

Ладика П.І. <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>
Кузь Ю.С. <https://orcid.org/0000-0003-3182-6473>
Сапун С.Т. <https://orcid.org/0000-0003-4129-4271>
Хома О.В. <https://orcid.org/0000-0002-9578-6522>

СУЧАСНА ПЕРІОДИЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ: АДАПТАЦІЯ КЛАСИЧНИХ МЕТОДИК ДО УМОВ СУЧАСНОГО СПОРТУ

*Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка*

Abstract. *The article explores the evolution of classical periodization methods in sports training. Emphasis is placed on the challenges faced in contemporary conditions, such as the density of the competition calendar, the integration of innovative technologies, and the need for individualization in training. Adapted models are proposed that enable effective planning of training cycles while maintaining a high level of athlete performance.*

Keywords: *periodization, modern sport, training process, adaptation, block periodization, individualization, training cycles, sports preparation.*

Класична модель періодизації, запропонована М. Матвєєвим, є основою традиційного планування тренувального процесу. Вона передбачає розподіл підготовки на три основні періоди:

- Підготовчий період. Основне завдання – розвиток базових фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість. Цей період зазвичай займає 50–70% річного циклу.
- Змагальний період. Метою є підтримка форми, досягнутої у підготовчому періоді, і її пік під час ключових змагань.
- Перехідний період. Забезпечує відновлення організму та адаптацію до подальших навантажень.

Проте, у сучасному спорті цієї структури часто недостатньо через збільшення кількості змагань, що вимагає постійного перебування спортсменів у оптимальній формі.

Сучасний спорт характеризується високою динамікою, де кожен вид спорту має свої специфічні вимоги до планування тренувань. Адаптовані моделі періодизації включають:

Блокова періодизація. Блокова періодизація, розроблена Ю. Верхошанським, є однією з найефективніших адаптацій класичної системи. Її основна ідея полягає у концентрованому впливі на одну або кілька ключових фізичних якостей спортсмена в межах відносно коротких тренувальних циклів (мезоциклів).

У цьому підході: **мезоцикли** поділяються на спеціалізовані блоки: розвиток сили, швидкості, витривалості або технічної майстерності; блоки формуються таким чином, щоб один цикл логічно підготовлював спортсмена до наступного, забезпечуючи поступовий прогрес і уникаючи перевантаження.

Цей метод ідеально підходить для: **видів спорту з багаторазовими піками форми.** Наприклад, у легкій атлетиці (спринт, метання), плаванні чи зимових видах спорту. Спортсменів високого рівня, які потребують точного планування пікових результатів під ключові змагання. Приклад: у сезоні легкоатлета може бути чотири пікові змагання (національні чемпіонати, міжнародні турніри). Для кожного змагання готується окремий блок, який дозволяє спортсмену поступово досягати необхідної форми.

Гібридна періодизація є синтезом класичної та блокової моделей. Її особливості:

- Вона комбінує елементи довгострокового (класичного) та короткострокового (блокового) планування.
- Забезпечує баланс між підтриманням загальної підготовленості й розвитком спеціальних якостей.

- Відрізняється варіативністю навантажень, що дозволяє адаптувати тренувальний процес під несподівані зміни графіку змагань чи фізіологічного стану спортсмена.

Наприклад, у командних видах спорту (баскетбол, футбол) протягом сезону використовується періодизація, яка дозволяє підтримувати стабільний рівень загальної підготовленості з одночасним акцентом на конкретні навички (швидкість, витривалість).

Перервна періодизація. Перервна періодизація створена для видів спорту, у яких змагальний календар є нерівномірним або включає велику кількість змагань. У такій системі: підготовчі та змагальні періоди поділяються на кілька макроциклів протягом року; після кожного циклу високих навантажень плануються короткі періоди активного відновлення, які дозволяють уникнути перевтоми та зберігати високий рівень продуктивності.

Цей підхід є оптимальним для спортсменів у тенісі, гольфі, футболі чи баскетболі, де сезон триває майже весь рік.

Індивідуалізація тренувального процесу. Зростаюча потреба в індивідуалізації є викликом для тренерів, адже кожен спортсмен має унікальні фізіологічні, психологічні та технічні особливості. У сучасних умовах тренувальний процес враховує:

- Генетичні характеристики спортсмена (схильність до травм чи відновлювальних процесів).
- Психологічний стан і рівень мотивації.
- Особливості відновлення організму після змагань.

Індивідуальні плани дозволяють уникати "загальних" тренувальних підходів, що можуть не відповідати потребам спортсмена.

Інноваційні технології допомагають тренерам і спортсменам краще розуміти та контролювати тренувальний процес. Зокрема, використовується:

- GPS-трекери для оцінки фізичної активності та контролю навантажень у командних видах спорту.
- Моніторинг стану організму (аналіз крові, показники серцевого ритму) для оцінки рівня стомленості.
- Відеоаналіз технічних навичок для корекції техніки.

У результаті тренувальний процес стає більш точним, адаптованим і ефективним для кожного спортсмена.

Висновки

Сучасна періодизація тренувального процесу має бути гнучкою, адаптованою до умов конкретного виду спорту та потреб спортсменів. Модифіковані підходи, такі як блокова та гібридна періодизації, дозволяють ефективно планувати тренувальний процес навіть за щільного календаря змагань. Ключовими факторами успіху є індивідуалізація, інтеграція технологій і увага до відновлення. Подальші дослідження у цьому напрямі сприятимуть підвищенню ефективності спортивної підготовки.

Список використаних джерел

1. Козерук Ю., Колумбет О., Круцевич Т., Рибалко П. (2021). Фізичне виховання в системі вищої освіти: сучасні виклики та підходи до організації. *Наука та освіта в Україні*, 2(6), 34-4.
2. Верхошанський Ю. (2020). Блокова періодизація тренувального процесу в спорті: теоретичні основи та практика. *Журнал фізичної культури та спорту*, 5(3), 12-25.
3. Сидоренко В., Ткаченко І. (2019). Інновації в періодизації тренувального процесу: від класичних методик до сучасних адаптацій. *Спортивна наука*, 6, 13-29.
4. Черевко І. (2021). Періодизація тренувального процесу в легкій атлетиці: нові підходи та досвід практики. *Легкоатлетика в Україні*, 3, 45-59.
5. Воронін А., Шевченко Л. (2022). Інтеграція новітніх технологій в періодизацію тренувального процесу: шлях до підвищення результативності спортсменів. *Теорія і практика фізичної культури*, 10(4), 56-69.