

# ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Функциональная подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма спортсмена и совершенствование деятельности различных систем (дыхания, кровообращения, мышечной и др.).

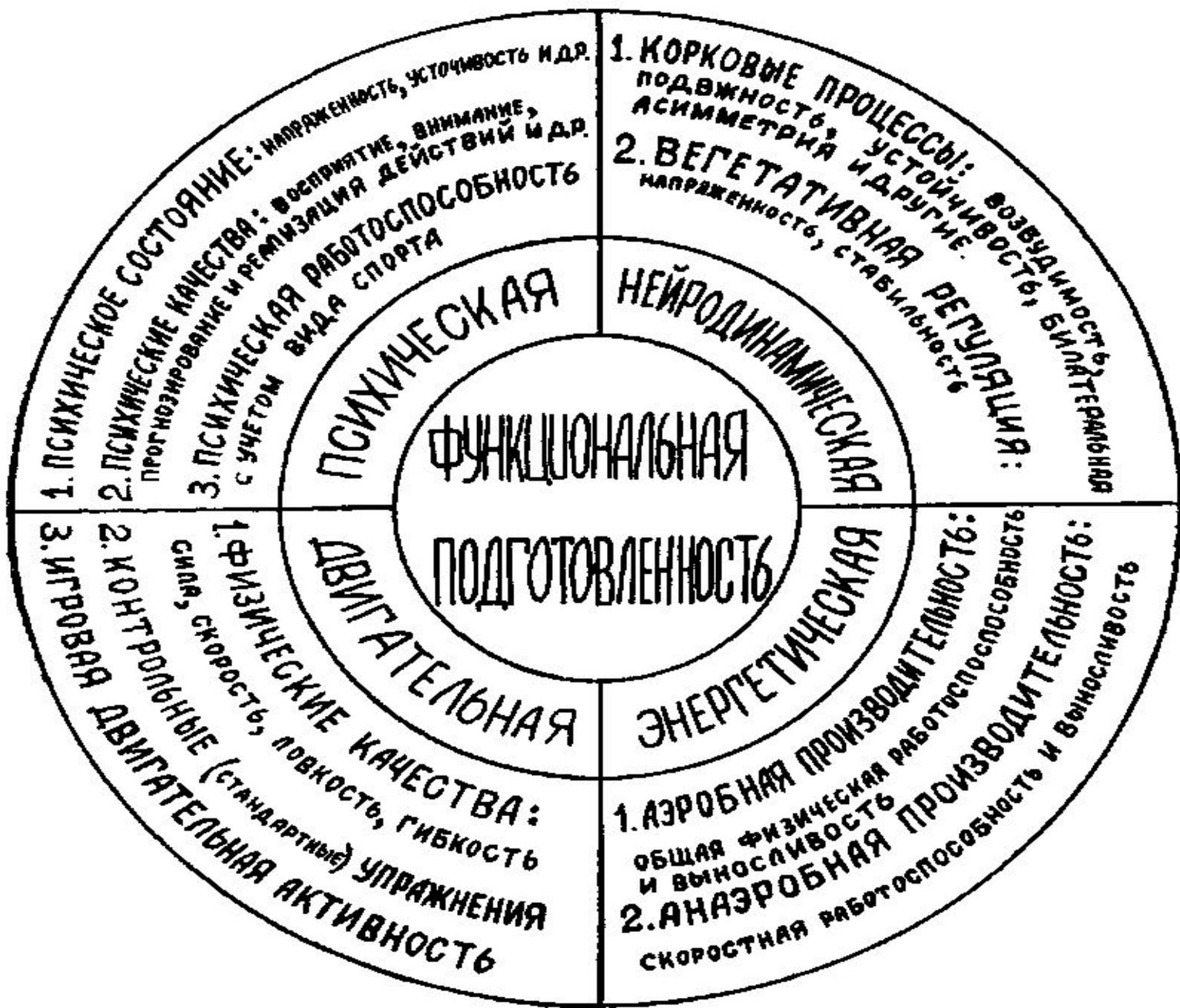
В ходе функц. подгот. спортсменов повышает резервы тех функц. систем организма, которые обеспечивают результат в соревновании.

Функциональная подготовка входит составным элементом во все виды подготовки. И физическая подготовка, и техническая, и психологическая, и тактическая, опираются на развитие функциональных возможностей организма спортсмена.

Цель функциональной подготовки  
обеспечить функциональную готовность спортсмена  
к достижению максимально возможного для данного  
периода и условий спортивного результата.

Задачи:

1. Максимальное повышение резервов тех функциональных систем организма, от которых непосредственно зависит спорт. Результат;
2. Обеспечение необходимого уровня состояния функцион. систем, от которых результат непосредственно не зависит, но зависит состояние здоровья(т.е. профилактика заболеваний.)
3. Повышение экономичности работы организма.



Применительно к спорту, функциональная подготовленность рассматривается как уровень слаженности взаимодействия (взаимосодействия) психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов.

Каждое свойство, способность или двигательное качество базируются на определенных функциональных возможностях организма, а в их основе лежат конкретные функциональные процессы. Например, такое двигательное качество, как выносливость и все ее разновидности в основном будет определяться и лимитироваться уровнем развития основных механизмов энергообеспечения — анаэробной и аэробной производительностью, а также системой транспорта кислорода.

Соотношение, доля вклада, роль тех или иных процессов в обеспечении работоспособности спортсмена будет определяться спецификой вида спорта, что будет определять «функциональную специализацию». Кроме того, функциональные возможности будут определяться такими параметрами, как «функциональные резервы» и способность их реализовывать — «функциональная мобилизация».

Для того чтобы, управлять функциональной подготовкой, необходимо знать и уметь определять уровень резервов функциональных систем организма.

Все функциональные системы организма спортсмена условно можно разделить на три группы и психику которая объединяет и придает целесообразность и значимость спортивной деятельности.

## **Исполнительные системы**

1. Опорно –двигательный аппарат: мышцы, кости, связки, сухожилия, суставы, хрящи

### **Обеспечивающие системы:**

1. Энергетическая: митохондрии, запасы АТФ, глюкоза, гликоген, жиры, ферменты.

2. Система транспорта кислорода и продуктов обмена(ССС, Дыхательная сист., сист. крови, лимфы, межтканевой жидк.).

3. Системы пищеварения, выделения, обмена веществ,

### **Системы управления**

1. Система восприятия и различения информации (Анализаторные системы)

2. Система обработки информации и выработки решений( ЦНС)

3. Система обратной связи и коррекции ( ЦНС )

**П С И Х И К А**

# **Методика диагностики сердечно-сосудистой системы**

**Доцент: Одинцова Валентина Исаевна**