Рибалко Л.М. Спортивна підготовка як системний педагогічний процес / Л.М. Рибалко // Молодь та олімпійський рух:зб. тез доповідей ХІІ Міжн. конф. молодих вчених, 17 травня 2019 р. [Електр. ресурс]. К., 2019. С. 165-167.

**СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЯК СИСТЕМНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС**

Рибалко Л.М.,

*Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка,*

*м. Полтава, Україна*

*Розкрито особливості спортивної підготовки спортсменів як педагогічний процес. Науково обґрунтовано, що спортивна підготовка базується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування. Вона розглядається як система педагогічного процесу , що включає мету і завдання, закономірності та принципи, а також раціональне використання засобів і методів спортивного тренування.*

*Ключові слова: спортивна підготовка, педагогічний процес, система.*

**Вступ**. Сучасну фізичну культуру визначають її напрями діяльності відповідно до визначених завдань. Одним із таких напрямів є спортивна підготовка, спрямована на досягнення високих спортивних результатів (особистих та абсолютних) на основі регулярних і напружених тренувань та участі спортсменів в змаганнях.

**Мета дослідження –** дослідити спортивну підготовку як системний педагогічний процес, визначити її структуру та довести взаємозв’язок між структурними компонентами.

**Методи дослідження.** Задля розкриття спортивної підготовки як системного педагогічного процесу застосовували методи аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури з фізичного виховання та педагогіки, порівняння та синтезу.

**Результати дослідження.** Спортивна підготовка базується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування. Її розглядаємо як систему педагогічного процесу , що включає мету і завдання, закономірності та принципи, а також раціональне використання засобів і методів спортивного тренування. Вдосконалення сучасної системи спортивного тренування як основи спортивної підготовки вбачаємо у збільшенні об’ємів тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, раціональному плануванні спеціальної підготовки тощо.

Аналіз наукової та методичної літератури з фізичного виховання та спорту дає змогу вважати спортивне тренування як власне процес спортивної підготовки спортсменів, який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу.

Спортивне тренування пояснюємо як педагогічний процес, що включає виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовки спортсменів в умовах спеціальної спортивної підготовки та регулярного педагогічного та медичного контролю, а також самоконтролю.

Мету спортивного тренування більшість науковців (Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвєєв, В.М. Платонов), тренерів визначають як досягнення спортсменом фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів у певному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів.

Відповідно до поставленої мети основні завдання спортивного тренування включають:

1) зміцнення здоров’я та всебічний фізичний розвиток особистості;

2) оволодіння спортивною технікою і тактикою;

3) розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) відповідно до обраного виду спорту;

4) виховання моральних і вольових якостей;

5) формування теоретичних і практичних знань в галузі фізичного виховання і спорту.

Крім основних завдань виокремлюють й специфічні завдання, що відповідають специфіці та виду спорту:

1) спрямованість спортивного тренування на максимально можливі досягнення;

2) спеціалізація та індивідуалізація відповідно до вибраного виду спорту;

3) безперервність та регулярність тренувального процесу;

4) єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена;

Процес спортивного тренування включає такі складові спортивної підготовки, як: фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, морально-вольову та інтегральну.

Фізична підготовка передбачає розвиток фізичних здібностей у спортсменів (силових, швидкісно-силових, швидкісних, витривалості), які необхідних для спортивної діяльності. Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну. Завданнями загальної фізичної підготовки є розвиток фізичних якостей. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток специфічних фізичних здібностей, завдяки яким спортсмен досягає високих результатів в обраному виді спорту.

Технічна підготовка забезпечує формування та розвиток у спортсмена технічних умінь, які необхідні в змаганні, за допомогою яких спортсмен бере участь в тренувальному процесі. Технічна підготовка є поетапною: спочатку спортсмен оволодіває необхідними технічними навиками в певному виді спорту, які з часом вдосконалюються та доводяться до автоматизму в тренувальних заняттях і, нарешті, реалізуються в процесі змагань.

Тактична підготовка сприяє реалізації спортсменом спортивної майстерності під час змагання. В процесі тактичної підготовки відбувається формування у спортсмена вміння вести спортивну боротьбу з урахуванням своєї підготовленості, можливостей суперника, зовнішніх умов тощо.

Теоретична підготовка забезпечує спортсменів системою теоретичних і методичних знань з певного виду спорту з метою формування в них логічного мислення та знаннєвого підходу у спортивній боротьбі.

Досягнення високого спортивного результату неможливо без належної психологічної підготовки, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись на спортивну боротьбу. Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати в спортсмена спеціальні психологічні функції, пов’язані з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту [2].

Усі наведені та схарактеризовані складові спортивного тренування дієві лише в комплексі. Саме тому інтегральна підготовка є об’єднувальною. Вона інтегрує в одне ціле знання, уміння, навички, фізичні якості спортсменів, їх досвід, рівень підготовленості, що дозволяє здійснювати комплексну (інтегральну) спортивну підготовку.

Задля якісного здійснення спортивного тренування, результативності цього процесу необхідно дотримуватися загальних педагогічних і спеціальних принципів. Педагогічними принципами, дотримання яких забезпечить результативність спортивного тренування є: науковості, систематичності, наступності, послідовності, комплексності, свідомості, активності та самостійності, наочності, доступності, індивідуалізації тощо. До спеціальних принципів спортивного тренування відносимо: спрямованість на максимально можливі досягнення, поглиблена спеціалізація та індивідуалізація тощо.

Засобами спортивного тренування є: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, спеціальні фізичні вправи відповідно до обраного виду спорту. Крім того засоби загальної фізичної підготовки мають бути різнобічними, що в комплексі зі спеціальними вправами мають забезпечити розвиток фізичних якостей спортсменів відповідно до специфіки спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренованості та рухових навичок. Спеціально-підготовчі вправи включають в себе елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають суттєву подібність з обраним видом спорту, як за формою, так і за характером прояву здібностей. Вони в свою чергу поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи. Підвідні вправи сприяють засвоєнню форми, техніки рухів. Імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання обраного виду спорту. Підготовчі вправи спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей. Спеціальні вправи відносно обраного виду спорту. Цілісні рухові дії чи їх сукупність, які є засобом ведення спортивної боротьби і виконуються у відповідності з правилами змагань обраного виду спорту [1].

**Висновки.** Отже процес спортивної підготовки, в основі якого покладено спортивне тренування, включає ті ж складові, що й будь–який педагогічний процес: базується на меті та виконуваних завдання, на дотриманні принципів і закономірностей, а також застосовує спеціальні засоби. Усі складові компоненти спортивного тренування взаємопов’язані.

**Список літератури**

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

3. Теория и методика физического воспитания. Том 1. /Под общ. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 422 с.