

# Физическая подготовка

**Цель:** обеспечение физической готовности спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности

## **Задачи:**

1. Гармонизация процесса физического развития
2. Формирование оптимального телосложения
3. Развитие физических способностей
4. Повышение функциональных возможностей организма
5. **Укрепление здоровья**

# Виды физической подготовки

- Общая (ОФП).

Гл. принцип- всесторонность и гармоничность, оптимальность.

- Специальная (СФП)

Гл. принцип – направленность на максимальное развитие тех способностей и систем организма, которые определяют спортивный результат.

**ОФП опосредовано влияет на спортивный результат**

**СФП непосредственно определяет спорт результат**

# Средства ФП

- Физические упражнения
- Методика (Технология) спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки, способы выполнения ФУ.
- Условия тренировки и восстановления.
- Внесоревновательные и внутренировочные факторы повышающие эффективность физической подготовки

# Проблемы физической подготовки в спорте:

- 1. Гармоничное физическое развитие (ОДА, физич. способностей); - **Модель физич. разв.и физич. подгот.**
- 1а. Необходимый и достаточный уровень развития функциональных систем(ССС, ЦНС и ПНС, и др.);  
- **модель функцион. подготовлен.**
- 2. Методика развития физических качеств (основных: координационных, силовых, скоростных, специальной выносливости); - **когда?, что?, как?**
- 3. ОФП как средство профилактики травм и проф. заболеваний на этапе ВСМ, как средство укрепления здоровья и продления спортивного долголетия - **программы и методики.**
- 4. Контроль (диагностика) уровня ОФП и СФП - **что? когда? как?**

# Перспективные направления ФП

- Компьютерные программы ФП;
- Интеллектуальные тренажеры с ОБС;
- Системы автоматизированного (неразрушающего) контроля ФП;
- Создание федеральных и региональных центров ФП.