# Основы профессионально-прикладной физической подготовки спортсменов

Профессионально-прикладная физическая подготовка спортсменов является важнейшим элементом развития и поддержания их физического состояния. Физическая подготовка включает в себя упражнения на закаливание, силу, гибкость и выносливость. Для оптимизации спортивных результатов очень важно понимать основы профессионально-прикладной физической подготовки.

Силовые упражнения являются одним из основных компонентов профессионально-прикладной физической подготовки. Эти упражнения способствуют развитию мышечной силы, мощи и скорости — важных качеств для успешного выступления в спорте. Приседания считаются одним из лучших силовых упражнений для всего тела, поскольку они позволяют проработать сразу несколько групп мышц. Выпады — отличное упражнение для тонизирования мышц нижней части тела, таких как квадрицепсы, подколенные сухожилия, ягодицы и икры. Отжимания также очень полезны, поскольку они увеличивают силу верхней части тела и одновременно прорабатывают основные мышцы, такие как брюшной пресс и косые мышцы.

Кардиоупражнения, или упражнения на выносливость, являются еще одной неотъемлемой частью профессиональной прикладной физической подготовки, поскольку они помогают повысить общий уровень аэробной подготовленности, необходимый для спортивных достижений. Кардиоупражнения выполняются в виде продолжительных упражнений, таких как бег, плавание или езда на велосипеде, причем уровень интенсивности зависит от вида спорта, которым вы занимаетесь; например, баскетболисты обычно сосредоточены на коротких отрезках, а футболистам в зависимости от их положения в команде требуются беговые упражнения на более длинные дистанции с возвращением к спринтам на короткие дистанции, которые требуют высокого уровня субстратов, таких как АТФ/ХП энергетической системы.

Гибкость также не следует упускать из виду, поскольку она играет важную роль в профилактике травм, увеличивая амплитуду движений в суставах, таких как тазобедренные и плечевые, а растягивание мышечной ткани позволяет уменьшить накопление молочной кислоты во время интенсивной деятельности, предотвращая судороги или скованность из-за чрезмерного растяжения, что приводит к снижению двигательных возможностей, снижая функциональность во время занятий спортом. Таким образом, теперь мы используем упражнения на растяжку, охватывающие различные диапазоны, позволяющие достигать целевых зон в различных положениях, т. е. статических динамических активных пассивных и т. д. Все они направлены на улучшение общего диапазона гибкости во время участия в соревнованиях, выполнения упражнений и т. д. в любой день до, во время или после реальных соревнований, тем самым улучшая функциональные возможности.

В целом, понимание фундаментальных принципов профессиональной прикладной физической подготовки поможет спортсменам достичь оптимальных результатов в различных областях спорта, начиная с бега на 5 км и заканчивая спринтерским бегом на 100 м. Использование правильной техники напрямую связано с улучшением результатов при использовании правильных принципов в любой спортивной среде, контролируемых условиях и т. д. Более того, важно понимать, где находятся эти правильные места, обеспечивающие безопасность и отсутствие чрезмерных травм, которые стоят за этими правильными точными целями механики контроля результатов.