

- Охарактеризовать физическую подготовку спортсмена, её виды.
- Выявить основные характеристики реализации физической подготовки в учебно- тренировочном процессе.
- Установить взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической подготовкой.
- Проанализировать физические качества, необходимые фехтовальщику в тренировочной и соревновательной деятельности.
- Изучить уровень физической подготовленности студентов- фехтовальщиков.

# Физическая подготовка

**вид подготовки, специфика которого заключается в воспитании (управлении развитием) физических способностей человека: силовых, скоростных, координационных, гибкости, выносливости**

# Физическая подготовленность

Физическая подготовленность есть результат физической подготовки, воплощённый в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определённой деятельности либо способствующих её освоению. Физическая подготовленность – это ценность, которая имеет существенное значение во всесторонней деятельности человека, в сохранении его здоровья и творческой активности. Независимо от уклада жизни элементарный потенциал двигательных возможностей является необходимым условием прогресса и развития как человека, так и всего общества.

# Общая физическая подготовка

представляет собой неспециализированный (или мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в избранном виде деятельности, путем повышения общего уровня функциональных возможностей организма, воспитания работоспособности применительно к широкому кругу упражнений, разностороннего стимулирования развития физических способностей, обогащения фонда двигательных умений и навыков спортсмена.

# Специальная физическая подготовка

это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям, какой-либо деятельности, избранной в качестве объекта углубленной специализации

**Уровни взаимодействий между показателями тестирования двигательных качеств и результативностью действий в поединках у фехтовальщиков на возрастных этапах многолетней тренировки**

- **А. Скоростно-силовые возможности и результативность атак.**
- **Б. Скоростно-силовые возможности и результативность защит с ответом.**
- **В. Координационные способности и результативность атак.**
- **Г. Координационные способности и результативность защит с ответом.**
- **Д. Сила мышц вооруженной руки и результативность атак.**
- **Е. Сила мышц вооруженной руки и результативность защит с ответом**

# Физические способности фехтовальщика



- Планируя и реализуя процесс физической подготовки тщательно учитывать возрастные особенности развития человека, уровень его подготовленности на каждом возрастном этапе, динамику развития физических способностей и овладение техникой выполнения разнообразных движений.
- Постоянно объективно оценивать физическую подготовленность для контроля изменений уровня физических качеств и внесения в учебный процесс коррективов.
- Выбирать адекватные и информативные тесты и контрольные испытания, которые позволяют получать необходимую информацию и в дальнейшем рационально планировать структуру и параметры физических нагрузок.
- Уделять внимание не только специальной физической подготовке, но и общей физической подготовке и наоборот.
- Включить в учебные занятия разнообразные средства, содействующие развитию следующих физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, т.е. тех которые по результатам тестирования не соответствуют должным. Особое внимание при этом заострить на развитии силовых способностей.
- Осуществляя процесс физической подготовки необходимо помнить, что только гармоничная и всесторонняя физическая подготовка является залогом достижения высоких спортивных результатов.

