

Естафетна марафонська ходьба	Банзерук І. Главан І. Собчук О. Шевчук А. Олянівська Л.	не проводиться		
------------------------------------	--	----------------	--	--

Отже, на Літніх Олімпійських іграх 2024 року в Парижі серед чоловіків третє місце зайняв Кохан М. (метання молота). Серед жінок є Магучих Я. зайняла перше місце та Геращенко І. посіла третє місце у виконанні стрибків у висоту [1, 3, 4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Календарний план заходів федерації легкої атлетики Сумської області на 2024 рік. URL: <https://flaso.sumy.ua/календар-2024>
2. Степанюк О. І. Легка атлетика Тернопільщини: Історичний аспект Тернопіль: Вектор, 2016. 250 с.
3. Федерація легкої атлетики. URL: <https://uaf.org.ua>
4. Федерація легкої атлетики Сумської області. URL: <https://flaso.sumy.ua/page/4>

Шпирьонов Артем, Кисельов Валерій

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

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

Анотація. У статті розглядається проблема вдосконалення спеціальної витривалості футболістів, зокрема пошук ефективних тренувальних методик, що враховують сучасні фізичні та тактичні вимоги футболу. У зв'язку зі зростанням інтенсивності матчів, традиційні підходи до фізичної підготовки виявляються недостатньо ефективними, що зумовлює необхідність використання інноваційних методів з науковим обґрунтуванням.

Ключові слова: витривалість, футболісти, матчі, швидкість, методики.

Features of improving the special endurance of football players in the training process.

Abstract. The article addresses the issue of improving the special endurance of football players, focusing on the search for effective training methods that consider the modern physical and tactical demands of football. With the increasing intensity of matches, traditional approaches to physical preparation are proving insufficient, highlighting the need for scientifically grounded innovative methods.

Keywords: endurance, football players, matches, speed, methods.

Проблема вдосконалення спеціальної витривалості футболістів полягає у пошуку ефективних тренувальних методик, що враховують специфіку фізичних і тактичних вимог сучасного футболу. Недостатня витривалість може знижувати ігрові показники, особливо в другій половині матчу, що негативно впливає на результат команди. Водночас виникає необхідність адаптації на-

вантажень до індивідуальних особливостей спортсменів, уникнення перевтоми та травм. Традиційні підходи не завжди забезпечують належний результат, а інноваційні методи потребують наукового обґрунтування.

Дослідженням підготовки футболістів займалися такі науковці, як Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Артим'юк Н., Без'язичний Б.І., Журід С. М., Бондарев Д., Бойченко А.В., Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л., Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. та інші.

Мета статті – визначити особливості вдосконалення спеціальної витривалості футболістів у тренувальному процесі.

Сучасний футбол – це вид спорту, що вимагає високої рухової активності та інтенсивної динамічної м'язової роботи. Ця гра характеризується нерівномірними фізичними навантаженнями та аритмічним чергуванням активності і відпочинку. Під час матчів футболісти виконують безліч різних рухових актів, які варіюються за структурою і складністю. Ігрова та тренувальна діяльність надають комплексний і різнобічний вплив на організм, сприяючи розвитку ключових фізичних якостей, таких як швидкість, спритність, витривалість і сила, а також підвищуючи функціональні можливості та формуючи різні рухові навички.

Комплексний розвиток цих рухових якостей досягається за допомогою специфічних для футболу тренувальних засобів. Водночас важливо пам'ятати, що специфічні вправи також впливають на розвиток техніко-тактичних навичок і психологічних якостей спортсменів [1].

Відомі фахівці підкреслюють, що загальна і спеціальна фізична підготовка є критично важливими для успіху у футболі. Рівень загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП) визначає ефективність індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій. Лише футболісти, які мають різнобічний розвиток, можуть досягти значних успіхів. Функціональний потенціал, досягнутий завдяки загальній фізичній підготовці, є лише необхідною передумовою для успішного вдосконалення спортивної підготовки, але сам по собі не забезпечить високих спортивних результатів без подальшої цілеспрямованої спеціальної підготовки.

Наукові дослідження підкреслюють важливість високого рівня фізичної підготовленості футболістів, зазначаючи, що:

- Під час гри футболісти проводять 60-80% часу, працюючи на рівні 80-100% від максимального споживання кисню (МСК). Середнє споживання кисню у футболістів коливається від 3,3 до 4,5 л/хв, а енерговитрати за матч складають від 1500 до 2000 ккал.
- Високі енерговитрати призводять до збільшення навантаження на серцево-судинну систему в 8-12 разів порівняно з її функціонуванням у спокої.
- Частота серцевих скорочень (ЧСС) у футболістів під час гри варіюється від 130 до 200 уд/хв, а під час тренувань може досягати 220-230 уд/хв.
- Пульсова вартість гри футболістів становить 14500-16000 серцевих скорочень.
- Футболісти працюють у широких межах потужності, від помірної до максимальної.

- Значно посилюється робота дихальної та серцево-судинної систем.
- Втрата ваги футболістами під час гри в середньому становить 2,5-3 кг.
- Висока інтенсивність матчу викликає значні зміни в організмі футболістів, і нормалізація функцій спостерігається через 48-72 години після гри [5].

Зазначимо, що у останні роки інтенсивність футбольних матчів значно зросла, що ускладнює процес спеціальної фізичної підготовки. Це підкреслює необхідність розробки методики, яка дозволила б спортсменам не лише досягти високих показників розвитку спеціальних фізичних якостей, але й забезпечити їх ефективну реалізацію у поєднанні з технікою, тактикою гри та взаємодією між гравцями команди [3].

На етапі підготовки до досягнення високих результатів у футболі тренування включає всі основні аспекти спортивної підготовки:

- технічну,
- фізичну,
- тактичну,
- психічну
- та інтегральну.

Такий підхід допомагає систематизувати уявлення про складові спортивної майстерності, організувати засоби і методи їх вдосконалення, а також контролювати і управляти процесом спортивного розвитку. Аналіз спеціальної літератури вказує, що футбол є видом спорту, який потребує комплексного прояву всіх рухових здібностей в умовах постійних змін. Важливо зосередитися на розвитку специфічної спритності футболістів у тренувальному процесі, оскільки вони виконують багато різних рухів, що включають складні структури і комбінації з великою варіативністю [4].

Структура гри пред'являє високі вимоги до рівня сили, витривалості, швидкості та гнучкості, але також не менш важлива спритність. Вона визначає здатність швидко ухвалювати рішення і виконувати їх точно, а також адаптувати свої дії відповідно до змінюваних обставин гри. За словами практиків, спритність гравця і його взаємодія з іншими членами команди значною мірою визначають ефективність техніко-тактичної майстерності і результат гри. Тренувальні програми будуть найбільш ефективними, якщо вони орієнтовані на одночасний розвиток спритності та техніко-тактичної майстерності, що підкреслює необхідність розвитку координаційних здібностей як одного з ключових аспектів фізичної підготовки [6].

Складність рухового завдання обумовлюється багатьма факторами, зокрема вимогами до узгодженості одночасних і послідовних рухів. Координаційна складність виконання завдання є критерієм спритності. За даними ряду авторів, основними показниками спритності є:

- координаційна складність завдання;
- точність виконання (або час, необхідний для досягнення бажаного рівня точності, або мінімальний час від зміни обстановки до початку реакційного руху, коли деталі завдання невідомі заздалегідь).

При цьому слід враховувати, що розвиток кожного аспекту підготовленості взаємопов'язаний з іншими, оскільки кожен з них визначає і залежить від

рівня інших. У футболі існує безліч варіантів прояву окремих рухових якостей, тому для ефективного їх розвитку необхідна диференційована методика на основі наукового обґрунтування.

Структура річного макроциклу підготовки включає підготовчий період, змагальний період та перехідний період. Підготовчий період складається з п'яти мікроциклів:

- втягувального (ВТ),
- ударного (УД),
- відновлювального (ВН),
- підвідного (ПВ) [2].

Висновки. Проблема вдосконалення спеціальної витривалості футболістів вимагає пошуку ефективних методик, що враховують фізичні, техніко-тактичні та психологічні особливості сучасного футболу. Недостатня витривалість знижує ігрову ефективність, особливо в другій половині матчу, що негативно впливає на результат команди. Висока інтенсивність сучасних футбольних матчів та значні фізіологічні навантаження підкреслюють необхідність цілеспрямованої спеціальної підготовки, що поєднує розвиток витривалості з удосконаленням техніко-тактичних навичок і координаційних здібностей. Для досягнення високих результатів важливо розробляти тренувальні програми на основі науково обґрунтованих методик, що враховують специфіку гри, індивідуальні особливості гравців та вимоги змагального періоду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень. Спортивна наука України. 2016. №5(75). С. 28–39.
2. Іщенко В. Багаторічна динаміка фізичної підготовленості футболістів команди вищої ліги Чемпіонату України ЦСКА (Київ). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. №4. С. 69 – 71.
3. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. Моногр. Х., 2007. №1. С. 78–80.
4. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. Молода спортивна наука України : зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14 : у 4-х т. Л., 2010. Т.1. С. 215-220.
5. Романюк В. Додатковий урок футболу в процесі фізичного виховання школярів молодших класів. Фізична культура спорт та здоров'я : матеріали IV міжнар. наук. конф. студентів та аспірантів. Х.: ХДАФК, 2002. С.10.
6. Самчук А. Чинники у діяльності арбітра у футболі. Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 2. Луганськ: Поліграф ресурс, 2010. С. 49-53.