

Квасниця І. М.¹, <https://orcid.org/0000-0003-1718-3301>
Квасниця О. М.¹, <https://orcid.org/0000-0003-2478-915X>
Корольов Б. А.², <https://orcid.org/0000-0001-9543-9572>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ОСНОВИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ В КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

¹Хмельницький національний університет

²Київський національний економічний університет
імені Вадима Гетьмана

Анотація. У публікації розглядаються сучасні підходи до фізичної підготовки як основи результативності у командних ігрових видах спорту. Розкрито значення загальної, спеціальної, допоміжної, відновлювальної та підготовчої підготовки, окреслено роль сензитивних періодів розвитку фізичних якостей. Проаналізовано поєднання традиційних засобів та інноваційних технологій, зокрема функціонального тренінгу, пліометрії, інтервальних навантажень і сенсорних систем. Підкреслено вплив фізичної готовності на ефективність ігрової діяльності та визначено перспективи подальших досліджень у напрямі інтеграції методик з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Annotation. The article discusses modern approaches to physical training as the basis for performance in team sports. The importance of general, special, auxiliary, restorative, and preparatory training is revealed, and the role of sensitive periods in the development of physical qualities is outlined. It analyzes the combination of traditional methods and innovative technologies, in particular functional training, plyometrics, interval training, and sensory systems. It emphasizes the impact of physical readiness on the effectiveness of game activity and identifies prospects for further research in the direction of integrating methods that take into account the individual characteristics of athletes.

Ключові слова: фізична підготовка, ігрові види спорту, фізичні якості, інноваційні технології, результативність.

Keywords: physical training, team sports, physical qualities, innovative technologies, effectiveness

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Фізична підготовка є ключовою складовою спортивного тренування та з визначальним чинником досягнення високих результатів у змагальній діяльності. Вона формує підґрунтя для ефективного опанування технічних

прийомів, успішної реалізації тактичних задумів і збереження працездатності упродовж усього ігрового часу. В командних ігрових видах спорту, таких як футбол, волейбол, баскетбол, гандбол і регбі, значення фізичної підготовки є особливо багатограним, адже саме вона забезпечує здатність гравця швидко адаптуватись до динамічних змін ігрової ситуації, підтримувати високу інтенсивність рухової діяльності, проявляти комплекс провідних фізичних якостей у поєднанні з психологічною стійкістю. Таким чином, проблема оптимізації фізичної підготовки у командних ігрових видах спорту є актуальною як у науково-методичному аспекті, так і для практики тренувального процесу.

Мета дослідження полягає в узагальненні сучасних науково-методичних підходів до фізичної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту, визначенні традиційних і інноваційних засобів розвитку рухових якостей, а також аналізі впливу фізичної підготовленості на результативність командної діяльності.

Методи дослідження. Використано аналіз і синтез сучасної наукової літератури, порівняння класичних і новітніх методів тренувального процесу, систематизацію практичного досвіду провідних тренерів, а також логіко-структурне моделювання, що дало змогу інтегрувати отримані дані в цілісну систему.

Результати дослідження. Фізична підготовка у спорті охоплює комплекс заходів, спрямованих на розвиток фізичних якостей і вдосконалення функціональних можливостей організму спортсмена. У сучасній спортивній науці, поряд з традиційним поділом на загальну та спеціальну підготовку, виокремлюється розширена класифікація, що включає допоміжну, відновлювальну та підготовчу підготовку. Кожна з них виконує своє специфічне завдання: загальна – створює багатофункціональне підґрунтя, спеціальна – адаптує організм спортсмена до специфіки ігрової діяльності, допоміжна – сприяє корекції функціональних дисбалансів і розвитку рухової гармонії, відновлювальна – забезпечує підтримання працездатності у періоди інтенсивних навантажень, а підготовча – слугує проміжною ланкою між тренувальною роботою та змагальною діяльністю. Їхня інтеграція у тренувальний процес забезпечує комплексність, системність і безперервність спортивної підготовки (таблиця 1).

Безумовно, одним із ключових аспектів фізичної підготовки спортсменів є урахування сензитивних періодів розвитку фізичних якостей. Встановлено, що швидкість доцільно розвивати у молодшому шкільному віці, коли нервова система

характеризується високою пластичністю та формуються передумови для швидкого реагування та виконання рухів із максимальною частотою. Силкові якості найбільш інтенсивно зростають у період статевого дозрівання, що зумовлено формуванням м'язової маси та підвищенням рівня гормональної активності. Витривалість ефективно розвивати у середньому шкільному віці (11-14 років), коли поступово збільшуються функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем. Гнучкість найбільш активно формується у 6-10 років, коли опорно-руховий апарат зберігає високу еластичність, а м'язи легко піддаються розтягуванню. Своєчасне урахування цих закономірностей у тренувальному процесі дозволяє максимально реалізувати природний потенціал спортсмена, тоді як ігнорування веде до втрати оптимальних можливостей, що в подальшому важко компенсувати навіть за умов використання сучасних методів підготовки.

Таблиця 1.

**Пріоритетні фізичні якості в командних
ігрових видах спорту**

Вид спорту	Домінуючі фізичні якості	Супровідні фізичні якості	Особливості підготовки
Футбол	Швидкісна витривалість, координація	Сила, стрибучість	Постійна зміна ігрових ситуацій вимагає поєднання бігової роботи та техніко-тактичних дій
Волейбол	Вибухова сила, стрибучість	Швидкість реакції, витривалість	Розвиток сили у поєднанні з координацією при виконанні стрибків і блоків
Баскетбол	Швидкість, спритність, стрибучість	Витривалість, сила	Часті ривки та зміна напрямку руху формують потребу у багатогранній підготовці
Гандбол	Силова витривалість, швидкість	Координація, реакція	Висока інтенсивність гри з контактною боротьбою потребує акценту на розвитку сили та витривалості
Регбі	Швидкість, силова витривалість, вибухова сила	Сила, координація	Поєднання динамічної гри та контактної боротьби з високими вимогами до фізичної стійкості

Сучасні тренувальні підходи ґрунтуються на інтеграції традиційних засобів та інноваційних технологій. Класичні бігові вправи, силові комплекси з використанням власної ваги, вправи на розвиток гнучкості та координації зберігають ефективність та високу практичну цінність, залишаючись базовими складниками підготовки спортсменів. Водночас зростання вимог до інтенсивності та специфічності тренувального процесу зумовлюється необхідність застосування сучасних методів. Саме тому широкого поширення набувають такі інноваційні методи, як: функціональний тренінг, що моделює специфіку ігрових дій; пліометричні навантаження, спрямовані на вдосконалення вибухової сили; високоефективні інтервальні тренування, які імітують ігрові відрізки різної інтенсивності [4, 5]. Перспективними є сенсорні технології та засоби віртуальної реальності, що використовуються для розвитку реакції й просторової орієнтації. Важливим елементом контролю за тренувальним процесом виступає моніторинг за допомогою GPS-систем і біомоніторингових засобів, що забезпечують оцінку навантаження та індивідуалізацію підготовки [3].

Особливого значення у сучасній спортивній практиці набувають методики розвитку фізичних якостей на основі комбінування різних методів тренування. Так, повторний метод сприяє формуванню витривалості й стабільності технічних дій, інтервальний – розвитку швидкісної витривалості, ігровий – оптимізації прийняття рішень у змінних умовах, а змагальний – формуванню психологічної готовності до стресових ситуацій, характерних для офіційних матчів. Кругові та варіативні методи забезпечують комплексний розвиток кількох фізичних якостей одночасно. Зокрема, у футболі інтервальні прискорення з м'ячем поєднують розвиток швидкості й удосконалення технічних навичок; у волейболі застосування пліометричних стрибків сприяє підвищенню вибухової сили й ефективності блокування; у баскетболі кругові тренування поєднують витривалість і точність кидків; у гандболі вправи зі змінними умовами покращують швидкість реакції; у регбі поєднання силових тренажерів із сенсорними технологіями сприяє одночасному розвитку сили й швидкісно-реактивних характеристик реакції [1].

Фізична підготовка розглядається як визначальний чинник результативності у спортивних іграх. Високий рівень швидкісно-силових якостей безпосередньо корелює з ефективністю індивідуальних дій, включно з атакувальними і захисними елементами. Розвинена витривалість забезпечує підтримання високої працездатності упродовж усього матчу, тоді як координація й спритність дають можливість своєчасно

адаптуватися до мінливих ігрових умов і реалізовувати складні техніко-тактичні комбінації. Гнучкість, у свою чергу, знижує ризик травматизму та забезпечує необхідну амплітуду рухів. Таким чином, результативність у командних іграх є інтегральним відображенням взаємодії техніко-тактичної підготовленості та рівня фізичної готовності спортсменів, що у комплексі визначає успішність команди в цілому [2].

Висновки. Фізична підготовка в ігрових видах спорту виступає визначальним чинником результативності та стабільності команди. Її ефективність базується на системності, багатокомпонентності та поєднанні традиційних і інноваційних підходів. Використання сучасних технологій у поєднанні з класичними засобами дозволяє індивідуалізувати тренувальний процес, оптимізувати навантаження та запобігати травмам. Врахування сензитивних періодів розвитку фізичних якостей у дитячо-юнацькому спорті створює основу для формування майбутніх спортсменів високого рівня. Таким чином, фізична підготовка є не лише окремим компонентом тренувальної системи, а й стратегічною умовою успішності в сучасному спортивному середовищі.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності інтеграції традиційних та інноваційних методів фізичної підготовки в ігрових видах спорту з урахуванням вікових, індивідуально-типологічних особливостей спортсменів та вимог змагальної діяльності.

Список літератури.

1. Квасниця, О., Тищенко, В., Квасниця, І. (2022). Особливості структури та змісту загальної фізичної підготовленості кваліфікованих гравців, що спеціалізуються у регбі-7. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2, 63-68.
2. Латишев, М., Квасниця, О., Квасниця, І., Спесивих, О. (2019) Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 39–48
3. Лівак, П., Павлова, О., Кушнір, Р. (2024). Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні. *Академічні візії*, 30, 1–12.
4. Пришляк, В., Некрасов, Г., Цап, І. (2024). Роль інновацій у розвитку сучасних спортивних ігор та їх вплив на фізичну активність і спортивні досягнення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 8(181), 209–213.
5. Циганюк, Ю., Кравченко, О. (2024). Інноваційні техно-логії у спортивній діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 159–162.