

ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ, ЯК ФУНДАМЕНТ ДЛЯ СПОРТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР’ЄРИ

Кукса В.С., Капустіна Т.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, Vladyslav.Kuksa@sgt.khpi.edu.ua

Анотація. В роботі визначено основні складові, які закладаються в юнацькому спорті для майбутньої успішної професійної кар’єри спортсмена. Розглянуто роль першого тренера у психічному та фізичному розвитку спортсмена. Доведено необхідність формування спортивної мотивації, розвиток комунікативних навичок, виховання дисципліни та самоконтролю.

Ключові слова: юнацький спорт, професійний спорт, спортсмен, спортивна кар’єра.

Вступ. Спорт – це професійна діяльність, результатом якої є максимальний результат виступу спортсмена на змаганнях вищого рівня. Спорт в сучасному світі відіграє значущу роль у житті людини. Спорт це не лише краса рухів чи тіла, насамперед він сприяє фізичному здоров’ю, формуванню характеру, дисципліни та комунікативних навичок, через велике напруження, високі навантаження, довгу підготовчу роботу. Особливо важливе значення має юнацький спорт, який визначає майбутню спортивну кар’єру та формує основу для подальших досягнень у спорті. В даній роботі розглянемо важливість юнацького спорту як фундаменту для спортивної професійної кар’єри, звертаючи увагу на розвиток фізичних та психічних якостей, виховання дисципліни та самоконтролю, формування комунікативних навичок.

Мета дослідження – визначити роль юнацького спорту в майбутній професійній кар’єрі спортсмена.

Результати дослідження. Юнацький спорт визначається не лише як етап в житті спортсмена, але й як період формування ключових якостей особистості, що визначатимуть його успіх у подальшому спортивному шляху. Важливою складовою розвитку у цьому віці є не лише фізичність, а й психологічна стійкість, дисципліна, самоконтроль, вміння працювати в команді та багато інших якостей, які є важливими у будь-якій спортивній діяльності.

Одним з ключових аспектів впливу юнацького спорту є формування спортивної мотивації, яка є важливим фактором успіху у будь-якій спортивній кар’єрі. Правильне ставлення до тренувань, змагань, досягнення результатів - все це формується у юнацькому спорті і стає визначальним у майбутній спортивній діяльності.

Вплив занять спортом на фізичний розвиток у юнацькому віці є надзвичайно важливим, оскільки саме в цей період формуються основні фізичні якості та здібності, які будуть визначати загальний рівень фізичного розвитку у майбутньому. Займаючись спортом у юнацькому віці, діти не лише покращують свою фізичну форму, але й набувають важливі навички та здібності, які сприяють збереженню здоров’я та активному способу життя у подальшому.

Заняття спортом у юнацькому віці має значний вплив на формування характеру, вольових якостей та вміння працювати в команді. Спорт допомагає виховувати у дітей такі цінні риси, як дисципліна, відповідальність, цілеспрямованість, рішучість, а також розвиває навички співпраці та комунікації з іншими.

Також заняття спортом у юнацькому віці сприяє розвитку здатності спілкуватися та співпрацювати з партнерами та тренерами. Ці навички є важливими як у спорті, так і в будь-якій іншій сфері життя, оскільки вони сприяють побудові відносин, вирішенню конфліктів та досягненню спільних цілей. Розвиток цих навичок у юнацькому віці має довгостроковий позитивний вплив на подальше життя особистості.

У всьому вище зазначеному перший тренер відіграє ключову роль у психічному та фізичному розвитку спортсмена. Ця людина не лише закладає фундамент для майбутніх спортивних досягнень, але й впливає на формування особистості спортсмена. Вносить досить вагомий внесок як в психічний, так й в фізичний розвиток свого підопічного.

Під поняттям психічний внесок розуміємо:

1. Мотивацію: перший тренер може прививає любов до спорту та мотивувати спортсмена докладати максимум зусиль для досягнення своїх цілей.

2. Впевненість у собі: тренер допомагає спортсмену розвинути віру в себе та свої можливості, що є важливим фактором для успіху в будь-якій справі.

3. Вміння долати труднощі: Тренер допомагає спортсмену навчитися долати труднощі та не здаватися перед невдачами.

4. Психологічна стійкість: тренер допомагає спортсмену розвинути психологічну стійкість, яка необхідна для виступів на змаганнях.

Під поняттям фізичний внесок розуміємо:

1. Навчання основам: перший тренер навчає спортсмена основам техніки та тактики обраного виду спорту.

2. Фізична підготовка: тренер допомагає спортсмену розвинути необхідні фізичні якості, такі як сила, швидкість, витривалість та координація.

3. Профілактика травм: тренер може допомогти спортсмену навчитися правильно виконувати вправи та уникати травм.

4. Відновлення: тренер може допомогти спортсмену правильно відновлюватися після тренувань та змагань.

Але варто зазначити, що перший тренер має бути не лише компетентним фахівцем, але й доброю людиною, яка щиро піклується про своїх підопічних. Тренер має знайти підхід до кожного спортсмена, враховуючи його індивідуальні особливості. Тренер має створити атмосферу довіри та взаєморозуміння в команді.

Формування спортивної мотивації, розвиток комунікативних навичок, виховання дисципліни та самоконтролю є ключовими аспектами у підготовці спортсменів та досягненні ними успіху у спорті. Спортивна мотивація є основою, яка допомагає спортсменові зосередитися на досягненні поставлених цілей, навіть у важкі моменти. Розвиток комунікативних навичок допомагає спортсменові ефективно спілкуватися з тренерами, партнерами та іншими учасниками спортивного процесу, що сприяє створенню сприятливого середовища для досягнення високих результатів. Дисципліна та самоконтроль вчать спортсмена відповідальності за свої дії та дозволяють зосередитися на досягненні мети, не відступаючи перед труднощами. Таким чином, ці аспекти грають важливу роль у формуванні успішного спортивного шляху.

Висновки. Важливість спорту як професійної діяльності та його ролі у сучасному світі. Спорт відіграє значущу роль у житті людини, сприяючи фізичному здоров'ю, формуванню характеру, дисципліни та комунікативних навичок. Особливе значення має юнацький спорт, який визначає майбутню спортивну кар'єру та формує основу для подальших досягнень у спорті. Розвиток фізичних та психічних якостей, виховання дисципліни та самоконтролю, формування комунікативних навичок у юнацькому спорті мають велике значення для успішної спортивної діяльності. Таким чином, дослідження підкреслює важливість юнацького спорту як фундаменту для спортивної професійної кар'єри та виявляє його ключовий вплив на розвиток особистості та досягнення успіху у спорті.

Список джерел інформації:

1 Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту». Навчально – методичний посібник. Слов'янськ. 2021. С. 171

2 Капіці В. Р., Орлова О. І., Шурупова К. В. «Професійна кар'єра». Монографія. Кривий Ріг: Центр ДВНЗ «КНУ». 2013, С. 508