Тема: Общая физическая подготовка в избранном виде спорта

**Физическая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств спортсмена и повышение его функциональных возможностей.

Волейбол — ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точностно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касаний мяча выполнение всех техни­ческих и тактических элементов требует точности и целенаправленнос­ти движений.

Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптималь­ную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при дли­тельном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющу­юся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Высокий уровень требований к физической подготовленности во­лейболистов объясняется и следующими факторами:

1. Качественно новый уровень развития волейболиста требует ново­го уровня развития физических качеств спортсмена (изменение правил соревнований, комплектование команд высокорослыми игроками; по­вышение атакующего потенциал за счет быстрых перемещений и повы­шенной скорости выполнения технических приемов с использованием всей длины сетки, игра тремя мячами и др.).

2. Постоянный рост уровня развития физических качеств — непре­менное условие для повышения тренировочных нагрузок.

В зависимости от возраста, подготовленности спортсменов, этапов и задач тренировки физическая подготовка изменяется, но во всех сво­их аспектах она необходима волейболисту, от начинающего до мастера высокого класса. С повышением спортивной квалификации роль физи­ческой подготовки ни в коей мере не снижается. Однако ее характер, применяемые средства и методы претерпевают изменения, выражаю­щиеся прежде всего в специальной направленности (табл. 14, 15).

По направленности и характеру воздействия применяемых средств физическая подготовка волейболистов делится на общую (ОФП) и спе­циальную (СФП).

Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является по­вышение работоспособности организма в целом. Частными задачами являются:

1. Разностороннее физическое развитие

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата

3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.

5. Повышение психологической подготовленности.

6. Создание условий для активного отдыха в период снижения тре­нировочных нагрузок.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнооб­разных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отяго­щения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнасти­ческие упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, пла­вание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в орга­низме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготови­тельного периода, в небольших объемах — на специальноподготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

В группах занимающихся волейболом, где отсутствует четко выра­женная периодизация (команды коллективов физкультуры, вузов, спортивных клубов и др.) в начале годичного цикла подготовки прово­дится базовая подготовка (ОФП) с постепенным переходом к СФП. В период соревнований виды подготовки чередуются.

Специальная физическая подготовка. СФП является средством спе­циализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища;

быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, иг­ровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

4. Создание условий для восстановления организма после трениро­вочных и соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются: соревновательное упраж­нение «своего» вида спорта, а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышеч­ных усилий с движениями специализируемого упражнения. С помощью таких упражнений решаются две задачи: совершенствуются техничес­кие приемы и развиваются специальные физические качества.

Специальная физическая подготовка в основном, имеет место в го­дичном цикле подготовки на специально-подготовительном, предсоревновательном этапах и в небольшом объеме в соревновательном периоде.