04. Общая, специальная и профессионально-прикладная подготовка студентов в образовательном процессе

# Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи

Физическая подготовка – это важная составляющая физического воспитания, направленная на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. Она делится на **общую физическую подготовку (ОФП)** и **специальную физическую подготовку (СФП)**. Обе формы подготовки взаимосвязаны и служат основой для достижения высоких результатов в спорте, профессиональной деятельности и повседневной жизни.

#### 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

**ОФП** – это система упражнений, направленная на всестороннее развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости) и укрепление здоровья.

**Цели ОФП:**

* Укрепление здоровья и повышение иммунитета.
* Развитие основных физических качеств.
* Подготовка организма к более интенсивным нагрузкам.
* Улучшение общей работоспособности.

**Задачи ОФП:**

* Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
* Укрепление опорно-двигательного аппарата.
* Повышение адаптации к физическим нагрузкам.
* Формирование базовых двигательных навыков.

**Средства ОФП:**

* Бег, плавание, езда на велосипеде.
* Гимнастические упражнения.
* Спортивные игры (футбол, баскетбол).
* Кроссфит и функциональный тренинг.

#### 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

**СФП** – это тренировочный процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта или профессиональной деятельности.

**Цели СФП:**

* Повышение спортивных результатов.
* Развитие специфических физических качеств.
* Подготовка организма к соревновательным нагрузкам.

**Задачи СФП:**

* Развитие специализированных навыков (например, прыгучести в баскетболе, взрывной силы в тяжёлой атлетике).
* Совершенствование техники движений в определённом виде спорта.
* Повышение выносливости к специфическим нагрузкам.

**Средства СФП:**

* Упражнения, имитирующие соревновательные движения.
* Тренировки с отягощениями, направленные на конкретные группы мышц.
* Специальные беговые, прыжковые или силовые упражнения.

#### 3. Взаимосвязь ОФП и СФП

ОФП служит основой для СФП. Без общей физической подготовки невозможно достичь высоких результатов в специализированных видах деятельности. В то же время СФП позволяет максимально эффективно развивать навыки, необходимые в конкретном спорте или профессии.

#### Заключение

Общая и специальная физическая подготовка играют ключевую роль в физическом развитии человека. ОФП формирует базовые качества и укрепляет здоровье, а СФП помогает достичь высоких результатов в выбранной сфере. Грамотное сочетание этих видов подготовки обеспечивает гармоничное развитие организма и повышает работоспособность.

# Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей

1. **Физиологические особенности мышц** – состав мышечных волокон (соотношение быстрых и медленных), их толщина и количество.
2. **Нервная регуляция** – эффективность работы центральной нервной системы, синхронизация двигательных единиц.
3. **Биомеханические факторы** – длина рычагов (костей), точки прикрепления мышц, техника выполнения движения.
4. **Гормональный фон** – уровень тестостерона, гормона роста, кортизола и других анаболических гормонов.
5. **Психологические факторы** – мотивация, волевые качества, способность концентрироваться на усилиях.
6. **Внешние условия** – питание, восстановление, использование спортивного инвентаря (отягощений, экипировки).

# Укажите основные задачи развития силовых способностей

1. **Повышение максимальной силы** – увеличение способности мышц преодолевать максимальное сопротивление (например, в жиме штанги, приседаниях).
2. **Развитие силовой выносливости** – улучшение способности мышц длительное время выполнять работу без снижения эффективности (например, в единоборствах, гребле).
3. **Совершенствование скоростно-силовых качеств** – развитие взрывной силы и мощности, необходимых для быстрых и резких движений (например, в прыжках, спринте, метаниях).

# Средства для развития скоростных способностей делятся на три основные группы. Перечислите их

1. Упражнения, направленные на повышение быстроты двигательной реакции
2. Упражнения для увеличения скорости одиночных движений
3. Упражнения, развивающие частоту движений (темп)

# Укажите основные задачи развития скоростных способностей

1. Развитие скорости реакции
2. Повышение скорости движения
3. Развитие частоты движений

# Перечислите факторы, от которых зависит проявление гибкости

1. Строение суставов
2. Эластичность мышц и связок
3. Температура тела и окружения
4. Психофизиологическое состояние
5. Регулярность тренировок

# Перечислите основные задачи развития гибкости

1. Увеличение подвижности суставов
2. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата
3. Улучшение координации и расслабления мышц

# Перечислите факторы, от которых зависит проявление двигательно-координационных способностей

1. Состояние центральной нервной системы
2. Уровень развития физических качеств
3. Сенсорные системы
4. Психоэмоциональное состояние
5. Двигательная подготовленность
6. Внешние условия

# Перечислите основные задачи развития координационных способностей

1. Совершенствование точности движений
2. Развитие способности к быстрому перестроению двигательных действий
3. Улучшение ритмичности и согласованности движений

# Перечислите основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки

1. Развитие физических качеств, необходимых для конкретной профессии
2. Совершенствование психофизиологических функций организма
3. Формирование профессионально важных двигательных навыков
4. Повышение устойчивости к неблагоприятным условиям труда
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травм

# Заполните таблицу "Основные формы занятий по ППФП"

| **Формы занятий ППФП в вузах** | **Характеристика форм занятий** |
| --- | --- |
| **Учебные занятия по дисциплине "ППФП"** | Обязательные занятия в рамках учебного плана, направленные на развитие профессионально важных физических качеств и навыков. Включают теорию и практику. |
| **Секционные занятия** | Добровольные тренировки в специализированных секциях (например, скалолазание для геологов, плавание для спасателей). Акцент на прикладные умения. |
| **Самостоятельные тренировки** | Индивидуальные занятия по рекомендованным программам с самоконтролем. Могут включать комплексы упражнений для конкретной профессии. |
| **Спортивно-массовые мероприятия** | Соревнования, эстафеты и тематические игры с элементами профессиональной деятельности (например, "Веселые старты" для будущих педагогов). |
| **Тренировки в учебно-профессиональных центрах** | Занятия на тренажерах и полигонах, имитирующих условия будущей работы (например, симуляторы для пилотов, полосы препятствий для МЧС). |
| **Производственная практика с элементами ППФП** | Совмещение профессиональной деятельности с физической подготовкой (например, полевые выходы для экологов, марш-броски для военных специалистов). |
| **Оздоровительно-реабилитационные занятия** | Профилактические программы для снижения профессиональных рисков (ЛФК, коррекция осанки для IT-специалистов, дыхательные практики для химиков). |