

Діщенко Дмитро Володимирович,
старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

Фізична підготовка спортсменів. Загальна та спеціальна підготовка

Під час фізичної підготовки спортсменів важливим є процес тренування, який здійснює не лише навчання, а й виховання, яке має особливе значення як у формуванні особистості спортсмена, так і у набутті навичок для застосування своїх знань на практиці. При вихованні спортсмена формуються його відчуття, навички та звички, моральні переконання і світогляд.

Особливе значення мають методика та зміст педагогічних вимог. Тренер повинен поступово підвищувати вимоги до підготовки спортсмена та з кожним разом підвищувати складність тренувань. Завдяки цьому, спортсмен вдосконалює свої силові та моральні здібності тіла та розуму.

Фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я та задля досягнення певного рівня фізичного розвитку, виховання фізичних якостей. Метою фізичної підготовки спортсменів є досягнення високої працездатності, злагодженості в діяльності окремих органів і систем органів, атлетичності розвитку спортсмена.

Оскільки загальна фізична підготовка має на меті різнобічного розвитку, її засобами є фізичні вправи, що здійснюють загальний вплив на організм і особистість спортсмена. За допомогою загальної фізичної підготовки, створюються передумови до максимального розвитку готовності спортсмена до спеціальної фізичної підготовки, яка допомагає у підготовці до змагань безпосередньо. Загальна фізична підготовка багато в чому розширює функціональні можливості організму спортсмена, дозволяє збільшувати навантаження, забезпечує постійне зростання результатів. У той час, як спеціальна фізична підготовка, спрямована на розвиток фізичних якостей стосовно специфіки обраного виду спорту. Вона пов'язана з процесом безпосередньої підготовки спортсмена до змагань. Її засобами виступають, перш за все, спеціальні вправу або їх елементи, а також спеціально-підготовчі вправи.

Отже, з огляду на вище сказане, можна зробити висновок, що фізична підготовка спортсменів спрямована на розвиток фізичних здібностей особи, яка за допомогою правильно складеної програми тренувань спроможна підготувати фізичний та моральний стан свого організму. Тому, для фізичної підготовки важливі постійні різноманітні тренування, які систематично охоплюють елементи як загального так і спеціального тренувального процесу, що дозволить розподілити нервові навантаження та плідно проводити тренування.

Список використаних джерел

1. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті / Мар'ян Пітин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 213–218.