

Методика організації та проведення фізичної підготовки

Мельніков А.¹, Шинкарук В.², Якимлюк Д.³

Опубліковано	Секція	УДК
30.05.2024	Освіта/Педагогіка	613.96:613.72:312

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11489947>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Анотація. Фізична підготовка є неодмінною складовою здорового способу життя і досягнення високих спортивних результатів. Вона включає комплекс заходів, спрямованих на розвиток і вдосконалення фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість і координація. Ефективна організація та проведення фізичної підготовки потребують системного підходу, що враховує індивідуальні особливості спортсменів, специфіку обраного виду спорту та науково обґрунтовані методики тренувань. У сучасному спорті методики фізичної підготовки постійно вдосконалюються, базуючись на новітніх досягненнях науки, технологій та практичного досвіду. Важливу роль у цьому процесі відіграють правильна структура тренувальних занять, використання різноманітних методів і засобів тренувань, а також грамотний підбір і комбінація вправ. У цій статті ми розглянемо основні аспекти методики організації та проведення фізичної підготовки, що дозволяють досягати максимальних результатів у спорті та забезпечувати гармонійний фізичний розвиток.

Ключові слова: навчання, реабілітація, спорт, спортивні вправи, спортивне навантаження.

Methods of organizing and conducting physical training

Annotation. Physical training is an integral part of a healthy lifestyle and achieving high sports results. It includes a set of activities aimed at developing and improving physical qualities such as strength, endurance, flexibility, speed and coordination. Effective organization and conduct of physical training require a systematic approach that takes into account the individual characteristics of athletes, the specifics of the chosen sport and scientifically based training methods. In modern sports, physical training methods are constantly being improved, based on the latest achievements of science, technology and practical experience. An important role in this process is played by the correct structure of training sessions, the use of various training methods and tools, as well as a competent selection and combination of exercises. In this article, we will consider the main aspects of the method of organizing and conducting

¹ доктор педагогічних наук, доцент, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6039-1021>

² старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1317-8225>

³ курсант факультету безпеки державного кордону, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8458-3302>

physical training, which allow us to achieve maximum results in sports and ensure harmonious physical development.

Modern physical training is based on scientific research and has clearly defined principles. The main principles of physical training include: the principle of systematicity, the principle of gradualness, the principle of individuality, the principle of complexity and the principle of specificity. The principle of systematicity consists in regular exercise. Only systematic training can ensure a sustainable result. Insufficient regularity or long breaks in classes can lead to the loss of the achieved level of physical fitness. In addition to the basic principles, physical training also includes various training methods and tools. Methods of physical training include such as the method of continuous loading, the method of interval training, the method of circular training and others. Each of these methods has its own characteristics and is used depending on the goal of training and the level of preparation of the athlete.

Key words: physical training, rehabilitation, sport, physical exercises, sports load.

Вступ

Фізична підготовка — це систематичний процес фізичних вправ та інших засобів, спрямований на розвиток і вдосконалення фізичних якостей людини. Основною метою фізичної підготовки є поліпшення фізичної форми, підвищення витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координації. Фізична підготовка також відіграє важливу роль у підтримці загального здоров'я та добробуту людини, запобіганні хворобам, підвищенні працездатності та покращенні якості життя.

Історія розвитку методик фізичної підготовки має глибоке коріння, що сягає давніх часів. Ще в античності фізична підготовка була важливою складовою життя суспільства. У Давній Греції, наприклад, фізичні вправи були неодмінною частиною виховання молоді. Воїни спартанці проходили суворі тренування, щоб підготуватися до бою, а атлети готувалися до Олімпійських ігор, виконуючи різноманітні фізичні вправи. У Давньому Римі фізична підготовка також займала важливе місце, особливо серед гладіаторів та легіонерів.

З розвитком цивілізації методики фізичної підготовки зазнавали змін і вдосконалень. У середньовіччі фізичні вправи втратили свою популярність, але вже в епоху Відродження відбулося відродження інтересу до фізичної культури. Одним з перших, хто почав систематично досліджувати питання фізичної підготовки, був італійський лікар Джероламо Меркуріале, який у своїй праці "De Arte Gymnastica" (1569 р.) описав користь фізичних вправ для здоров'я людини.

У XIX столітті фізична підготовка почала розвиватися як наукова дисципліна. Важливий внесок у цей процес зробили такі вчені, як Фрідріх Людвіг Ян (Німеччина), П'єр де Кубертен (Франція) та Томас Арнольд (Великобританія). Вони розробили методики фізичних вправ, які застосовувалися у шкільній освіті та спортивних клубах. Згодом ці методики були вдосконалені й розширені, включаючи нові знання про фізіологію, анатомію та медицину.

Метою цієї роботи було проаналізувати основні аспекти в методиці організації та проведення фізичної підготовки молодих осіб.

Результати

Сучасна фізична підготовка базується на наукових дослідженнях і має чітко визначені принципи. Основні принципи фізичної підготовки включають: принцип систематичності, принцип поступовості, принцип індивідуальності, принцип комплексності та принцип специфічності.

Принцип систематичності полягає у регулярному виконанні фізичних вправ. Тільки систематичні тренування можуть забезпечити стійкий результат. Недостатня

регулярність або тривалі перерви в заняттях можуть призвести до втрати досягнутого рівня фізичної підготовленості.

Принцип поступовості означає, що навантаження повинні збільшуватися поступово, з урахуванням фізичних можливостей та підготовленості людини. Різка збільшення інтенсивності або тривалості тренувань може призвести до травм або перенапруження [1].

Принцип індивідуальності враховує унікальні особливості кожної людини, такі як вік, стать, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо. Кожна людина має свої фізичні можливості та потреби, тому програма фізичної підготовки повинна бути адаптована до цих особливостей.

Принцип комплексності полягає у використанні різних видів фізичних вправ для всебічного розвитку фізичних якостей. Комплексний підхід дозволяє уникнути одностороннього розвитку та сприяє гармонійному розвитку всіх систем організму.

Принцип специфічності передбачає, що тренування повинні бути спрямовані на розвиток тих фізичних якостей, які необхідні для досягнення конкретної мети. Наприклад, для бігуна важливо розвивати витривалість і швидкість, тоді як для важкоатлета — силу і міць.

Крім основних принципів, фізична підготовка також містить різні методи та засоби тренувань. До методів фізичної підготовки належать такі, як метод безперервного навантаження, метод інтервального тренування, метод колового тренування та інші. Кожен з цих методів має свої особливості та застосовується залежно від мети тренувань та рівня підготовленості спортсмена.

Засоби фізичної підготовки можуть бути різноманітними та охоплювати загальнорозвивальні вправи, спеціальні вправи, ігри, спортивні змагання, а також різні тренажери та обладнання. Використання різноманітних засобів дозволяє робити тренування більш цікавими та ефективними.

Одним з важливих аспектів фізичної підготовки є її планування. Планування фізичної підготовки містить визначення мети та завдань тренувань, аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості, розробку тренувальних програм та контроль за їх виконанням. Планування дозволяє систематично підходити до процесу тренувань, уникати перевантажень та досягати бажаних результатів.

Важливою складовою фізичної підготовки є також контроль та оцінка фізичної підготовленості. Це дозволяє вчасно виявляти можливі проблеми, коригувати тренувальний процес та забезпечувати його ефективність. Методи контролю можуть містити тестування, вимірювання фізичних показників, аналіз результатів змагань тощо.

Методика організації фізичної підготовки є важливою складовою спортивного тренування, що забезпечує ефективний розвиток фізичних якостей і досягнення високих спортивних результатів. Процес фізичної підготовки охоплює комплекс заходів, спрямованих на покращення фізичної форми спортсменів, підвищення їх витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координації рухів. Основними етапами організації фізичної підготовки є планування тренувань, визначення структури тренувального заняття, використання різних методів і засобів тренувань, а також підбір і комбінація вправ.

Структура тренувального заняття є ключовим елементом у процесі фізичної підготовки. Вона складається з трьох основних частин: розминка, основна частина і заминка. Кожна з цих частин має свої завдання і специфічні особливості.

Розминка є підготовчим етапом тренування, який спрямований на підвищення температури тіла, активізацію кровообігу, збільшення еластичності м'язів і сухожилів, а також підготовку організму до виконання більш інтенсивних фізичних навантажень.

Вона містить загальні та спеціальні вправи. Загальні вправи спрямовані на активізацію всіх основних м'язових груп і систем організму. Це можуть бути біг, стрибки, вправи на розтяжку тощо. Спеціальні вправи включають рухи, що імітують основні елементи спортивної діяльності, якою займається спортсмен. Розминка повинна тривати від 10 до 20 хвилин і виконуватися в помірному темпі.

Основна частина тренувального заняття є найважливішим етапом, де здійснюється безпосередня робота над розвитком фізичних якостей і навичок. Вона охоплює комплекс вправ, спрямованих на розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. Вправи можуть бути різної інтенсивності та складності, залежно від рівня підготовленості спортсмена і специфіки виду спорту. Основна частина тренування може тривати від 30 до 90 хвилин. Важливо дотримуватися принципу поступовості й уникати перевантажень, щоб запобігти травмам і перевтомі.

Заминка є завершальним етапом тренувального заняття, який спрямований на поступове зниження фізичного навантаження, нормалізацію роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також на розслаблення м'язів. Заминка містить легкі аеробні вправи, такі як ходьба або повільний біг, а також вправи на розтяжку і дихальні вправи. Заминка допомагає уникнути м'язових болів і покращує процес відновлення після тренування. Вона повинна тривати від 5 до 15 хвилин.

У процесі фізичної підготовки використовуються різні методи й засоби тренувань, які дозволяють зробити тренування більш ефективними й різноманітними. Одним з таких методів є ігрові методи, які включають різні спортивні ігри та естафети. Ігрові методи дозволяють зробити тренування більш цікавими та мотиваційними, особливо для дітей і підлітків. Вони сприяють розвитку фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість, координація і реакція, а також розвивають командний дух і взаємодію між спортсменами.

Комплексні вправи є важливим засобом фізичної підготовки, оскільки вони спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей. До них належать вправи з обтяженнями (штанги, гантелі), вправи з використанням власної ваги (віджимання, присідання, підтягування), а також різні види аеробних навантажень (біг, плавання, велосипед). Комплексні вправи дозволяють розвивати силу, витривалість, гнучкість і координацію рухів, забезпечуючи гармонійний розвиток всіх систем організму.

Спеціалізовані тренажери є ще одним важливим засобом фізичної підготовки. Вони дозволяють виконувати вправи з високою точністю і контролем, що є важливим для досягнення конкретних спортивних цілей. Сучасні тренажери дозволяють регулювати навантаження, контролювати техніку виконання вправ і стежити за прогресом спортсмена. Використання спеціалізованих тренажерів сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу і запобігає травмам.

Підбір і комбінація вправ є важливим аспектом у процесі фізичної підготовки. Вправи повинні підбиратися з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичної підготовленості, віку, статі та специфіки виду спорту. Комбінація вправ повинна забезпечувати всебічний розвиток фізичних якостей й охоплювати як загальнорозвивальні, так і спеціальні вправи. Загальнорозвивальні вправи спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість і координація. Спеціальні вправи включають рухи, що імітують основні елементи спортивної діяльності, якою займається спортсмен.[2-3]

Комбінація вправ повинна бути варіативною і змінюватися залежно від періоду тренувального циклу. У підготовчому періоді більше уваги приділяється загальнорозвивальним вправам і підвищенню загальної фізичної підготовленості. У змагальному періоді акцент робиться на спеціальні вправи й підготовку до конкретних

змагань. Відновлювальний період включає вправи на розслаблення, відновлення і підтримання фізичної форми.

У процесі підбору і комбінації вправ важливо враховувати принцип поступовості та уникати різких змін у навантаженнях. Вправи повинні виконуватися в правильній техніці, щоб запобігти травмам і забезпечити їх максимальну ефективність. Контроль за технікою виконання вправ і постійний зворотний зв'язок між тренером і спортсменом є важливими складовими успішної фізичної підготовки.

Спортивні майданчики та зали забезпечують необхідні умови для проведення тренувань. Вони можуть мати бігові доріжки, футбольні поля, басейни, тенісні корти, зали для боротьби та гімнастики. Спеціальні пристрої для контролю за фізичним станом спортсменів дозволяють стежити за їхньою фізичною формою, вимірювати серцевий ритм, рівень активності, споживання калорій та інші показники. Це допомагає коригувати тренувальний процес, забезпечуючи його максимальну ефективність.

Крім основних і допоміжних засобів, у фізичній підготовці використовуються також специфічні методи, які сприяють досягненню конкретних цілей. До таких методів належать метод безперервного навантаження, метод інтервального тренування, метод колового тренування та інші. Метод безперервного навантаження включає виконання вправ без перерви протягом певного часу. Це дозволяє розвивати витривалість і покращувати роботу серцево-судинної системи. Метод інтервального тренування передбачає чергування періодів інтенсивного навантаження і відпочинку. Це сприяє розвитку витривалості, швидкості та спалюванню калорій. Метод колового тренування включає виконання серії вправ на різні м'язові групи по колу, що забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей.

Планування фізичної підготовки є важливою складовою успішного тренувального процесу. Воно включає визначення мети і завдань тренувань, аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості, розробку тренувальних програм та контроль за їх виконанням. Планування дозволяє систематично підходити до процесу тренувань, уникати перевантажень та досягати бажаних результатів.

Контроль та оцінка фізичної підготовленості є важливим аспектом тренувального процесу. Це дозволяє вчасно виявляти можливі проблеми, коригувати тренувальний процес та забезпечувати його ефективність. Методи контролю можуть включати тестування, вимірювання фізичних показників, аналіз результатів змагань тощо.

Психологічні аспекти фізичної підготовки відіграють критичну роль у досягненні спортивних успіхів. Психологічні фактори впливають на мотивацію, рівень зосередженості, здатність до відновлення та подолання стресових ситуацій. Психологічна підготовка є не менш важливою, ніж фізичне тренування, оскільки вона забезпечує ментальну стійкість і допомагає спортсменам долати виклики, з якими вони стикаються під час тренувань та змагань. Психологічна складова охоплює мотивацію, психологічну підтримку, самоконтроль та методи психологічної підготовки.

Вплив мотивації на ефективність тренувань не можна переоцінити. Мотивація є рушійною силою, яка спонукає спортсменів до досягнення цілей. Вона визначає рівень зусиль, які спортсмен готовий докладати під час тренувань і змагань. Мотивація може бути як внутрішньою, так і зовнішньою. Внутрішня мотивація пов'язана з особистими бажаннями та інтересами спортсмена, такими як задоволення від тренувань, прагнення до самовдосконалення та досягнення особистих рекордів. Зовнішня мотивація має такі фактори, як винагороди, визнання, схвалення з боку тренерів, команди, сім'ї та друзів.

Одним з ключових аспектів мотивації є постановка цілей. Правильно сформульовані цілі допомагають спортсменам зосереджуватися на конкретних завданнях, вимірювати прогрес і підтримувати високий рівень мотивації. Цілі повинні бути конкретними, досяжними, реалістичними та обмеженими в часі. Досягнення

проміжних цілей сприяє підтриманню мотивації на високому рівні, оскільки спортсмен бачить результати своїх зусиль і відчуває прогрес.

Роль психологічної підтримки і самоконтролю також є надзвичайно важливою у процесі фізичної підготовки. Психологічна підтримка з боку тренерів, команди, сім'ї та друзів допомагає спортсменам відчувати впевненість у своїх силах, справлятися зі стресом та зберігати позитивний настрій. Тренери відіграють важливу роль у наданні психологічної підтримки, оскільки вони допомагають спортсменам формувати правильні установки, розробляти стратегії подолання труднощів і надавати зворотний зв'язок щодо їхнього прогресу [4]

Самоконтроль є важливою навичкою, яка дозволяє спортсменам регулювати свої емоції, поведінку та думки під час тренувань і змагань. Вміння контролювати свої емоції допомагає уникати паніки в стресових ситуаціях, зберігати спокій та зосередженість. Розвиток самоконтролю вимагає систематичної роботи над собою, включаючи медитацію, техніки дихання, візуалізацію успіху та інші методи.

Методи психологічної підготовки спортсменів є різноманітними та містять різні техніки, які сприяють підвищенню ментальної стійкості та покращенню спортивних результатів. Одним з найпоширеніших методів є візуалізація, або уявне моделювання. Цей метод полягає в тому, що спортсмен уявляє себе в успішному виконанні вправ або змагань. Візуалізація допомагає підготувати мозок до реальних дій, підвищує впевненість у своїх силах та зменшує рівень тривоги.

Ще одним важливим методом є медитація та техніки релаксації. Медитація допомагає знизити рівень стресу, покращує концентрацію та загальне самопочуття. Техніки релаксації, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та йога, сприяють розслабленню м'язів, зниженню напруження та покращенню якості сну.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ще одним ефективним методом психологічної підготовки спортсменів. КПТ допомагає спортсменам змінювати негативні мисленнєві установки та поведінкові стереотипи, що можуть перешкоджати досягненню спортивних цілей. Вона охоплює аналіз думок та емоцій, визначення негативних патернів і розробку нових, позитивних стратегій мислення та поведінки.

Визначення критеріїв оцінки фізичної підготовленості є важливим етапом у контролі тренувального процесу. Критерії можуть відрізнитися залежно від виду спорту, рівня підготовленості спортсмена та поставлених цілей. Основними критеріями можуть бути: рівень сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації, а також загальний стан здоров'я та фізичної форми. Крім того, до критеріїв можуть входити антропометричні показники, функціональні тести та суб'єктивні оцінки спортсменів.

Оцінка фізичної підготовленості повинна бути комплексною і враховувати всі аспекти фізичної діяльності. Важливо використовувати як об'єктивні, так і суб'єктивні методи для отримання повної картини про стан спортсмена. Це дозволяє розробляти ефективні тренувальні програми, що відповідають індивідуальним потребам і можливостям спортсменів.

Зворотний зв'язок і корекція тренувального процесу є невід'ємними компонентами контролю та оцінки фізичної підготовленості. Зворотний зв'язок передбачає обмін інформацією між тренером і спортсменом щодо результатів тренувань, досягнень і проблем. Тренер надає спортсмену зворотний зв'язок на основі даних тестування, вимірювань та суб'єктивних оцінок, а також аналізує результати для виявлення можливих проблем та розробки стратегії їх вирішення.

Корекція тренувального процесу здійснюється на основі отриманих даних і зворотного зв'язку. Це може включати зміну інтенсивності та об'єму тренувань, корекцію техніки виконання вправ, розробку нових тренувальних програм або введення

додаткових засобів відновлення. Важливо, щоб корекція тренувального процесу була гнучкою і враховувала індивідуальні особливості спортсменів, їхні цілі та можливості.

Одним з методів корекції є періодизація тренувань, яка передбачає розподіл тренувального процесу на цикли з різною інтенсивністю та обсягом навантажень. Це дозволяє уникнути перевантажень, забезпечити оптимальні умови для відновлення та досягнення пікової форми до важливих змагань. Періодизація може включати макроцикли (довгострокові цикли, що тривають кілька місяців або років), мезоцикли (середньострокові цикли, що тривають кілька тижнів або місяців) та мікроцикли (короткострокові цикли, що тривають кілька днів або тижнів).

Важливо також враховувати фактори відновлення під час корекції тренувального процесу. Відновлення є важливою складовою тренувального процесу, оскільки дозволяє організму спортсмена адаптуватися до навантажень, відновити енергетичні ресурси та запобігти перевантаженням. Засоби відновлення можуть включати масаж, фізіотерапію, гідротерапію, правильне харчування, сон та релаксацію.

Крім фізичних методів, важливо враховувати також психологічні аспекти підготовки спортсменів. Психологічна підтримка, самоконтроль та мотивація грають важливу роль у досягненні спортивних успіхів. Тренери можуть використовувати різні методи мотивації, такі як позитивне підкріплення, встановлення реалістичних цілей та надання конструктивного зворотного зв'язку. Робота з психологом може допомогти спортсменам розвивати ментальну стійкість, справлятися зі стресом і тривогою, підвищувати рівень самоконтролю та впевненості у своїх силах.

Таким чином, контроль і оцінка фізичної підготовленості є комплексним процесом, що включає різні методи тестування, вимірювання, аналізу та корекції тренувального процесу. Ефективний контроль дозволяє визначити рівень фізичної готовності спортсменів, виявити їхні сильні та слабкі сторони, уникнути перевантажень та травм, а також оптимізувати тренувальний процес для досягнення максимальних результатів. Зворотний зв'язок між тренером і спортсменом, а також гнучка корекція тренувальних програм забезпечують індивідуальний підхід до підготовки спортсменів та сприяють їхньому успішному розвитку в спорті [5]

Фізична підготовка в різних видах спорту має свої специфічні особливості, оскільки кожна спортивна дисципліна вимагає розвитку певних фізичних якостей. Ці якості включають силу, витривалість, швидкість, гнучкість, координацію та інші компоненти фізичної підготовленості. Відповідно, тренувальні програми повинні бути адаптовані до специфічних вимог кожного виду спорту, враховувати вікові та статеві особливості спортсменів і забезпечувати оптимальний розвиток необхідних фізичних якостей.

Види спорту можуть бути класифіковані за різними критеріями, такими як інтенсивність і характер навантажень, фізичні якості, що домінують та основні завдання, що стоять перед спортсменами. Наприклад, силові види спорту, такі як важка атлетика і пауерліфтинг, вимагають розвитку максимальної сили та м'язової витривалості. Кардіо-спорт, такі як біг на довгі дистанції, велоспорт і плавання, акцентують увагу на розвитку серцево-судинної витривалості. Ігрові види спорту, такі як футбол, баскетбол і волейбол, потребують комплексного розвитку швидкості, сили, координації та витривалості.

У силових видах спорту, таких як важка атлетика, основною метою є збільшення м'язової маси та сили. Тренувальні програми в цих дисциплінах зазвичай включають велику кількість вправ з використанням важких ваг, таких як присідання, жими та тяги. Важливим аспектом є правильна техніка виконання вправ, оскільки неправильне виконання може призвести до травм. Тренування часто розділяються на цикли, що включають періоди інтенсивного навантаження і відновлення. Використання таких

методів, як періодизація та прогресивне збільшення навантажень, допомагає уникнути перевантажень і забезпечити постійний прогрес.

Кардіо-спорти, такі як біг на довгі дистанції, потребують розвитку серцево-судинної витривалості. Тренувальні програми в цих видах спорту зазвичай включають тривалі тренування на витривалість, інтервальні тренування для покращення швидкісної витривалості та регулярний контроль за частотою серцевих скорочень. Важливим аспектом є також відновлення, оскільки надмірні навантаження можуть призвести до виснаження та травм. Спортсмени повинні дотримуватися збалансованого харчування, яке забезпечує достатню кількість енергії для тривалих тренувань, та включати в програму вправи для зміцнення м'язів і суглобів, щоб запобігти травмам.

Ігрові види спорту, такі як футбол і баскетбол, потребують комплексного розвитку фізичних якостей. Тренувальні програми в цих дисциплінах включають вправи на швидкість, силу, координацію, а також тактичну і технічну підготовку. Ігрові тренування часто включають елементи гри, що дозволяє спортсменам розвивати специфічні навички, необхідні для успішної участі в змаганнях. Крім фізичних вправ, велика увага приділяється психологічній підготовці, мотивації та розвитку командного духу. Важливим аспектом є також відновлення та запобігання травмам, що досягається за допомогою розтяжок, масажу та інших методів.

Приклади тренувальних програм для різних видів спорту можуть значно відрізнятися залежно від цілей і завдань [6-7]. Наприклад, тренувальна програма для важкої атлетики може включати три-чотири тренування на тиждень з акцентом на силові вправи, такі як присідання, жими і тяги, з використанням важких ваг і невеликої кількості повторень. Програма для бігу на довгі дистанції може включати щоденні тренування на витривалість, інтервальні тренування один-два рази на тиждень, а також відновлювальні тренування з низькою інтенсивністю. Програма для футболу може включати три-чотири тренування на тиждень, що поєднують кардіо-навантаження, силові вправи, технічну і тактичну підготовку, а також ігрові тренування.

Врахування вікових і статевих особливостей є важливим аспектом у розробці тренувальних програм. Діти та підлітки мають специфічні потреби та обмеження, що пов'язані з їх фізичним і психологічним розвитком. Тренувальні програми для молодих спортсменів повинні бути спрямовані на загальний фізичний розвиток, зміцнення м'язів і суглобів, розвиток координації та гнучкості. Важливо уникати надмірних навантажень, що можуть призвести до травм або негативного впливу на ріст і розвиток організму.

Дорослі спортсмени мають більш стабільні фізичні параметри, але їх тренувальні програми повинні враховувати індивідуальні особливості, такі як рівень підготовленості, наявність травм або хронічних захворювань. Важливо забезпечити баланс між навантаженнями й відновленням, оскільки надмірні тренування можуть призвести до перевантажень і виснаження.

Статеві особливості також відіграють важливу роль у розробці тренувальних програм. Жінки та чоловіки мають різні фізіологічні особливості, що впливають на їх здатність до виконання певних видів фізичної діяльності. Наприклад, жінки зазвичай мають меншу м'язову масу і вищий відсоток жирової тканини порівняно з чоловіками, що може впливати на їх здатність до виконання важких силових вправ. Тренувальні програми для жінок повинні враховувати ці особливості та бути спрямованими на розвиток сили, витривалості та гнучкості [8-9].

Важливо також враховувати гормональні зміни, що можуть впливати на фізичну підготовленість жінок. Наприклад, менструальний цикл може впливати на рівень енергії, витривалість і здатність до відновлення. Тренувальні програми повинні бути адаптовані до цих змін і забезпечувати оптимальні умови для тренувань у різні фази циклу [10].

Особливу увагу слід приділяти також тренувальним програмам для літніх спортсменів. З віком фізичні можливості знижуються, і тренувальні програми повинні враховувати ці зміни. Важливо зосередитися на підтримці загальної фізичної форми, розвитку витривалості, гнучкості й координації, а також запобіганні травмам. Літні спортсмени повинні уникати надмірних навантажень і забезпечити достатній час для відновлення.

Висновки

Таким чином, важливо підкреслити значення правильної методики організації та проведення фізичної підготовки для досягнення успіху у спорті та забезпечення здорового способу життя. Відповідно підкреслити, що ефективність тренувань значно залежить від уважного підходу до розробки програм тренувань, використання науково обґрунтованих методик та практичного досвіду. Зазначити, що структура тренувальних занять, розмаїтість методів і засобів тренувань, а також підбір і комбінація вправ є ключовими компонентами успішної фізичної підготовки. Завершити висновок закликом до постійного вдосконалення методик тренувань і врахування індивідуальних потреб кожного спортсмена для досягнення виняткових результатів у спорті та збереження здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бондаренко К. Раціональність тренувальних впливів при підготовці в карате. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді.: Матеріали 1 регіон. наук-практ семінару. – Л., 2017. 17-19 С.
2. Волков ЛВ. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту: навч. посіб. – К.: Олімпійська література, 2018. 294 С.
3. Платонов ВМ. Фізична підготовка спортсмена. Олімпійська література, 2016. 256 С.
4. Линець ММ. Основи методики розвитку рухових якостей. 2015. 208 С.
5. Orland Y, Beerl MS, Levy S, Israel A, Ravona-Springer R, Segev S, Elkana O. Physical fitness mediates the association between age and cognition in healthy adults. *Aging Clin Exp Res.* 2021, 33(5), 1359-1366 С. doi: 10.1007/s40520-020-01621-0.
6. Wouters M, Evenhuis HM, Hilgenkamp TIM. Physical fitness of children and adolescents with moderate to severe intellectual disabilities. *Disabil Rehabil.* 2020, 42(18), 2542-2552 С. doi: 10.1080/09638288.2019.157393
7. Yuksel HS, Şahin FN, Maksimovic N, Drid P, Bianco A. School-Based Intervention Programs for Preventing Obesity and Promoting Physical Activity and Fitness: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2020, 3, 17(1), 347 С. doi: 10.3390/ijerph17010347.
8. Physical Exercise and Physiologic Fitness. *JAMA.* 2019. 2, 322(1), 86 С. doi: 10.1001/jama.2018.15407.
9. García-Alonso Y, García-Hermoso A, Alonso-Martínez AM, Legarra-Gorgoñon G, Izquierdo M, Ramírez-Vélez R. Associations between physical fitness components with muscle ultrasound parameters in prepuberal children. *Int J Obes (Lond).* 2022, 46(5), 960-968 С. doi: 10.1038/s41366-022-01066-7.
10. Páez-Maldonado JA, Reigal RE, Morillo-Baro JP, Carrasco-Beltrán H, Hernández-Mendo A, Morales-Sánchez V. Physical Fitness, Selective Attention and Academic Performance in a Pre-Adolescent Sample. *Int J Environ Res Public Health.* 2020. 27;17(17), 6216 С. doi: 10.3390/ijerph17176216. PMID: 32867113; PMCID: PMC7504082.