

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Чумак О.В. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – В.А. Конопацкий, преподаватель

В последнее время особо пристальное внимание уделяется юношескому спорту. Современное решение задач спорта высших достижений постоянно диктует необходимость изучения и развития юношеского спорта.

Весомый вклад в разработку теории и методики юношеского спорта внесли научные труды А.Д. Новикова, Н.Г. Озолина, Л.П. Матвеева, В.С. Фарфеля, В.П. Филина, Н.А. Фомина, В.Г. Никитушкина и других специалистов. В их работах, охарактеризованы эффективные средства, методы и организационные формы спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек [2].

Изучение особенностей развития физических качеств в возрастном аспекте, несомненно, имеет важное значение, так как в юношеском возрасте закладывается фундамент спортивного мастерства и формируются основные двигательные способности [1].

Именно растущая конкуренция в спорте высших достижений обуславливает необходимость повышения эффективности работы с юными спортсменами. Важность решения этой задачи очевидна, поскольку в детском возрасте создаётся основа будущих высоких и стабильных результатов. При этом проблема физической подготовки является одной из важнейших в системе общей подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного уровня.

Кочурко Е.И. утверждает, что физическая подготовка является основой спортивной тренировки.

По мнению В.М. Зациорского, первостепенное значение в достижении высоких результатов играет развитие двигательных качеств.

Таким образом, анализ научно-методической литературы показывает, что проблема развития физических качеств юных спортсменов является предметом исследований большого числа авторов, и одним из путей решения проблемы является совершенствование физических качеств в учебно-тренировочном процессе.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

2. Филин, В.П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта / В.П. Филин // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-ию академии. – М. : 1998. – Т. 2. – С. 50–56.