



”

Єфременко А., Шаленко В., Коваль С., Абдула А., Шелудько П., Лебедев С. Особливості кондиційного тренування. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12, № 9. С. 27-34. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i9-004>.

Yefremenko A., Shalenko V., Koval S., Abdula A., Sheludko P., Lebediev S. Osoblyvosti kondytsiinoho trenuvannia [Features of conditioning training]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2024. Vol. 12, No 9. S. 27-34. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i9-004>.

УДК 796.035-05

DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i9-004

Андрій ЄФРЕМЕНКО¹, Віктор ШАЛЕНКО², Святослав КОВАЛЬ³,
Анатолій АБДУЛА⁴, Павло ШЕЛУДЬКО⁵, Сергій ЛЕБЕДЕВ⁶

¹⁻⁶Харківська державна академія фізичної культури, Україна

¹<https://orcid.org/0000-0003-0924-0281>

pierreroberle@gmail.com

²<https://orcid.org/0000-0002-3318-4956>

viktorshalenko.12@gmail.com

³<https://orcid.org/0000-0001-7140-6276>

koval.s.s.79@gmail.com

⁴<https://orcid.org/0000-0002-3832-3716>

anatoliy.ab12@gmail.com

⁵<https://orcid.org/0000-0003-1525-8488>

pavelsheludko965@gmail.com

⁶<https://orcid.org/0000-0002-8452-8800>

argus13@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ

Анотація. Потреба у формуванні пропозиції з ефективних способів удосконалення рухової функції людини зумовлює інтерес до вивчення особливостей кондиційного тренування. Мета – узагальнення уявлень про особливості кондиційного тренування. Методи. Для досягнення поставленої мети застосовували теоретичні методи педагогічного дослідження. Результати. В результаті проведеного дослідження уточнено визначення ключових понять, які сприяють трактуванню та розумінню кондиційного тренування як виду організованого систематичного використання фізичних вправ з метою підвищення фізичних кондицій. Проведено структурний аналіз кондиційного тренування. Визначено типи кондиційного тренування; охарактеризовано їх мету та завдання. Обговорення. Дослідження особливостей кондиційного тренування підтвердило думку, щодо можливості виокремлення даного напрямку використання фізичних вправ із сфери фізичної культури та спорту відносно інших. Представлено уявлення про різні типи кондиційного тренування, що мають характерні відмінності та спільні риси. Найбільші розбіжності в характеристиках спостерігаються для кондиційного тренування спортсменів і неспортсменів. Проте, вони зменшуються при розгляді кондиційного тренування у площині порівняння особливостей кондиційного тренування для професійного і аматорського спорту. Найбільш відокремленим типом є профілактично-реабілітаційний, який є специфічним і потребує ретельного врахування медичних рекомендацій щодо занять фізичними вправами конкретної особи. Висновки. Дослідження особливостей і сучасних уявлень про кондиційне тренування дозволяє зосередити подальший пошук на можливостях розробки спеціалізованих тренувальних програм для різного кола осіб. Встановлені характерні особливості кондиційного тренування дозволяють продовжити його вивчення як повноцінного напрямку організованого використання фізичних вправ для вирішення різних завдань в процесі вдосконалення рухової функції людини. Кондиційне тренування має значний потенціал для покращення ефективності організації та реалізації завдань у сфері фізичного виховання та спорту.

Ключові слова: фізичне здоров'я; фізичні вправи; рухова активність; фізична кондиція; фізичний стан; фізична підготовленість; функціональний стан.

Andrii YEFREMENKO¹, Viktor SHALENKO², Sviatoslav KOVAL³,
Anatolii ABDULA⁴, Pavlo SHELUDKO⁵, Serhii LEBEDIEV⁶

¹⁻⁶Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ukraine

¹<https://orcid.org/0000-0003-0924-0281>

pierreroberle@gmail.com

²<https://orcid.org/0000-0002-3318-4956>

viktorshalenko.12@gmail.com

³<https://orcid.org/0000-0001-7140-6276>

koval.s.s.79@gmail.com

⁴<https://orcid.org/0000-0002-3832-3716>

anatoliy.ab12@gmail.com

⁵<https://orcid.org/0000-0003-1525-8488>

pavelsheludko965@gmail.com

⁶<https://orcid.org/0000-0002-8452-8800>

argus13@ukr.net

FEATURES OF CONDITIONING TRAINING

Abstract. The need to formulate a proposal for effective ways to improve a person's motor function leads to interest in studying the specifics of conditioning training. The goal is to generalize ideas about the specifics of conditioning training. Methods. To achieve the goal, theoretical methods of pedagogical research were used. The results. As a result of the conducted research, the definition of key concepts that

contribute to interpreting and understanding conditioning training as an organized, systematic use of physical exercises to improve physical conditions has been clarified. A structural analysis of conditioning training was carried out. The types of conditioning training are defined; their purpose and tasks are characterized. Discussion. The study of the peculiarities of conditioning training confirmed the opinion about the possibility of distinguishing this direction of the use of physical exercises from the field of physical culture and sports relative to others. An overview of different types of conditioning training, which have characteristic differences and common features, is presented. The biggest differences in characteristics are observed for the conditioning training of athletes and non-athletes. However, they decrease when considering conditioning training when comparing the features of conditioning training for professional and amateur sports. The most isolated type is the preventive and rehabilitation type, which is specific and requires careful consideration of medical recommendations regarding the physical exercises of a specific person. Conclusions. The study of features and modern ideas about conditioning training allows you to focus further research on the possibilities of developing specialized training programs for a wide range of people. The established characteristic features of conditioning training allow it to continue its study as a full-fledged direction of the organized use of physical exercises to solve various tasks in improving a person's motor function. Conditioning training has a significant potential for improving the organization's effectiveness and implementation of tasks in physical education and sports.

Keywords: physical health; physical exercises; motor activity; physical condition; physical fitness; functional condition.

Постановка проблеми. Фізичне вдосконалення є одним з актуальних напрямків особистісного розвитку людини. Достатня фізична активність, належний фізичний розвиток і фізична підготовленість є визначальними характеристиками сучасної людини. Вивільнення часу в умовах оптимізації виробництва утворило тренд до природного зниження рухової активності. Однак збільшення часу дозволяло сприяє підвищенню можливостей вдосконалення рухової функції осіб зрілого і старшого віку. Різноманіття видів занять та напрямків тренування із використанням фізичних вправ дозволяють здійснювати спрямований вплив на організм та рухову сферу людини. Незважаючи на можливі ризики нераціонального використання фізичних вправ, потенційні переваги регулярних занять фізкультурно-спортивною діяльністю є беззаперечними. Відтак, питання вибору напрямку вдосконалення рухової функції з урахуванням особливостей життя сучасної людини не втрачають актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зниження або систематичне недотримання належного рівня рухової активності пов'язують з підвищенням ризиків для здоров'я. Управління руховою активністю дозволяє зменшити ці ризики і покращити фізичні кондиції [6]. Незважаючи на переваги збільшення рухової активності понад звичні обсяги, сучасне суспільство демонструє сталу тенденцію до її зниження [1, 13]. Виявлено, що оптимізація рухової активності осіб різного віку пов'язана з регулярним виконанням фізичних вправ, які відносяться до різних фізкультурно-спортивних видів занять [10]. Встановлено, що організоване, з дотриманням принципів фізичного виховання та спорту, заняття фізичними вправами створює ефекти для здоров'я співставні з його покращенням і профілактикою захворювань різного генезу [4, 22]. Окремо використання фізичних вправ спрямоване на досягнення лікувально-реабілітаційних цілей осіб, які мають захворювання або втратили здоров'я [8]. Встановлено, що ретельно дозоване виконання фізичних вправ малорухомими особами створює можливості швидкого покращення характеристик функціонування основних систем життєзабезпечення [18]. Застосування програм виконання різноманітних фізичних вправ пов'язують зі зниженням ризиків виникнення та розвитку наявних захворювань [12]. При чому, характер рухової активності для досягнення означених переваг значно варіює. В якості одного з напрямків реабілітації хворих із фізичних вправ укладають програми лікування дозованим рухом. Встановлено можливості полегшення стану хворих, пришвидшення видужування, а також скорішого відновлення працездатності після захворювань різного генезу [17]. Означені переваги для осіб, які демонструють знижену рухову активність або мають вади здоров'я, дозволяють говорити про фактичність оздоровчого застосування дозованої рухової активності з використанням фізичних вправ. Проте, оздоровчий ефект занять фізичними вправами можливий лише за умов систематичного їх використання з урахуванням спрямованості впливу [15]. Для його забезпечення необхідно орієнтуватися на рекомендації щодо ефективності окремих режимів використання фізичного навантаження асоційованих з досягненням оздоровчого ефекту [20].

На протигагу особам, які демонструють загрозливий для здоров'я знижений рівень рухової активності, зростає кількість осіб, що у дозвіллі практикують інтенсивні заняття фізичними вправами [28]. В окремих випадках характеристики навантаження дозволяють визначати таких осіб як спортсменів аматорського рівня [23]. Повідомляється про очікування, що розрив між зазначеними групами осіб поступово збільшуватиметься [5]. Проте, питання щодо збереження переваг систематичних занять фізичними вправами при значному збільшенні характеристик навантаження не вирішене [9, 33]. Стале уявлення про те, що важкі тренування є неодмінними супутниками здоров'я не витримує критики [26]. Проблема негативного впливу надмірного навантаження, яка актуальна для спорту, збільшується в середовищі осіб, які тренуються самостійно та не мають доступу до кваліфікованого консультування [16]. Встановлено, що загрози для здоров'я непередбачених осіб зростатимуть внаслідок нерегульованих занять фізичними вправами, коли характеристики навантаження перевищуватимуть індивідуальні можливості тих, хто займаються [2]. Зрозуміло, що вони втрачатимуть оздоровчий ефект від занять. Очевидно, важливими є принципові перемінні оптимізації

фізичного навантаження у вправах, що дозволить досягти очікуваної ефективності від занять [3, 14]. При чому, це не має бути усереднення показників, які характеризують фізичні навантаження. Існує потреба саме у визначенні порогових характеристик його оптимальності, величини яких залежать від індивідуальних особливостей тих, хто займається. Це дозволить відокремити систематичні заняття фізичними вправами з оздоровчою метою, від тренувань характерних для спорту.

Розмиття меж аматорського та професійного спорту є dokonаним фактом. Додатковим свідченням цього є зростаюча кількість осіб, які практикують різні види спорту в дозвіллі, не плануючи професіоналізувати власне захоплення [7]. Мотивацією такого прошарку прихильників занять фізичними вправами є саме фізичне вдосконалення і покращення результатів [32]. Такий формат тренування асоціюють з поняттям аматорства. Проте, тренуванням аматорів притаманні характерні особливості систематичної підготовки професійних спортсменів [11]. Відповідно, для досягнення результативності та збереження здоров'я в умовах високих фізичних навантажень аматорам необхідно дотримуватися вимог до організації тренувального процесу у спорті [27]. Їм потрібен відповідний фізичний розвиток, фізична і функціональна підготовленість. Встановлено, що аматори спорту потребують розробки особливих підходів до тренувань, відмінних від тих, що практикують професійні спортсмени [21]. При цьому, виключне значення має індивідуалізація тренувального процесу. Важливе значення для безпечного тренувального процесу аматорів матимуть програми з підвищення загальної підготовленості та розвитку провідних рухових здібностей, для відповідності вимогам змагальних вправ у обраній спортивній спеціалізації. В іншому випадку заняття спортом сприймаються аматорами як спосіб підвищення показників окремих фізичних здібностей, наприклад, сили та її проявів у різній руховій діяльності [25]. В такому випадку, слід розглядати тренування у обраному напрямку спортивної діяльності з урахуванням прикладного аспекту. Тоді фокус завдань тренувального процесу зміщений з безпосередньо підвищення спортивної результативності, до утилітарного використання фізичних вправ з метою вирішення завдань з розвитку окремих проявів рухової функції людини в онтогенезі або неспортивних видах рухової діяльності.

Проблема поточної роботи пов'язана з тим, що аксіоматичним є розуміння дотримання оптимальної рухової активності як заporуки фізичного здоров'я людини. Проте, зростаюча популярність занять фізичними вправами серед осіб з різним руховим досвідом може нести суттєві загрози для здоров'я, у випадку не дотримання принципів побудови занять. Особливо це стосується осіб, які обирають складні з точки зору техніки рухових дій і інтенсивні з точки зору навантаження види або напрямки занять фізичними вправами. Таким чином, проблема полягає у потребі зниження загроз та забезпеченні ефективності занять фізичними вправами для сучасної людини. Одним з напрямків використання фізичних вправ, який здатен посприяти вирішенню означеної проблеми виступає кондиційне тренування

Мета статті – узагальнення уявлень про особливості кондиційного тренування.

Методи дослідження. Дослідження носило теоретичний характер. Надійність та достовірність результатів забезпечувалася організованим пошуком та аналітичним вивченням релевантних наукових статей, які повнотекстово наявні у відкритому доступі. Напрямок пошуку був зосереджений на встановленні: переваг фізичних вправ для здоров'я людини; особливостей занять фізичними вправами представників різних верств населення; характеристик кондиційного тренування. Отримані дані стали основою подальшої деталізації типів кондиційного тренування у процесі педагогічного моделювання їх характеристик згідно завдань, на вирішення яких спрямовано тренувальний процес.

Виклад основного матеріалу. Поняття «кондиційного тренування» ототожнюють або тісно пов'язують з поняттям «оздоровлення» в контексті організованих занять фізичними вправами [29]. В іншому випадку проводять паралелі між «кондиційним тренуванням» та «функціональним тренуванням» або «фітнесом» [24]. Вивчення та порівняння зазначених понять виходить за межі даної роботи. Вважаємо, що це не вплине на результативність вивчення уявлень про кондиційне тренування. Розглянувши характеристики, типи кондиційного тренування насамкінець сформуємо узагальнене визначення кондиційного тренування.

В процесі дослідження буде обговорюватися саме формулювання «кондиційне тренування». Розглядаючи його в різних контекстах використання фізичних вправ варто зазначити основне, що «кондиційне тренування» є саме тренуванням, тобто передбачає організоване контрольоване використання визначеного фізичного навантаження у обраних рухових діях фізкультурно-спортивного характеру, яке систематично повторюється і є спроектованим згідно вирішення приватних або глобальних завдань. Таким чином, саме організованість та систематичність використання фізичних вправ з конкретною метою є характерною відмінністю кондиційного тренування порівняно з епізодичними, рекреаційними, фізкультурно-реабілітаційними заняттями та активним дозвіллям.

Аналізуючи напрям організованого використання фізичних вправ людиною такий як кондиційне тренування потрібно визначити структуру аналізу. У спрощеному вигляді вона у поточному дослідженні буде наступною:

Мета. Визначається типом кондиційного тренування

Завдання. Глобальні та приватні. Можуть бути короткостроковими та довгостроковими.

Засоби. Фізичні вправи зі сфери фізичного виховання та спорту.

Методи. Визначаються завданнями окремого типу кондиційного тренування.

Навантаження. Визначаються завданнями окремого типу кондиційного тренування.

Програмування. Передбачає побудову закінченої структури систематичного використання фізичних вправ з урахуванням характеристик фізичного навантаження.

Контроль. Вибір контрольних заходів із розробкою системи контролю результативності кондиційного тренування з урахуванням можливостей вирішення короткострокових та довгострокових завдань.

Корекція. Відбувається шляхом аналізу даних контролю щодо наближення до вирішення завдань кондиційного тренування.

Для розуміння сутності кондиційного тренування слід розглянути поняття «фізична кондиція». Для загального уявлення про фізичні кондиції характерним є змішування понять «фізичний стан», «фізичне здоров'я». Проте, в поточному дослідженні фізична кондиція розглядається як: стан фізичного розвитку людини + функціональний стан організму і його систем + фізична підготовленість (загальна) людини. Фізичні кондиції, вочевидь, матимуть спільне визначення для різних типів кондиційного тренування. В такому, випадку згідно теорії та методики фізичного виховання та спорту найближчим поняттям щодо них є «загальна фізична підготовленість». Проте, значення складових, які вкладаємо у поняття «фізична кондиція» будуть відрізнятися залежно від типу кондиційного тренування. В спортивному та розвиваючому кондиціонуванні фізична підготовленість та функціональний стан організму є ключовими характеристиками, які позначатимуть фізичні кондиції індивіда. Проте, щодо спорту додаткового слід враховувати безпосередньо фізичні кондиції, пов'язані з вирішення приватних завдань в структурі спортивної підготовки (так би мовити, їх забезпечення), що дозволяє говорити про кондиціонування не тільки в структурі загальної, але й спеціальної фізичної підготовки. Натомість для кондиційного тренування профілактично-реабілітаційного типу саме фізичний розвиток і функціональний стан організму є провідними складовими фізичної кондиції. Внесок фізичної підготовленості в структуру даного поняття в цьому типі кондиційного тренування може проявлятися лише в контексті профілактичних занять за умов досвідченості тих, хто займається.

Для розуміння сутності предмету дослідження слід надати роз'яснення щодо сутності «кондиціонування» в контексті занять фізичними вправами. Поняття «кондиціонування» відноситься до широкого спектру фізичних навантажень і вправ, які тренують все тіло або ж окремі його ланки. Кондиціонування передбачає вибір динамічних / статичних фізичних вправ для розробки програм тренування, що використовуються для поліпшення фізичних кондицій [30]. Спочатку кондиціонування використовувалося у сфері спортивного тренування [35]. Тепер це поняття значно розширилося і використовується як самостійний напрямок організованого тренування у сфері фізичного виховання і спорту різних верств населення. У загальному уявленні – кондиціонування використовується для розвитку окремих складових рухової функції людини з метою підвищення спортивних чи рухових показників. Для пересічної людини, аматора – стратегія кондиціонування дозволяє раціонально покращити поточний рівень фізичної підготовленості та працездатності, мінімізуючи шанси на порушення здоров'я. У спорті ж кондиційне тренування допомагає спортсмену покращувати загальний рівень підготовленості [31]. Тобто, це напрям фізичної підготовки, спрямований на поліпшення спортивних можливостей у конкретному виді, які пов'язані з підвищенням сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості [34]. Але на відміну від використання загальних фізичних вправ, які спрямовані на вдосконалення «базової» підготовленості спортсменів, кондиціонування часто є більш структурованим та специфічним, орієнтованим на поліпшення певних фізичних можливостей та працездатності у конкретному виді спорту [19]. Відтак, кондиціонування дозволяє вирішувати завдання корекції фізичної підготовленості широкого кола тих, хто займається, та прагне підвищити власну ефективність у певному виді спорту чи виді рухової активності.

Згідно уявлення про кондиціонування виділяємо наступні типи кондиційного тренування.

Власне кондиційне тренування. Мета – підвищення та підтримка на належному високому рівні фізичних кондицій. Завдання: формування фізичного стану; розвиток фізичної підготовленості; функціональна підготовка.

Засоби. Фізичні вправи глобального та локального впливу із сфери фізичного виховання та спорту.

Навантаження. Варіюється у широкому діапазоні залежно від індивідуальних особливостей того, хто займається. Основна вимога – оптимальність навантаження з урахуванням конкретного індивіда і спрямованості тренування: розвиток або підтримка набутих фізичних кондицій. Обсяг і інтенсивність фізичного навантаження залежать від обраного типу вправ.

Програмування. Програми структуровані та періодизовані з урахуванням завдань: попередня підготовка та навчання (підготовчий); підвищення фізичних кондицій (основний); підтримка фізичних кондицій на досягнутому рівні (підтримуючий). Передбачено цілісність програми, де варіативність застосування вправ підпорядковується завданням тренування і може змінюватися несуттєво. Застосовується хвилеподібне планування навантаження, в середині періодів з незначним коливанням (для забезпечення збереження тренувального ефекту) на підтримуючому етапі.

Контроль відбувається на трьох рівнях: оперативному; поточному; етапному. На початковому етапі тренування виключне значення має оперативний контроль, який окрім моніторингової сутності має навчальну мету – призвичаїтися до особливостей фізичного навантаження в обраних фізичних вправах та вміння його контролювати у окремій тренувальній сесії та по її закінченні. Поточний контроль передбачає підбір заходів, які дозволяють оцінити ефективність вирішення приватних завдань. Етапний контроль передбачає оцінку фізичних кондицій та їх зміни під впливом тренування. Обрані контрольні заходи мають відповідати індивідуальним особливостям тих, хто займається. Рухове тестування має проводитися виключно з особами, які не мають відхилень у здоров'ї та є підготовленими (закінчили початковий етап навчання). Перевагу слід надавати заходам неінвазивного оцінювання характеристик основних систем життєзабезпечення.

Корекція тренувального процесу відбувається у випадку зниження ефективності тренувальних впливів з метою збереження адаптаційного потенціалу фізичних вправ при підтриманні фізичних кондицій на належному рівні.

Профілактично-реабілітаційне кондиційне тренування. Мета – профілактика та реабілітація захворювань різного генезу. Завдання: профілактика захворювань шляхом оптимізації рухової активності; лікування і реабілітація захворювань із використанням фізичних вправ; відновлення працездатності після перенесеного захворювання.

Засоби. Доступні фізичні вправи зі сфери фізичного виховання та спорту, обрані з урахуванням індивідуального стану та захворювання людини. Спеціальні вправи, для розроблені приватного вирішення лікувальних та реабілітаційних завдань. Вправи підбираються виключно на основі їх клінічно доведеної ефективності.

Навантаження. Профілактичні навантаження визначаються виключно індивідуальними особливостями та поточним фізичним станом з можливістю детальної корекції протягом реалізації програми тренувань. Лікувальні та реабілітаційні навантаження ретельно підбираються з урахуванням поточного фізичного стану, протікання хвороби індивіда. Головна вимога – навантаження мають бути чітко дозованими, щадними і не перевищувати індивідуальних можливостей того, хто займається. Мають бути створені умови щодо недопущення погіршення фізичного стану індивіда.

Планування. При профілактиці захворювань здійснюється з урахуванням результатів оперативного і поточного контролю. Структура серії тренувань є закінченим блоком з урахуванням вирішення конкретного завдання з оптимізації фізичного стану індивіда: підвищення рухової активності; навчання фізичним вправам. При лікувально-реабілітаційному спрямуванні, планування залежить від періоду одужання того, хто займається, і передбачає формування нетривалих програм, спрямованих на вирішення завдань: оптимізації рухового режиму; відновлення після пошкоджень; відновлення функцій органів та систем організму; підвищення працездатності тощо. Тобто програми ретельно структуровані стосовно вирішення приватних завдань одужання або реабілітації.

Контроль. Контрольні заходи мають виключне значення для цього типу кондиційного тренування. Основним принципом при його побудові має бути недопущення погіршення фізичного стану, того хто займається, або ж загострення хвороби. Тому перевага надається ретельному підбору засобів оперативного і поточного контролю, основними з яких є медичні. Надважливе значення має контроль фізичного навантаження на оперативному рівні. Заходи етапного контролю можуть використовуватися у випадку застосування програм на профілактичному або ж відновному етапах, тривалість яких складає не менше 16 тижнів. Лікувально-реабілітаційні програми мають демонструвати ефективність і вони не є тривалими, тому мають підбиратися такі контрольні заходи, які будуть демонструвати характерність впливу тренування з урахуванням: його завдань; індивідуальної реакції того, хто займається, на запропоноване навантаження; динаміки протікання захворювання.

Корекція програм відбувається у випадку, якщо спостерігається ускладнення перенесення запропонованих навантажень тим, хто займається, або погіршенні його стану. Це пов'язано з невисокою тривалістю лікувально-реабілітаційних програм. Профілактичні програми здебільшого корегуються на основі показників етапного контролю, що пов'язано необхідністю меншої варіативності тренувальних програм для забезпечення адаптаційних пристосувань ослабленого організму до рухової діяльності.

Розвиваюче кондиційне тренування. Мета – вдосконалення рухової підготовленості. Завдання: розвиток основних рухових якостей; вдосконалення фундаментальних рухових дій; тренування функцій систем життєзабезпечення організму з використанням фізичних вправ.

Засоби. Фізичні вправи з різних видів спорту або їх елементи (частини вправ, підвідні вправи), які мають переважний вплив на розвиток окремої фізичної якості. Фізичні вправи які імітують або представляють собою фундаментальні рухові дії. Фізичні вправи для всього тіла глобального впливу, що дозволяють удосконалювати функціональні системи життєзабезпечення людини.

Навантаження. Визначаються з урахуванням поставлених завдань тренування. Варіативність висока, що пов'язано зі структурою процесу розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму людини. Застосовуються, за допустимості на індивідуальному рівні, значні та високі за обсягом фізичні навантаження.

Планування. Застосовується блокова або хвилеподібна структура побудови тренувального процесу. Система тренувань може бути поділена на періоди так само з блоковою або хвилеподібною періодизацією. Особливістю є значне варіювання обсягу і інтенсивності навантаження, що визначає характерні його піки щодо підвищення та зниження.

Контроль. Передбачає методологію наближену до тої, що використовується у фізичному вихованні та спорті. Априорі розвиваюче кондиційне тренування передбачає його використання здоровими, підготовленими особами. Результативність розвитку основних фізичних якостей та функціональної підготовленості передбачає вмотивоване рухове тестування, в тому числі, і в лабораторних умовах. Перевагу має поточний та етапний контроль, що дозволяє зафіксувати суттєві зрушення у напрямку вирішення поставлених тренувальних завдань. Оперативний контроль перш за все спрямований на ретельне оцінювання реалізації запропонованих фізичних навантажень. Контрольні заходи передбачають глобальний вплив і можливість граничних навантажень, що потребує уваги до безпеки їх проведення.

Корекція програм відбувається на основі аналізу показників поточного та етапного контролю по закінченні логічної структури серії занять або блоків, спрямованих на вирішення приватних завдань в структурі обраного розвиваючого напрямку.

Кондиційне тренування у спорті. Мета – фізична підготовка у обраному виді спорту. Завдання: підвищення фізичних кондицій; вдосконалення провідних фізичних здібностей; вирішення приватних завдань у структурі підготовки в обраному виді спорту.

Засоби. Фізичні вправи з обраного виду спорту. Фізичні вправи з інших видів спорту, які дозволяють ефективно вирішувати приватні завдання кондиціонування.

Навантаження. Спектр навантажень тотожний представленому в обраному виді спорту. Обмеження стосуються логіки побудови тренувального процесу та вирішення конкретних завдань тренування.

Планування. Переважно блокова структура планування навантаження, спрямована на вирішення конкретних завдань у структурі фізичної підготовки у обраному виді спорту. Вибір здійснюється з урахуванням періоду і особливостей підготовки у конкретному виді спорту.

Контроль. Передбачає заходи співставні з тими, що використовуються в обраному виді спорту або ж виступають як найбільш показові та лабільні характеристики щодо вимірювання ефективності запропонованих фізичних навантажень згідно поставлених завдань.

Корекція тренувального процесу відбувається за результатами аналізу показників контролю, після оцінювання успішності вирішення поставлених тренувальних завдань або ж їх корекції з урахуванням потреб, що змінилися внаслідок корекції процесу підготовки в обраному виді спорту.

Методологія використання фізичних вправ у кондиційному тренуванні різних типів є схожою – використовуються методи безперервного і змінного виконання фізичного навантаження. Проте, інтенсивність і тривалість виконання вправ будуть відрізнятися. Це зумовлює відмінність співвідношення застосування окремих методів, їх характеристики з урахуванням як типу тренування, так і певного структурного елементу тренувальної програми.

Аналізуючи концепцію кондиційного тренування свідомо уникаємо звертатися до вікових особливостей тих, хто може його практикувати. Не маючи на увазі під кондиційним тренуванням узагальнюючий напрямок використання фізичних вправ для різного контингенту, визначаємо що градація використання різних типів кондиційного тренування залежить від індивідуальних особливостей тих, хто планує займатися, та реалістичних цілей тренування, які може обрати певний індивід. Разом з медичними показаннями до занять можливо визначити тип кондиційного тренування, який раціонально практикувати індивіду. Саме в такому контексті можливий відхід від врахування віку для занять кондиційним тренування. Вікові ж обмеження до занять фізичними вправами, величин фізичного навантаження у тренуванні відносимо до сфери медичних рекомендацій.

Представлені типи кондиційного тренування мають певні схожі риси і характерні відмінності. Саме перші дозволяють диференціювати представлені типи у концепції кондиційного тренування. Об'єднуючою характеристикою для них виступає саме уявлення про фізичні кондиції як певний стан організму індивіда, який пов'язаний з оптимальною руховою активністю через систематичне використання фізичних вправ, асоційований з його здоров'ям. Іншою спільною рисою є використання

фізичних навантажень у оптимальних величинах виключно з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається. При організації та реалізації кондиційного тренування різного типу першочергове значення має освітній компонент – навчання елементів самостійного проведення безпечних тренувальних занять і основам планування та самоконтролю при практикуванні фізичних вправ. Всі типи кондиційного тренування, включаючи можливість аматорських занять видами спорту, орієнтовані на оздоровлення людини. Відповідно, застосовувані фізичні навантаження мають бути в межах індивідуальних можливостей особи, які можуть бути виконані без загрози переозавантаження та травмування. Виключення можуть становити типи розвиваючого та спортивного кондиціонування, де практикують значні за характеристиками фізичні навантаження. Проте, у будь-якому випадку кожна наступна тренувальна сесія мусить проводитися в стані оптимізованого відновлення працездатності організму. Таким чином, навантаження мають знаходитися в діапазоні крайніх порогових величин, пов'язаних з «запуском» та порушенням адаптаційних пристосувань, в умовах систематичного виконання фізичних вправ. Використання певних фізичних вправ і методів тренування першочергово визначається їх ефективністю щодо вирішення поставленого завдання. Тобто першочергово реалізується суто утилітарний принцип при виборі засобів кондиційного тренування.

Таким чином, кондиційне тренування представляє собою вид систематичного використання фізичних вправ для оптимізації фізичного стану, покращення фізичної підготовленості та підвищення функціонального стану систем організму людини. Кондиційне тренування – це комплексний підхід до тренувань з метою підвищення загальних фізичних можливостей та працездатності людини. Це багатогранна концепція, що охоплює різні форми фізичних вправ та методів тренувань, пристосованих до поліпшення основних фізичних якостей. Кінцевою метою кондиціонування є покращення фізичних кондицій для задоволення потреб конкретних видів спорту або щоденних занять.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Поточна робота мала окреслити принципи особливості кондиційного тренування як напрямку використання фізичних вправ, основна мета якого полягає у підвищенні фізичних кондицій. З огляду на характерні риси кондиційного тренування як цілісної системи вдалося відокремити типи тренувальних програм за переважною спрямованістю щодо вирішення окремих завдань у сфері фізичного виховання та спорту. Незважаючи на різні трактування та уявлення про кондиційне тренування у фізичному вихованні різних груп населення та спортивній діяльності професіоналів і аматорів вдалося визначити його характерні особливості. Кондиційне тренування є потенційно ефективною гнучкою формою програмування організованих занять фізичними вправами для вирішення завдань з вдосконалення рухової функції людини. Представлені результати дозволяють створити узагальнене уявлення про кондиційне тренування, що сприятиме його подальшому вивченню та конкретизації методології розробки тренувальних програм для різного кола осіб.

Подальші дослідження передбачають розробку практичних рекомендацій щодо впровадження кондиційного тренування у структуру підготовки спортсменів циклічних видів спорту, як професійних атлетів, так і аматорів.

Список використаних джерел

1. Angulo J., El Assar M., Álvarez-Bustos A., Rodríguez-Mañas L. Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. *Redox Biology*. 2020. № 35. P. 101513.
2. Awan M.M.A., Qureshi S., Tariq H., Ahmed Siddiqui F. Effects of cardiopulmonary conditioning on body mass index, physical activity and general psychological health of young adults. *Pakistan Heart Journal*. 2019. № 52(3). P. 1-12.
3. Billman G.E. Aerobic exercise conditioning: a nonpharmacological antiarrhythmic intervention. *Journal of Applied Physiology*. 2002. № 92(2). P. 446-454.
4. Boullosa D., Beato M., Iacono A.D., Cuenca-Fernández F., Doma K., Schumann M., Behm D.G. A new taxonomy for postactivation potentiation in sport. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2020. № 15(8). P. 1197-1200.
5. Burkule N. Marathon running for amateurs: benefits and risks. *Journal of Clinical and Preventive Cardiology*. 2016. № 5(4). P. 113-124.
6. De Meester A., Barnett L.M., Brian A., Bowe S.J., Jiménez-Díaz J., Van Duyse F., Haerens L. The relationship between actual and perceived motor competence in children, adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2020. № 50(11). P. 2001-2049.
7. Dibben G.O., Dalal H.M., Taylor R.S., Doherty P., Tang L.H., Hillsdon M. Cardiac rehabilitation and physical activity: systematic review and meta-analysis. *Heart*. 2018. № 104(17). P. 1394-1402.
8. Dilnoza Y. Focus on aerobic (li) type of motor activity based on fitness programs. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*. 2023. № 3(11). P. 81-90.
9. Graziano F., Juhasz V., Brunetti G., Cipriani A., Szabo L., Merkely B., Zorzi A. May strenuous endurance sports activity damage the cardiovascular system of healthy athletes? A narrative review. *Journal of Cardiovascular Development and Disease*. 2022. № 9(10). P. 347.
10. Haverkamp B.F., Wiersma R., Vertessen K., van Ewijk H., Oosterlaan J., Hartman E. Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*. 2020. № 38(23). P. 2637-2660.

11. Izawa K.P., Yamada S., Oka K., Watanabe S., Omiya K., Iijima S., Osada N. Long-term exercise maintenance, physical activity, and health-related quality of life after cardiac rehabilitation. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*. 2004. № 83(12). P. 884-892.
12. Jones D., Innerd A., Giles E.L., Azevedo L.B. Association between fundamental motor skills and physical activity in the early years: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*. 2020. № 9(6). P. 542-552.
13. Karsten B., Stevens L., Colpus M., Larumbe-Zabala E., Naclerio F. The effects of sport-specific maximal strength and conditioning training on critical velocity, anaerobic running distance, and 5-km race performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2016. № 11(1). P. 80-85.
14. Kasiakogias A., Sharma S. Exercise: The ultimate treatment to all ailments?. *Clinical Cardiology*. 2020. № 43(8). P. 817-826.
15. Kim J.H., Baggish A.L. Strenuous exercise and cardiovascular disease outcomes. *Current Atherosclerosis Reports*. 2017. № 19. P. 1-8.
16. Lavie C.J., O'Keefe J.H., Sallis R.E. Exercise and the heart—the harm of too little and too much. *Current Sports Medicine Reports*. 2015. № 14(2). P. 104-109.
17. Lavie C.J., Lee D.C., Sui X., Arena R., O'Keefe J.H., Church T.S., Blair S.N. Effects of running on chronic diseases and cardiovascular and all-cause mortality. *Mayo Clinic Proceedings*. 2015. № 90(11). P. 1541-1552.
18. Lee D.C., Pate R.R., Lavie C.J., Sui X., Church T.S., Blair S.N. Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *Journal of the American College of Cardiology*. 2014. № 64(5). P. 472-481.
19. Myer G.D., Faigenbaum A.D., Ford K.R., Best N.M., Bergeron M.F., Hewett T.E. When to initiate integrative neuromuscular training to reduce sports-related injuries and enhance health in youth?. *Current Sports Medicine Reports*. 2011. № 10(3). P. 155-166.
20. McMullen C.W., Harrast M.A., Baggish A.L. Optimal running dose and cardiovascular risk. *Current Sports Medicine Reports*. 2018. № 17(6). P. 192-198.
21. Meshe O.F., Claydon L.S., Bungay H., Andrew S. The relationship between physical activity and health status in patients with chronic obstructive pulmonary disease following pulmonary rehabilitation. *Disability and Rehabilitation*. 2017. № 39(8). P. 746-756.
22. Newell K.M. What are fundamental motor skills and what is fundamental about them? *Journal of Motor Learning and Development*. 2020. № 8(2). P. 280-314.
23. Özaltas H.N., Savucu Y., Hamzaoğulları A.K. Comparing with adaptations that occur in respiratory and circulation systems after training of the amateur athletes in different branches. *Route Educational and Social Science Journal*. 2015. № 2(1). P. 50-72.
24. Paoli A., Bianco A. What is fitness training? Definitions and implications: a systematic review article. *Iranian Journal of Public Health*. 2015. № 44(5). P. 602.
25. Posadzki P., Pieper D., Bajpai R., Makaruk H., Könsgen N., Neuhaus A.L., Semwal M. Exercise/physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane systematic reviews. *BMC Public Health*. 2020. № 20. P. 1-12.
26. Predel H.G. Marathon run: cardiovascular adaptation and cardiovascular risk. *European Heart Journal*. 2014. № 35(44). P. 3091-3098.
27. Sabe M., Chen C., Sentissi O., Deenik J., Vancampfort D., Firth J., Solmi M. Thirty years of research on physical activity, mental health, and wellbeing: A scientometric analysis of hotspots and trends. *Frontiers in Public Health*. 2022. № 10. 943435.
28. Sanchis-Gomar F., Lippi G. Physical activity-an important preanalytical variable. *Biochemia Medica*. 2014. № 24(1). P. 68-79.
29. Sobrero G., Arnett S., Schafer M., Stone W., Tolbert N.A., Salyer-Funk A., Maples J. A comparison of high intensity functional training and circuit training on health and performance variables in women: a pilot study. *Women in Sport and Physical Activity Journal*. 2017. № 25(1). P. 1-10.
30. Stone M., Plisk S., Collins D. Strength and conditioning: Training principles: evaluation of modes and methods of resistance training-a coaching perspective. *Sports Biomechanics*. 2002. № 1(1). P. 79-103.
31. Stone N.M., Kilding A.E. Aerobic conditioning for team sport athletes. *Sports Medicine*. 2009. № 39. P. 615-642.
32. Strain N., Wijndaele K., Sharp S.J., Dempsey P.C., Wareham N., Brage S. Impact of follow-up time and analytical approaches to account for reverse causality on the association between physical activity and health outcomes in UK Biobank. *International Journal of Epidemiology*. 2020. № 49(1). P. 162-172.
33. Taylor B.A., Zaleski A.L., Capizzi J.A., Ballard K.D., Troyanos C., Baggish A.L., Thompson P.D. Influence of chronic exercise on carotid atherosclerosis in marathon runners. *BMJ Open*. 2014. № 4(2). e004498.
34. Weiss W.M., Halupnik D. Commitment to strength and conditioning: A sport commitment model perspective. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2013. № 27(3). P. 718-722.
35. Weldon A., Duncan M.J., Turner A., Lockie R.G., Loturco I. Practices of strength and conditioning coaches in professional sports: a systematic review. *Biology of Sport*. 2022. № 39(3). P. 715.