Общая характеристика физической подготовки в гимнастике.



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – это процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека.

Задачи физической подготовки:

1) всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оптимизация деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

2) укрепление здоровья и повышение работоспособности;

3) развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений. Подготовка (процесс) формирует подготовленность.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – уровень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.