**Основы физической подготовки**

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строиться уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки.

Общая физическая подготовка создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышение общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

В чем суть общей физической подготовки?

Базовый спорт характеризуется относительно невысокими спортивными результатами и значительной массовостью. На этом уровне достижений подготовка спортсменов осуществляется в свободное от основной деятельности время. Проходит под руководством тренеров различной квалификации, в том числе тренеров-инструкторов, работающих на общественных началах. Нагрузки невелики.

Спорт высших достижений связан со стремлением к достижению наиболее высоких результатов (мировые рекорды, победы на Олимпийских играх, Чемпионатах мира, Европы, России и т.д.). Однако чем выше достижение, тем меньше количество спортсменов способных выйти на этот уровень (3% от населения страны в возрасте 16-25 лет).

Спорт высших достижений может занимать доминирующее положение в определенные периоды жизни спортсмена. Подготовка проводится под руководством тренеров высшей квалификации, в ней используются новейшие достижения науки и техники, применяются большие величины тренировочных и соревновательных нагрузок, а спортсмены проходят тщательный многоэтапный отбор. Экспертная опенка показывает, что только 1 из 65 человек начавших заниматься продолжает занятия в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ), норматив мастера спорта по плаванию способен выполнить один человек из 34 000 обученных.

Анализируя специфику направлений спортивного движения, ученые говорят о следующем основном механизме взаимообусловленности массовости спорта и уровня достижений спортсменов высшей квалификации. Спортивные результаты, которые демонстрируют спортсмены высокого класса, особенно в популярных видах спорта, служат эффективным средством пропаганды активных занятий физкультурой и спортом.

Благодаря этому в практику спортивной деятельности вовлекается все больше участников и, следовательно, возрастают шансы на выявление среди них новых талантливых спортсменов, которые в перспективе смогут поднять высшие спортивные достижения на новый уровень. Поэтому, делают они вывод, - прогресс каждого вида спорта базируется наряду с другими аспектами и на неразрывной связи всех сторон спортивного движения.

В определении понятии спорт мы использовали термин «соревновательная деятельность». Для его объяснения нам придется оговорить еще несколько понятий.

Все спортивные соревнования проходят по определенным правилам, которые и регламентируют деятельность участников. Кроме этого, каждый участник спортивных соревнований старается достигнуть определенного спортивного результата (успеха). Для достижения успеха участники соревнований должны реализовать свои возможности или соревновательный потенциал. Поэтому соревновательная деятельность в спорте представляет собой регламентированный правилами процесс реализации соревновательных потенциалов участников, каждый из которых стремится к достижению запланированного результата.

Общая цель спортивной тренировки - развитие духовных и физических способностей спортсменов.

Специфическая цель - достижение высоких спортивных результатов.

Под спортивной тренировкой понимают специализированный педагогический процесс физического воспитания, направленный на достижение спортсменом высоких спортивных результатов.

Частными задачами спортивной тренировки являются: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсмена, воспитание его морально-волевых и физических качеств, формирование необходимых умений, закрепление и совершенствование необходимых навыков избранного вида спорта, приобретение специальных знаний по гигиене, самоконтролю и др .

В настоящий момент существует несколько наиболее распространенных классификаций видов спорта: Матвеев Л.П.,1977; Келлер B.C., 1986; и др. Наиболее широкое распространение получила классификация видов спорта входящих в программу летних и зимних олимпийских игр:

1 - циклические (гребля, плавание, лыжи, велосипедный, конькобежный, беговые виды легкой атлетики);

2 - скоростно-силовые ( прыжки, метания, тяжелая атлетика);

3 - координационно-сложные виды спорта ( гимнастика спортивная и художественная, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и т.д.);

4 - единоборства ( борьба, бокс и т.д.)

5 - спортивные игры ( футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, водное поло и т.д.);

6 - многоборья (легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье, лыжное двоеборье и т.д.)