

УДК 539
Шипенко А.О.
асист. ЗНТУ

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета-формування високого рівня загальної фізичної працездатності.

Задачі:

- розвиток у молодой людини фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості), створення передумов для формування спеціальних їх проявлень при професійної діяльності;

- оволодіння різноманітними уміннями та навиками, які будуть допомагати більш ефективному освоєнню та виконанню спеціальних рушійних дій;

- виховування психологічних якостей, які створюють основу для формування рис психіки, що забезпечують ефективність виконання професійно-прикладних фізичних вправ;

- забезпечення психічного та фізичного розвантаження у процесі служби: профілактика розвитку психічної і фізичної перенапруги.

Загальна підготовленість - це різносторонній розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їх проявів у процесі м'язової діяльності. В сучасному спортивному тренуванні загальна підготовленість пов'язується, на відміну від колишніх уявлень, не з різнобічною досконалістю взагалі, а з рівнем

розвитку якостей і здібностей, що мають опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту.

Спеціальна підготовленість характеризується рівнем розвитку фізичних якостей можливостей органів і функціональних систем, котрі безпосередньо визначають досягнення у вибраному виді спорту.

Фізична підготовка-одна з найважливіших складових частин спортивного тренування, вона спрямована на розвиток рухових якостей-сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вона ділиться на загальну і спеціальну. Деякі фахівці рекомендують також виділяти допоміжну підготовку.

Загальна фізична підготовка направлена на гармонійний розвиток різних рухових якостей, котрі опосередковано сприяють досягненню високих результатів в обраному виді спорту.

Гімнастика. Заняття з гімнастики призводять до розвитку сили, координації рухів, спритності, швидкості, витривалості, орієнтації у просторі.

Зміст занять з гімнастики складають: загально розвиваючі вправи, комплексні силові вправи, комплекси вільних вправ, вправи на гімнастичних снарядах (поперечині, канаті, паралельних жердинах, коні, гімнастичній лаві, драбині та ін.) вправи на тренажерних снарядах (атлетична гімнастика).

Легка атлетика. Заняття легкою атлетикою спрямоване на розвиток швидкості, координації рухів, навичок у пересуванні.

До програми занять відносяться біг, крос, стрибки. Заняття з легкої атлетики проводяться на стадіоні чи спортивному майданчику, де є бігова доріжка, яма для стрибків.

Плавання. Заняття з плавання спрямовані на розвиток витривалості, сили, формування навичок оволодіння спортивними стилями плавання, надання допомоги потопуючому, виховання витримки та володіння собою.

Спортивні ігри (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол).

У процесі спортивних ігор розвиваються різні компоненти витривалості, швидкісних і координаційних здібностей. Більш того заняття по фізичної підготовки з застосуванням спортивних ігор більш емоційно наповнені і цікаві. На таких заняттях навантаження переносяться значно легше і супроводжуються переважно позитивним психологічним настроєм.

Марш-кидки. Марш-кидки проводяться з метою вироблення у молодой людини більшої фізичної витривалості та здатності здійснювати швидкий маневр без використання транспортних засобів.

Лижна підготовка. Заняття з лижної підготовки спрямовані на загальне загартування організму, розвиток у людини витривалості, здатності до швидкого пересування та здійснення маршів на лижах.