

4. Іщук О. А. Формування здоров'язберезувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2015. 20 с.
5. Овчарук В. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів ВНЗ. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди» : збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 27. С. 187–191.

РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Стилик Д. О.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Кучерас Б. Р.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Шостак Є. Ю. – кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

Пріоритетними завданнями державної політики відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Національної стратегії розвитку освіти в Україні та інших державних документів у галузі освіти є всебічний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, забезпечення оптимальної рухової активності людини, залучення дітей і молоді до занять фізичною культурою та спортом.

У ході реалізації цих завдань актуалізується проблема оновлення методів фізичного виховання дітей та молоді з різними фізичними та освітніми можливостями; вдосконалення системи

фізичної підготовки юних спортсменів. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», навчальних програм з видів спорту для ДЮСШ та СДЮШОР, фізична підготовка розглядається як складова фізичного виховання, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей із урахуванням індивідуального й вікового рівня розвитку підростаючого покоління, стану їх здоров'я, особливостей психофізичного розвитку.

Проблема фізичної підготовки не нова. Концептуальні засади фізичної підготовки висвітлено у працях А. Беляєва, Ю. Железняка, Ю. Клещева та інших; значну увагу приділяли проблемам фізичної підготовки спортсменів А. Вольчинський, А. Ковальчук та інші науковці; важливими для нашого дослідження були праці, в яких висвітлено питання фізичної підготовки підростаючого покоління засобами кроссфіт тренувань (Д. Волосков, Ю. Єрмакова, А. Зіннатуров, Л. Латипова, Є. Осокіна, І. Панов, П. Петрученя, Ю. Тіхоміров, В. Сметаніна, Г. Ханевська та ін.), дослідники наголошують, що кроссфіт тренування є одним з ефективних методів розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки, що базуються на високоінтенсивних, функціональних рухах, що постійно змінюються.

Відомо, що тренувальний процес включає фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну види підготовки, які взаємопов'язані між собою і доповнюють одна одну. Важливу роль у сучасній системі спортивної підготовки відіграє саме фізична підготовка, що являє собою формування рухових якостей, здібностей, необхідних спортсмену в його тренувально-змагальній діяльності. Основною умовою досягнення високих спортивних результатів є і завжди буде фізична підготовка, що є фундаментом технічної і тактичної підготовки, оскільки оволодіння технікою можливо при відповідному рівні розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей [1, 3, 5].

Таким чином зазначимо, що загальна фізична підготовка створює передумови і умови для спортивної спеціалізації. Вона охоплює широке коло вправ, що розвивають різні фізичні якості в

такому співвідношенні, яке необхідно у конкретному виді спорту, і спрямовані на досягнення наступних завдань:

- 1) різнобічний фізичний розвиток;
- 2) зміцнення здоров'я, придбання правильної постави;
- 3) підвищення функціональних можливостей організму;
- 4) розширення об'єму рухових навичок;
- 5) розвиток фізичних якостей;
- 6) підвищення змагальної працездатності [2; 4].

Отже, на підставі аналізу наукової літератури з'ясовано, що фізична підготовка є основою навчально-тренувального процесу, спрямованого на формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей спортсменів. Тому поряд з удосконаленням технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки важливим завданням тренувального процесу є підвищення функціональних можливостей спортсменів усіх рівнів.

Література:

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Judo. Фізична підготовка юних спортсменів : навч.-метод. посіб. М-во освіти і науки України, Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця. 2014. 151 с.
2. Воробйов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ : Олімп. літ., 2014. 190 с.
3. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : [підруч. для студ. вищ. навч. закл.]. Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.
4. Костюков В. В., Нирка В. В., Фомин Е. В. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. М. : ВФВ, 2014. 63 с.
5. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ. : Олімп. л-ра, 2011. 310 с.