называть общими, поскольку они выражают способность организма спортсмена, его психической сферы выполнять любую физическую работу более или менее успешно. Отсюда – общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность. Очень важно, что всем спортсменам, независимо от подготовленности и вида спорта, необходимо повышать и поддерживать общую выносливость. Однако всем спортсменам на определенном этапе тренировки совершенно необходимы продолжительные занятия такими упражнениями, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме, позволяют выдерживать большие нагрузки в избранном виде спорта, быстрее протекать процессам восстановления после них, не уставать во время разминки. Общая выносливость – важная часть общего фундамента, обеспечивающего отличное функциональное состояние организма спортсмена, эффективность тренировки и успешность участия в соревнованиях.

## **СПЕЦИАЛЬНА ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

СФП направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. СФП – специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий

подготовленность для эффективного выполнения упражнений и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Задачи построения специального фундамента: укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели. Для решения этих задач выбирается тренировочная работа, соответствующая характерным особенностям избранного вида спорта.

Для приобретения специального фундамента тренирующимся в видах спорта со многими сложными действиями, к которым относится спортивная гимнастика и спортивная акробатика, следует использовать многократное повторение главных частей упражнения и повторение его в целом. При этом возможен вариант, когда проводится сначала силовая подготовка, формирование прекрасно развитой и отлично управляемой мускулатуры всего тела. В построении специального фундамента очень важно применять также упражнения, выполняемые в более трудных условиях. Это могут быть упражнения со значительно повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, а также выносливости. Такие упражнения могут выполняться дополнительно как часть тренировочного занятия или микроцикла.

Упражнения, создающие специальный фундамент, выполняются с уменьшенной интенсивностью 75-80% от максимальной. Это позволяет выполнять очень большое количество тренировочной работы и в большом объеме. Если же увеличивать интенсивность (фактически форсируя тренировку), не укрепив предварительно органы и системы и весь организм в целом, то на долю ЦНС, мобилизующей скрытые резервы работоспособности, падут очень большие нагрузки. В результате у спортсмена могут наступить нервное переутомление и как результат – резкое снижение работоспособности.

Однако, интенсивность можно уменьшать только до определенного предела. Кинематически этот предел – нижняя граница диапазона подвижности навыков в спортивной технике. Физиологически и психологически в ациклических видах спорта интенсивность тренировочной работы достигается по возможности непрерывным выполнением упражнений. Разумеется, при этом нагрузка будет носить несколько волнообразный характер, в диапазоне ЧСС от 120 до 190 сек. усилиями до 75-80% от максимального. Во всех случаях спортсмен, в зависимости от самочувствия, может произвольно чуть повышать интенсивность и, наоборот, несколько снижать ее.

Как в течение одного подготовительного периода, так и из года в год, в процессе построения специального фундамента интенсивность должна постепенно возрастать в соответствии с ростом подготовленности спортсмена. Это естественный результат правильной тренировки.

Особое внимание следует отнести к количеству выполняемой тренировочной работы. Оно, постепенно увеличиваясь, достигает больших величин – 2-4 и более часов непрерывной работы в день. В конечном итоге только большое количество работы играет решающую роль в приобретении специального фундамента.

Естественно, что для спортсмена большая продолжительность занятия не должна быть следствием принуждения или «потому что надо» и не должна вызывать чувства неудовлетворения и угнетенности. Необходимо создавать интерес понимания учениками огромной роли построения специального фундамента и повышать эмоциональность тренировки.

Значительное увеличение продолжительности непрерывного повторения упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений – очень перспективный путь. В ациклических видах спорта это может быть до 100 и более повторений в одном тренировочном дне. Для увеличения числа повторений можно использовать облегчение условий выполнения упражнений. Интервалы между повторениями надо сводить к минимуму.

Сегодня уже не вызывает сомнений необходимость ежедневной тренировки для построения специального фундамента. Однако нагрузка должна быть такой, чтобы спортсмен мог полностью отдохнуть и восстановиться к следующему тренировочному дню. При этом обязателен контроль за состоянием спортсмена и его самоконтроль.

Подготовила методист Петрова Н.М.