**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Юрий Новиков

Проблема взаимоотношения общего и частного возникает у людей постоянно и во всех сферах. В медицине, например, ее обозначили очень дано, но не решили до сих пор. Хорошие врачи знают, что лечить надо не болезнь, а больного, как они говорят, так как любая болезнь - это проблема всего организма. Однако узкая специализация, технизация, компьютеризация и т.п. процессы в медицине привели к тому, что человек, как объект внимания, для многих врачей вообще исчез. Их интересуют его отдельные органы, анализы, кардиограммы и т.п. Очень часто врачи ведут борьбу с болезнями и их возбудителями так, что от этого человек страдает не меньше, чем от самой болезни. Поэтому, наверно, во всем мире все больше и больше становится и больных людей, и болезней и ... да-да, все больше становится врачей. Фронт работ для них обеспечен на столетия. Ведь медицина, формально и являясь частью здравоохранения, имеет в социальном плане совсем противоположные результаты. И именно потому, что не может решить проблему и частного.

В системе физкультуры и спорта об этом многие вообще и не задумываются. Ни потребители, ни, тем более те, кто предлагает физкультуру и спорт как товар, а не как составную и, возможно, одну из основных составляющих здравоохранения.

Сегодня различных видов физкультуры и спорта уже столько, что на них на всех и людей не хватает, а специализация в них проявляется даже активнее, чем в медицине. Поэтому занятия физическими упражнениями в большинстве своем не помогают людям сохранять и укреплять здоровье. Причем не только в спорте, но и в подавляющем большинстве случаев при занятиях физкультурой. А все потому, что решать свои частные проблемы почти все начинают не то, что без решения, так даже без учета проблем общих. Нет - не мирового масштаба, а своих личных. А зря. Ведь ОФП - не только основа всей системы физкультуры и спорта, но и здоровья.

Стараясь достичь нужной цели в любом виде физкультуры или спорта, и не имея достаточной ОФП, и физкультурник, и спортсмен будут постоянно с этой проблемой сталкиваться, часто даже не сознавая, в чем истинная причина неудач.

Примеры? Да сколько угодно! Начиная с занятий для похудения и кончая плохой игрой в футбол.

Вы думаете, почему так много людей начинают заниматься физкультурой для коррекции фигуры и прекращают их, так ничего и не добившись? Да потому, что в подавляющем большинстве случаев не имеют для этого достаточной ОФП и особенно таких качеств, как выносливость и сила, без которых лишние килограммы жира никак не сжечь и, тем более, дополнительных мышечных объемов не построить.

Ну и футбол наш из-за очень низкой ОФП игроков на международном уровне конкуренции не выдерживает. Там играть, бороться от начала до конца надо, а наши игроки в большинстве своем только и думают, как бы поскорее от мяча избавиться и дух перевести.

Что такое ОФП как вид физкультуры? Это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В основе ОФП может быть любой вид физических упражнений - гимнастика, аэробика, бег, игры, бодибилдинг, плавание, единоборства и т.д. Главное: избежать узкой специализации и гипертрофированного развития одного качества за счет других. Хотя приоритет можно отдать любому. ОФП - не спорт, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. И чем выше уровень спорта, тем большее внимание уделяется ОФП. Для отбора в олимпийские команды, например, устанавливают даже специальные нормативы. Правда для каждого вида спорта они свои. Но говоря здесь об ОФП, я имею в виду ее важность не столько для спортсменов, сколько для обычных людей.

Затрудняюсь сказать, есть ли сейчас специальные группы ОФП (наподобие каланетики, аэробики, шейпинга и т.п.). Конечно же, я не говорю только о названии. Я имею в виду направленность занятий. Но если человек знает, что такое ОФП, и зачем она ему нужна, то он и сам может заниматься ее совершенствованием без занятий в каких-то специализированных группах. Тем более, что названия групп очень часто не отражают их действительной направленности. Например, во времена, когда карате у нас официально было под запретом, большинство людей занималось им именно в группах ОФП.

Лично я вообще всегда, чем бы ни занимался, рассматривал эти занятия как элемент ОФП. В основе занятий у меня всегда был атлетизм, то есть занятия с отягощениями для развития силы и силовой выносливости. Хотя на некоторое время я переключался на игры, единоборства, греблю. И во всех случаях в занятия включалась аэробика (или кардиотренировка) в форме бега и ходьбы на лыжах. В последние годы, правда, их заменили велоэргометр и другие тренажеры. Кроме того в "арсенале" у меня всегда разные гимнастики, в том числе восточные, плавание.

Тем, кто связывает свой жизненный успех со специализацией в каком-то не атлетическом виде спорта (теннис, например), следует усвоить, что приоритет, при прочих равных, всегда за теми, у кого лучше ОФП. Дохляки не нужны нигде, но человек, имеющий хорошую ОФП, может специализироваться в любом виде спорта. Да что специализироваться - побеждать! Тем более в видах атлетических, где многие только за счет ОФП и выигрывают. Но общая физическая подготовка нужна не только в спорте. Вот пример совсем с другой стороны. В медицинской практике бывают случаи, когда очень больным людям задерживают проведение срочной хирургической операции. Почему? Да потому, что у пациента такой низкий уровень физических кондиций, то есть уровень ОФП на уровне минимума-миниморума, как говорят, что операции он просто не выдержит. Что делают в таком случае? Начинают пациента к операции готовить, используя для этого средства ЛФК. Но средства и лечебной физкультуры, и физкультуры вообще, и общей физической подготовки одни и те же - это физические упражнения. Решающий фактор способов их применения - цель и индивидуальные особенности того, кому их назначают. И если пациент так слаб, что не сможет выдержать хирургического вмешательства, то средства и методы ОФП для него должны быть соответствующие.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического или на клеточном уровне, как сегодня многие "специалисты" выражаются. Да что на клеточном? Процессы, которые обеспечивают проявление физических качеств, идут в нашем организме на молекулярном и более высоких уровнях, но приводят к изменениям не только физиологическим, но и анатомическим, то есть увеличению мышечной массы, нормализации веса, коррекции фигуры.

Пример из медицинской практики я привел для тех, кто считает себя недостаточно здоровым для занятий физическими упражнениями. Ведь это до чего людей довели! Они уже не понимают, что физкультура и все ее виды должны служить человеку, а не наоборот. Поэтому, чем хуже у кого-то состояние здоровья, тем важнее для него заниматься ОФП. Хотя бы для его стабилизации. Но режим занятий и его формы конечно же должны соответствовать целям и учитывать исходный уровень здоровья, а не определяться на авось или тем, чем просто хочется заниматься.

Если лично вам ОФП нужнее других видов занятий, а специальных групп или клубов нет, то попробуйте просто включить в программу своих занятий как можно больше разнообразных физических упражнений: гимнастику, в том числе силовую, ходьбу, плавание, занятия на тренажерах, игры и т.п. Но не экспериментируйте сами с собой. До начала занятий проконсультируйтесь у грамотных специалистов и определите, какие качества нужно развивать именно вам и в какой степени. Иначе ОФП может превратиться для вас в черную дыру, в которую уйдет и здоровье, и вера в возможности физкультуры.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.sport.iatp.org.ua/>