

УДК 796

Шипенко А.О.

асист. НУ «Запорізька політехніка»

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Загальна фізична підготовка (ЗФП) базується на широкому використанні теоретичних знань та методичних умінь у застосуванні різноманітних засобів фізичної культури для набуття індивідуального та колективного практичного досвіду. Їхня спрямованість пов'язана із забезпеченням необхідної рухової активності, досягненням та підтриманням оптимального рівня фізичної підготовленості в період навчання студента; набуттям досвіду вдосконалення та корекції індивідуального фізичного розвитку, рухових можливостей; освоєнням життєво необхідних навичок, формуванням стійкого мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту.

Головною метою ЗФП являється розвиток фізичних якостей. Цей процес дозволяє перейти з одного стану організму в інший, більш досконалий, перехід від початкового стану к новому якісному стану за рахунок функціональних, морфологічних та біохімічних змін в організмі.

Функціональні зміни полягають у вдосконаленні діяльності нервової, серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем організму.

Морфологічні зміни полягають у зміцненні та вдосконалення кістково-м'язового апарату, клітин, тканин.

Біохімічні зміни полягають у вдосконаленні біохімічних процесів, які дозволяють швидко мобілізувати хімічну енергію та перетворювати її на механічну енергію м'язової діяльності.

Розвиваючі функції фізичної культури, ЗФП спрямовані на покращення поінформованості, гармонійного фізичного розвитку студентства, розвиток специфічних рухових якостей (витривалості, швидкості, спритності, сили, гнучкості), для спортсменів окремих видів спорту – формування гармонійного фізичного розвитку та фізичних якостей, які необхідні для створення раціональних умов розвитку спеціальної працездатності для юнаків та дівчат, які мають відхилення у гармонійному розвитку – підбір вправ ЗФП обов'язково має враховувати конкретні фізичні та функціональні недоліки та порушення. Для таких студентів ЗФП повинні враховувати стан здоров'я загалом, характер захворювань, психічний стан студента.

Профілактична спрямованість ЗФП відіграє дуже велику роль у всіх видах спорту та використовується в таких вправах та видах спорту, які впливають на покращення загального стану організму та розвиток всіх рухових якостей.

У комплексній системі підбору вправ важливе місце відводиться дихальним вправам з напругою та розслабленням м'язів, рухомим вправам та спортивним іграм.