

ударів на хвилину. Якщо цей рівень перевищується, анаеробні процеси різко активізуються, що викликає кисневий борг і призводить до підвищення кислотності крові через накопичення продуктів обміну. Оптимальним для оздоровчого бігу вважається тренувальний режим, в якому навантаження досягає верхньої межі аеробної зони, тобто наближається до порогу анаеробного обміну, перебуваючи на межі аеробної та змішаної зон енергозабезпечення [1, с. 17].

Отже, оздоровчий біг є ефективним засобом рекреаційної рухової активності який позитивно впливає на фізичне здоров'я, покращує психоемоційний стан та сприяє гармонійному розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Друмі А.С. Біг як збереження та зміцнення здоров'я студентів I-IV курсів всіх напрямків підготовки. : метод. вказівки до практичних занять із дисципліни фізичне виховання. Одеса ОДЕКУ, 2019 р, 20 с.
2. Загородній В.В., Ярославська Л.П. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навч. посіб. Черкаси : ФОП Гордієнко Є.І., 2016. 247 с.
3. Павленко І.О., Сидоренко О.Р., Скачедуб Н.М., Бережна Л.І. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти: Навчально-методичний посібник. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2020. 200 с.
4. Шинкарук В., Рефель В., Гіщак О. (2024). Оздоровчий біг у процесі фізичного виховання курсантів. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 20–25. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.3>

Убираєв Микола, Кисельов Валерій

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглядається проблема вдосконалення фізичної підготовки футболістів 12-13 років, оскільки в цей період відбувається інтенсивний фізіологічний і психологічний розвиток організму. Характеристика оптимізації тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей дітей, рівень їх фізичного розвитку та індивідуальних потреб.

Ключові слова: футболісти, тренувальний процес, фізична підготовка, методика.

Ubyraiev Mykola. Kyselov Valerii. Features of improving the physical training of football players 12-13 years old.

Abstract. The article deals with the problem of improving the physical training of football players aged 12-13 years, since intensive physiological and psychological development of the body takes place during this period. Characteristics of optimizing the training process taking into account the age characteristics of children, the level of their physical development and individual needs.

Keywords: football players, training process, physical training, technique.

Постановка проблеми. Досягнення високого спортивного результату в сучасному футболі неможливо уявити без найвищого рівня техніко-тактичної

майстерності та фізичної підготовленості футболіста. Значних результатів у даному виді спорту досягають гравці, які мають неабиякі рухові здібності, здатні в непередбачених ігрових ситуаціях підкоряти хід гри своїм індивідуальним можливостям. У цьому аспекті, безумовно, важливе значення має рівень фізичної підготовленості, яка є основою зростання спортивного результату футболістів.

Фізична підготовка є ключовим компонентом у розвитку юних футболістів віком 12–13 років, оскільки в цей період відбувається інтенсивний фізіологічний і психологічний розвиток організму. Для оптимізації тренувального процесу необхідно враховувати вікові особливості дітей, рівень їх фізичного розвитку та індивідуальні потреби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Опрацьовані закордонні наукові праці зосереджуються на питаннях організації тренувального процесу на етапі базової підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей гравців, а також на впливі різних факторів, таких як зовнішнє середовище, психологічний стан тощо [3,4].

Науковці (Костюкевич, В., Максименко, І., Монаков, Г.) вказують на ефективність комплексного підходу до розвитку фізичних якостей футболістів, що включає в себе тренування різних фізичних якостей та використання різноманітних методів і засобів. [1].

Метою дослідження є теоретичний аналіз особливостей удосконалення фізичної підготовки футболістів 12-13 років у тренувальному процесі.

Результати дослідження. Фізична підготовка є ключовим компонентом у розвитку юних футболістів віком 12–13 років, оскільки в цей період відбувається інтенсивний фізіологічний і психологічний розвиток організму. Для оптимізації тренувального процесу необхідно враховувати вікові особливості дітей, рівень їх фізичного розвитку та індивідуальні потреби.

У віці 12–13 років відзначається швидке зростання маси тіла та довжини кінцівок, що супроводжується розвитком м'язової системи. У даний період характеризується підвищенням здатності до розвитку швидкісно-силових якостей і координації, що є основними компонентами фізичної підготовленості футболістів. Проте варто враховувати, що через нерівномірність фізичного розвитку можуть виникати ризики травматизму, тому особливу увагу слід приділяти методам тренування, які сприяють зміцненню опорно-рухового апарату [2].

Ефективна фізична підготовка повинна базуватися на дотриманні таких принципів:

1. Індивідуалізація. Тренувальний процес має враховувати рівень підготовленості кожного гравця та його фізичні особливості.
2. Поетапність навантажень. Поступове підвищення фізичного навантаження сприяє адаптації організму до інтенсивних тренувань і зменшує ризик перенапруження.
3. Різноманітність. Включення ігрових елементів у тренувальний процес стимулює мотивацію дітей, а також сприяє розвитку координації та швидкісно-силових якостей.

Для удосконалення фізичної підготовки футболістів 12-13 років науковці

надають практичні рекомендації щодо навчально-тренувального процесу:

- розвиток швидкісних якостей. Для підвищення швидкості важливо використовувати короткі відрізки (10–30 м) з максимальною інтенсивністю. Це відповідає природним можливостям дітей цього віку;
- силова підготовка. Перевагу слід надавати вправам із власною вагою (присідання, випади, віджимання), що дозволяє уникнути надмірного навантаження на суглоби;
- координація рухів. Різні рухливі ігри, вправи на рівновагу та швидку зміну напрямку руху допомагають удосконалювати координаційні здібності, важливі для футболу.

Висновки. Розробка методики фізичної підготовки футболістів 12–13 років повинна ґрунтуватися на врахуванні вікових та фізіологічних особливостей. Систематичне застосування індивідуалізованого підходу, поступового підвищення навантажень і впровадження різноманітних методик сприяє не лише підвищенню фізичної підготовленості, а й зменшенню ризиків травматизму та забезпеченню гармонійного розвитку молодих спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюкевич, В., Максименко, І., Монаков, Г. Методика удосконалення фізичного виховання учнів середнього шкільного віку за допомогою футболу. *Студентський науковий вісник*. Випуск № 36. 2015. 192 с.
2. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Динаміка рухових здібностей футболістів 12–15 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 160-162.
3. Heller J., Bunc V., Buzek M., Novotný J., Psota R. Anaerobic power and capacity in young and adult football (Soccer) players. *Acta Univ. Carol. Gymn. Kinanthrop.* 1995. №31. P. 73-83.
4. Shahidi F., Mahmoudlu A., Y. M. Kandi, and Gholamreza Lotfi. The Effect of Two Resistance Training Types on Muscle Fitness and Anaerobic Capacity in 16-18 Years Old Male Soccer Players. *Annals of Biological Research*. 2018. №3(6). P. 2713-2717.

Хуторянець Руслан, Скрипка

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ПЕРЕХІДНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглянуто питання раціонального відновлення спортсменів, які вимушено перервали тренувальний процес через різні зовнішні обставини, зокрема через сучасні події в Україні. Аналізується вплив відновлювальних заходів на фізичну форму та працездатність спортсменів, звертаючи увагу на такі методи, як спортивний масаж, кріотерапія, електростимуляція, раціональне харчування, а також необхідність підтримання психічного здоров'я спортсменів. Стаття акцентує увагу на важливості комплексного підходу до відновлення для збереження оптимальної форми та готовності до змагальної діяльності, особливо серед молодих футболістів.