

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (СФП)

Відомо, що чим вище рівень фізичної підготовленості організму людини, тим швидше й повною мірою це дозволяє йому адаптуватися до високих навантажень. Це сприяє відновленню працездатності організму в найбільш короткий строк, що забезпечує кумулятивний тренувальний ефект.

Фізична підготовка безпосередньо впливає на підвищення загального рівня функціональних можливостей організму людини, а в міру росту рівня її підготовленості, *фізична підготовка повинна бути більше спеціалізованою*.

Фізичні якості пов'язані між собою й одні з них впливають на розвиток і вдосконалювання інших. Загальна фізична підготовка (ЗФП) і спеціальна фізична підготовка (СФП) перебувають у певному взаємозв'язку. Для забезпечення високого рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості необхідний відповідний (достатній) рівень загальної фізичної підготовленості людини.

Спеціальної фізична підготовка служить для забезпечення необхідного рівня функціональних можливостей, активізації процесу адаптації організму людини до майбутніх навантажень, сприяє удосконаленню технічних і тактичних навичок та оптимальному використанню рівня підготовленості в практичній діяльності.

Головна особливість спеціальних вправ полягає у виборчому розвитку і удосконаленню рухових та морально-вольових якостей.

Застосування спеціально-підготовчих і спеціальних вправ сприяє прямому й позитивному переносу навичок і рухових якостей, більше швидкому росту результатів. Таким чином, чим вище рівень підготовленості (кваліфікація) людини, тим більше значення має спеціальна фізична підготовка *в структурі інтегральної підготовки*.

Фахівці підкреслюють, що не можна «захоплюватися» неспеціалізованими засобами тренування, тому що це призводить до залучення в роботу тих функціональних систем, які не беруть участь у *цільовому русі*, а адаптаційний ресурс організму, у такому випадку, витрачається недоцільно і неекономно. Це може привести до регресу результатів, втрати спеціальної адаптації організму людини до *характерної* м'язової діяльності. Тому *частка* неспеціалізованих вправ в процесі занять (тренувань) повинна становити порівняно невелику частину загального обсягу програми навчання. Підбір засобів спеціальної фізичної підготовки (спеціальних вправ) повинен відповідати принципу *динамічної відповідності*, тобто вони повинні бути адекватні практичним (реальними) рухам за наступними критеріями: групам м'язів, що беруть участь у виконанні рухової дії, амплітуді й напрямку руху, величині зусилля й часу його розвитку, швидкості руху, режиму роботи м'язів. Таким чином, визначаються вихідне положення, кінематична схема рухів, величина зовнішнього опору, характер прояву зусиль і метод виконання вправи.

На початковому етапі підготовки інтенсивність виконання вправ повинна бути помірною з поступовим збільшенням навантаження до 75–80% від максимальної, що дозволяє виконувати великий обсяг роботи. При збільшенні інтенсивності на ранніх етапах може наступити перевтома й, як результат, зниження працездатності. Наступний етап спрямований на підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей (спритності і координації, сили, швидкості, гнучкості, витривалості) і функціональних можливостей організму студентів, а також рухових навичок адекватних практичним рухам / обраному виду діяльності. Для кожного етапу спеціальної фізичної підготовки складаються комплекси вправ з дотриманням *принципу наступності* (органічно пов'язані з попереднім та наступним).

СФП передбачає використання спеціальних вправ для закріплення теми заняття, відповідно до навчального плану (програми підготовки) та застосовуються практично на всіх етапах підготовки, але з обов'язковим дозуванням величини (обсягу й інтенсивності) навантаження.

СФП виконує наступні функції: розвиваючу – стосовно попереднього рівня спеціальної підготовленості студента; *підтримуючу* – відносно раніше досягнутого рівня підготовленості та *організуючу* – стосовно змісту навчального процесу.

Таким чином, спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток і вдосконалювання *необхідних* фізичних якостей, їхню відповідність особливостям практичної діяльності (поставленим завданням) з *урахуванням індивідуальних особливостей і рівня підготовленості конкретного студента*.