



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Амангулыев Азатмырат Пашагулыевич

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

Аманмурадова Гулайым Торемырадовна

Студент, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

Физическая подготовка является важнейшей составляющей тренировочного процесса в игровых видах спорта. Она обеспечивает развитие выносливости, силы, скорости, координации и гибкости, необходимых для эффективного выполнения игровых задач. В статье рассматриваются особенности физической подготовки спортсменов, ее структура, задачи и современные методики. Особое внимание уделено специфике игровых видов спорта и значению комплексного подхода к развитию физических качеств.

Ключевые слова: физическая подготовка, игровые виды спорта, выносливость, сила, координация, тренировка, спортсмены.

Введение

Игровые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол, гандбол и хоккей, требуют от спортсменов высокой физической и функциональной готовности. Успех в этих видах спорта зависит не только от технической и тактической подготовки, но и от уровня развития основных физических качеств. Современный соревновательный спорт предъявляет всё более высокие требования к скорости принятия решений, точности движений, выносливости и силе. Физическая подготовка должна быть направлена не просто на общее укрепление организма, а на создание прочной базы для выполнения специфических игровых действий. Ее эффективность во многом определяет результативность спортсменов в соревнованиях и их устойчивость к нагрузкам и травмам.

1. Цели и задачи физической подготовки в игровых видах спорта

Физическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов, особенно в игровых видах спорта, где от уровня развития физических качеств напрямую зависит эффективность игровых действий, устойчивость к утомлению и устойчивость к стрессовым ситуациям. Основной целью физической подготовки является гармоничное развитие всех двигательных способностей, повышение общей и специальной работоспособности, а также формирование физической базы для успешного освоения технических и тактических элементов игры.

К ключевым задачам физической подготовки в игровых видах спорта относятся:

- **Повышение общей и специальной работоспособности** — это формирование у спортсменов способности выполнять большие объемы физической нагрузки в условиях высокой интенсивности и психологического давления, что особенно актуально при плотном игровом календаре и напряженных матчах.
- **Развитие физических качеств**, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация движений. Игровые виды спорта требуют высокой скорости принятия решений и мгновенной реализации двигательной программы, что невозможно без хорошо развитых физических способностей.
- **Адаптация организма к специфическим игровым нагрузкам**, включая переменные усилия, частую смену ритма, контактную борьбу и необходимость быстрого восстановления. Для этого используются методики интервальных и круговых тренировок, имитационные упражнения и игровые упражнения с элементами соревновательной активности.
- **Профилактика спортивных травм и повышение устойчивости организма к повреждениям.** Систематическая физическая подготовка с акцентом на укрепление опорно-двигательного аппарата, суставно-связочного аппарата, а также развитие мышечного баланса помогает существенно снизить риск травматизма.
- **Создание оптимальных условий для технической и тактической подготовки.** Физически подготовленный спортсмен способен быстрее и качественнее осваивать сложные технические элементы, эффективнее взаимодействовать с партнёрами по команде, выполнять установки тренера и сохранять концентрацию на протяжении всей игры.

Кроме того, важным направлением физической подготовки является индивидуализация тренировок, основанная на анализе физических данных каждого спортсмена, его игровой позиции и особенностей организма. Применение современных методов тестирования и мониторинга позволяет тренерам корректировать тренировочные планы и добиваться устойчивого прогресса.

Таким образом, физическая подготовка в игровых видах спорта — это комплексная система, охватывающая как общие принципы физического развития, так и узконаправленные методы подготовки, обеспечивающие высокий уровень конкурентоспособности и спортивного долголетия.

2. Структура физической подготовки

Физическая подготовка спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, представляет собой целостную систему, состоящую из взаимосвязанных компонентов. Она делится на **общую физическую подготовку (ОФП)** и **специальную физическую подготовку (СФП)**. Каждая из этих составляющих играет свою уникальную роль в формировании всесторонне развитого, функционально готового спортсмена.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП является базовым фундаментом для любого спортсмена. Её основная задача — укрепление организма, повышение общей физической дееспособности и подготовка к более сложным нагрузкам, характерным для соревновательной деятельности. ОФП не зависит напрямую от специфики конкретного вида спорта, но способствует всестороннему развитию двигательной активности.

К основным направлениям ОФП относятся:

- **Развитие общей выносливости**, что позволяет спортсмену дольше сохранять высокую интенсивность игры без снижения качества действий;
- **Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы**, что является профилактикой травм и переутомления;
- **Развитие общей силы и мышечного тонуса**, обеспечивающих стабильную двигательную основу;
- **Развитие гибкости, подвижности суставов и координации движений**, необходимых для уверенного и безопасного выполнения сложных игровых элементов;
- **Психофизическая подготовка**, включающая упражнения на концентрацию, волевую устойчивость и контроль дыхания.

Занятия ОФП часто проводятся вне основного тренировочного процесса, в том числе на свежем воздухе, в виде кроссов, общефизических комплексов, круговых тренировок и силовой гимнастики.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП представляет собой направленную физическую подготовку, тесно связанную с игровыми требованиями конкретного вида спорта.

Её целью является развитие тех физических качеств, которые необходимы спортсмену для успешного выполнения соревновательных задач, оттачивания технических и тактических действий в условиях высокой интенсивности и изменяющейся игровой обстановки.

Основные характеристики СФП:

- **Высокая специфичность упражнений** — задания максимально приближены к игровым ситуациям, с учетом темпа, амплитуды движений и продолжительности действия;
- **Индивидуализация тренировок** — упражнения разрабатываются с учетом позиции спортсмена (например, нападающий, защитник, вратарь), его антропометрических данных и уровня подготовки;
- **Интеграция с техникой и тактикой** — СФП часто совмещается с обучением игровым элементам (например, выполнение ударов по мячу после бега с ускорением или передач под давлением);
- **Развитие узконаправленных качеств**, таких как:
 - в волейболе — скоростная реакция, прыжковая сила, устойчивость в блоке;
 - в баскетболе — стартовая скорость, ловкость, способность к смене направления движения;
 - в гандболе — сила броска, быстрота перемещения, выносливость в спринтерском режиме;
 - в футболе — скоростно-силовая выносливость, баланс, мощность стартового ускорения.

СФП, в отличие от ОФП, проводится в основном в условиях, приближенных к соревновательным: на игровом поле, с мячом, с участием партнёров и с имитацией давления соперника.

3. Современные методы физической подготовки

Современная система физической подготовки спортсменов, особенно в игровых видах спорта, базируется на научных подходах и практическом опыте ведущих тренеров. Её цель — максимально эффективно развивать физические качества, необходимые для соревновательной деятельности, с учетом индивидуальных особенностей и специфики конкретного вида спорта.

Основные методы физической подготовки:

• Интервальный метод

Этот метод основан на чередовании периодов интенсивной нагрузки и отдыха. Он эффективно развивает **скоростную выносливость**, улучшает способность организма к быстрому восстановлению между игровыми эпизодами, что особенно важно для футболистов, баскетболистов и гандболистов. Интервальные

тренировки способствуют повышению аэробной и анаэробной мощности, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

• Круговая тренировка

Круговая (или станционная) тренировка — это система, в которой спортсмен выполняет серию упражнений по кругу, переходя от одного к другому с короткими интервалами отдыха. Она позволяет **развивать силу, выносливость, скорость, координацию и гибкость** одновременно. Такая тренировка эффективна как для командной работы, так и для индивидуального совершенствования.

• Функциональный тренинг

Функциональный тренинг — это система упражнений, направленных на развитие **естественных движений, применяемых в игре**, с акцентом на баланс, устойчивость, координацию и стабилизацию корпуса. Такие упражнения улучшают взаимодействие мышечных групп, способствуют предотвращению травм и повышают эффективность игровых действий. Они особенно полезны для работы с мячом, смены направлений и устойчивости в борьбе с соперником.

• Плиометрика (прыжковая тренировка)

Плиометрические упражнения (прыжки, отбивания, выпрыгивания) направлены на развитие **взрывной силы**, прыгучести и реактивной способности мышц. Особенно важна для видов спорта, где требуется мощный старт, прыжки, рывки (баскетбол, волейбол, футбол). Плиометрика стимулирует работу нервно-мышечной системы и улучшает передачу энергии при резких движениях.

• Использование спортивных симуляторов и аналитических технологий

Современные технологии (GPS-трекеры, системы видеотрекинга, сенсоры, анализаторы движений) позволяют контролировать нагрузку, анализировать технику выполнения упражнений и отслеживать прогресс. Это делает тренировки **более точными, контролируемыми и безопасными**. Использование симуляторов также помогает моделировать игровые ситуации в условиях тренировки.

Индивидуализация тренировочного процесса

Современный подход требует учета индивидуальных особенностей спортсмена: возраста, уровня физической подготовленности, биомеханики движений, психофизиологического состояния, даже характера и темперамента. Разрабатываются **персонализированные программы**, включающие:

- оптимальный объём и интенсивность нагрузки;
- коррекцию мышечных дисбалансов;
- восстановительные мероприятия;
- адаптацию к различным игровым позициям.

Такой подход позволяет добиваться максимальных результатов и снижать риск переутомления и травм.

4. Влияние физической подготовки на игровую деятельность

Высокий уровень физической подготовки обеспечивает:

- Более устойчивую и эффективную игровую активность на протяжении всей встречи;
- Повышение точности и скорости игровых действий;
- Снижение риска травм благодаря лучшей адаптации к физическим нагрузкам;
- Увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Уверенность в собственных возможностях, что отражается на психологическом состоянии спортсмена.

Физическая подготовка напрямую влияет на выполнение игровых задач: от быстрого перемещения по полю до точных передач и эффективной защиты. Недостаток физической подготовки ограничивает потенциал спортсмена, снижает его устойчивость к стрессу и утомлению.

5. Проблемы и пути их решения

Среди распространённых проблем физической подготовки спортсменов можно выделить:

- Однообразие тренировочного процесса и отсутствие индивидуального подхода;
- Недостаточная координация между физической, технической и тактической подготовкой;
- Перегрузки и травмы, возникающие из-за неправильно рассчитанных нагрузок;
- Отсутствие квалифицированного тренерского состава и научного сопровождения тренировок.

Пути решения:

- Внедрение инновационных методик и регулярный контроль за состоянием спортсмена;
- Привлечение спортивных врачей, физиологов, биомехаников к тренировочному процессу;

- Применение мониторинга тренировочной нагрузки (через GPS, пульсометры и т.д.);
- Создание междисциплинарных команд для комплексной подготовки спортсменов.

Заключение

Физическая подготовка является краеугольным камнем в системе подготовки спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта. Ее качество и организация определяют не только физическое состояние спортсмена, но и его успешность в игровом взаимодействии. Современный подход требует комплексности, индивидуализации и научного обоснования всех тренировочных воздействий. Интеграция современных технологий, правильное соотношение ОФП и СФП, а также внимание к восстановительным процедурам — залог устойчивого и безопасного прогресса в игровом спорте.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2003.
2. Вейк В. Современная физическая подготовка в спорте. — СПб.: Питер, 2010.
3. Кузнецов В.П. Физическая подготовка спортсменов игровых видов спорта. — М.: Олимп, 2015.
4. Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Human Kinetics, 2009.
5. Reilly T., Williams A.M. Science and Soccer. — Routledge, 2003.