

ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЧЕЛОВЕКА, ЕЁ РОЛЬ

Аспетуллаев А
КГУ им. Бердаха

Аннотация: В этой статье идет речь о понятии физической подготовке человека, её роль и разработках новых подходов, позволяющих оценивать эффективность физического воспитания, видах, задачах и средств физической подготовки.

Ключевые слова: физический потенциал, диапазон, профиль, энергетический ресурс, компонент, эффективность, энергообразование, внутриклеточный, миокард, выносливость, ловкость, гибкость.

На современном этапе развития физической культуры и спорта, когда их ценности становятся очевидны и значимы для большинства людей, возникает необходимость поиска и разработки новых подходов, позволяющих оценивать эффективность физического воспитания.

Учитывая, что физические упражнения, как основное средство физического воспитания, оказывают многогранное системное воздействие на организм занимающихся, в качестве интегрального критерия оценки здоровья студентов высших учебных заведений, должна выступать такая характеристика, которая охватывала бы все стороны данного процесса и была бы сугубо индивидуальной. Одной из таких характеристик может быть физический потенциал человека.

Именно физический потенциал объединяет такие важные категории теории и методики физического воспитания как «физические способности», «физические возможности» и «энергетические ресурсы», что позволяет использовать его в качестве интегральной оценки эффективности физического воспитания в высших учебных заведениях.

Говоря о физическом потенциале, мы подразумеваем перспективы физического развития, повышение уровня физической подготовленности, улучшение функционирования организма, его систем и повышение их работоспособности (В.К. Бальсевич, 1988; Т.Г. Фомиченко, Н.М. Юдина, 2002; Н.М. Юдина, 2003; П.К. Анохин, И.Б. Новик, М.А. Годик, И.В. Аулик).

Именно получая количественную и качественную информацию можно как - то планировать, строить, создавать. Для этого, конечно же, необходима совместная деятельность специалистов из разных областей (медицины, психологии, физической культуры и спорта и др.).

Физический потенциал - это индивидуально присущая человеку система, включающая энергетические ресурсы, физические способности и возможности, которая позволяет производить целенаправленную физическую работу с максимально возможными количественными и качественными характеристиками.

Ведущую роль в формировании физического потенциала человека играют энергетические ресурсы, которые увеличивают мощности внутриклеточного энергообразования, а, следовательно, и величины активного обмена, обеспечивающего полноту приспособительных реакций организма к изменениям во внешней и внутренней среде.

Как у студентов юношей, так и у девушек структура физического потенциала представлена двумя независимыми компонентами: энергетическими ресурсами и физическими возможностями. Среди показателей, характеризующих энергетические ресурсы, по количеству корреляционных взаимосвязей значительно преобладают показатели функционального состояния и адаптационного потенциала. В группе показателей физических возможностей наибольший вес имеют масса и длина тела, а также производная характеристика - массо-ростовой индекс Кетле.

Наибольшее влияние на структуру физического потенциала юношей и девушек оказывает уровень их физической подготовленности. Так, в структуре физического потенциала юношей и девушек, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, ведущую роль занимают физические возможности. Затем по мере значимости следуют энергетические ресурсы и физические способности. То есть, при недостаточном уровне физической подготовленности для обеспечения двигательной активности в большей мере используются данные физического развития, так как другие компоненты, влияющие на эффективность физической работы (энергетические ресурсы и физические способности) у таких студентов слабо или мало развиты.

В качестве тестов для определения компонентов физического потенциала студентов высших учебных заведений необходимо выполнить следующие испытания:

- для энергетических ресурсов: определение жизненной емкости легких, адаптационный потенциал, уровень функционального состояния;
- для физических возможностей: время задержки на вдохе (проба Штанге), глубина наклона туловища в положении сидя, бег на дистанцию 1000 м для девушек и 3000 м для юношей;
- для физических способностей: подтягивания на перекладине для юношей и сгибание-разгибание рук в упоре лежа для девушек; бег на дистанцию 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места.

Распределение показателей физического потенциала в соответствии с уровнем физической подготовленности показывает, что оценки физического потенциала студентов высших учебных заведений целесообразно использовать сигмовидную шкалу, где результаты тестов, которые доступны большинству студентов, оцениваются выше, чем те, которые доступны меньшему количеству студентов. Причем, процентные соотношения большинства результатов в каждом виде теста должны точно соответствовать и диапазону большей прибавке в их оценке [2].

Для оценки физического потенциала студентов, как комплексной характеристике, зависящей от типа телосложения и уровня их физической подготовленности, разумно использовать методику построения индивидуального «профиля» физического потенциала. Которая позволяет выявить их слабые и сильные стороны не только

физической подготовленности, но и функционального состояния и уровня здоровья, более точно оценить общий уровень готовности организма к физическим нагрузкам.

Такая информация предоставляет возможность максимально индивидуализировать занятия физической культурой не только в условиях учебного процесса, но и в рамках дополнительных и самостоятельных занятий [1].

Физическая подготовка спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей -- силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

Современный спорт и занятия физической культурой предъявляет определённые требования к физической подготовленности спортсменов. Это объясняется следующими факторами:

1. Рост спортивных достижений всегда требует нового уровня развития физических способностей спортсмена.

2. Высокий уровень физической подготовленности -- одно из важных условий для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок. За последние 20--25 лет показатели нагрузок в годичном цикле у сильнейших спортсменов мира увеличились в 3--4 раза. Вследствие этого резко возросло и количество спортсменов с хроническим перенапряжением миокарда. Это заболевание характерно в основном для спортсменов, имеющих недостатки в физическом развитии, в деятельности отдельных органов и систем [3].

Физическая подготовка необходима спортсмену любого возраста, квалификации и вида спорта. Однако каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности спортсменов -- уровню развития отдельных качеств, функциональным возможностям и телосложению. Поэтому имеются определенные различия в содержании и методике физической подготовки в том или ином виде спорта, у спортсменов различного возраста и квалификации [1,2].

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачами ОФП будут являться:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие всех основных физических качеств -- силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- устранение недостатков в физическом развитии и другие.

Средствами ОФП являются упражнения из своего и других видов спорта. Круг их очень широк. Значительное место отводится упражнениям на развитие ловкости и гибкости. Меньший удельный вес имеют упражнения на развитие общей выносливости. У бегунов пловцов на длинные дистанции - стайеров, наоборот, упражнения на развитие

общей выносливости, играют особую роль. Им отводится значительное место в процессе ОФП. Силовые упражнения выполняются с небольшими отягощениями, но большим числом повторений [5].

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта, т.е. обеспечение такой подготовки физических качеств и способностей, которую требует специфика данного вида спорта или деятельности. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачами СФП, прежде всего, являются:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

В процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки [6].

Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса и др.

Сама физическая подготовка является педагогическим процессом, направленным на развитие физических способностей (качеств) человека. Физическая подготовленность - это результат физической подготовки, который отражается в уровне развития физических качеств [3].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Агаджанян Н.А. Предисловие // Адаптация человека и животных к экстремальным условиям внешней среды: Сборник научных трудов. - М., 2005.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
3. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М: Академия, 2001. - 480 с.
4. Новоселова, О.А. Основы теории и методики физического воспитания. Учебное пособие. / О.А. Новоселова, И.А. Шведкая, О.Д. Вандышева - Челябинск, 2002. - 68 с.
5. Захаров, Е.Н. и др. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств. - М.: Ленос, 1994. - 368с.
6. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 356 с.