

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.

**Ключові слова:** відновлення, спортивний масаж, фізична працездатність, кріотерапія, молоді футболісти, перехідний період.

**Ruslan Khutorianets.** *Characteristics of means of recovery in the transitional period of the annual training cycle.*

**Abstract.** *The article addresses the issue of rational recovery for athletes who have been forced to interrupt their training process due to various external factors, particularly recent events in Ukraine. Analyzes the impact of recovery measures on athletes' physical fitness and performance, focusing on methods such as sports massage, cryotherapy, electrostimulation, balanced nutrition, and the necessity of maintaining athletes' mental health. The article highlights the importance of a comprehensive approach to recovery to sustain optimal form and readiness for competitive activities, especially among young football players.*

**Key words:** *recovery, sports massage, physical work capacity, cryotherapy, young football players, transitional period.*

На сьогодні всі спортсмени потребують відновлення фізичних якостей та ігрової практики спортсменів, які перенесли травми, рівня їх тренуваності являється органічною частиною тренувального процесу. Тому, питання стосовно раціонального, правильного відновлення атлетів у світлі сучасних подій в країні та умов що складаються у спортсменів після повномасштабного вторгнення є актуальним питанням на даний момент. Багато спортсменів, не тільки юніорів а й професіоналів, в перші місяці перестали займатися спортом, що певним чином відобразилося на фізичній формі і працездатності організму.

Використання засобів відновлення після довгого відпочинку або активне відновлення та електростимуляція ще не мають досить великих наукових обґрунтувань, але це не означає що ці методи не є дієвими. Тому, проблема відновлення фізичних якостей, втрачених внаслідок вимушеного вибування спортсмена із тренувального процесу потребує вирішення цієї задачі.

**Мета.** Охарактеризувати засоби та методи відновлення фізичної працездатності футболістів 15-17 років.

Мета роботи визначила наступні завдання:

1. Опрацювати науково-методичну літературу з проблеми засобів та методів у відновленні та покращенні працездатності у перехідному періоді річного макроциклу
2. Охарактеризувати новітні засоби відновлення фізичної працездатності футболістів 15-17 років

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Зручний підхід до відновлення після тренувань – це не тільки швидкий спосіб відчувати себе в гарній фізичній формі, а й можливість мати перевагу у майбутньому зростанні спортсмена, а саме – повноцінне здоров'я та спортивний розвиток [1]. У сучасному світі важливість відновлення спортсменів після фізичного навантаження є однією із провідних тем сучасної науки. Тому науковці, фізіотерапевти, реабілітологи та інші спеціалісти у галузі відновлення шукають все новіші та ефективніші методи та засоби відновлення спортсменів після тренувань та перенесених травм.

Не важливо, спортсмен є професіоналом чи аматором, займається він індивідуальними чи командними видами спорту, важливість відновлення буде відігравати у подальшому розвитку атлета. Процес відновлення після

фізичного навантаження є багатограним і має багато різних напрямків.

Під час інтенсивної тренувальної діяльності або змагань футболісти мають психологічну втому, мікро-травми та просто потребують відновлення ресурсів свого організму. Саме при підготовці спортсменів, особливо дітей підліткового та юнацького віку, потрібно відновлювати спортивну працездатність атлетів, та пильно стежити за ментальними та фізичними показниками [2].

Втома – це функціональний стан, що виникає в результаті невідповідності пропонованих вимог можливостей організму. Вона супроводжується певними функціональними змінами і захищає організм від надмірної перенапруги.

Проявляється в зниженні працездатності, або в підвищенні напруженості фізіологічних функцій, або в їх одночасних змінах. Може супроводжуватися суб'єктивними відчуттями в'ялості, слабості, зниженою працездатністю. В залежності від характеру виконаної роботи втому підрозділяють на фізичну, розумову та сенсорну [3].

Фізична втома починає розвиватися в рухових центрах мозку, і характеризується зниженням працездатності, у подальшому – зміною функціонального стану, переважно серцево-судинної, дихальної та м'язової системи [4].

Розумове стомлення обумовлене порушенням рухливості нервових процесів, що супроводжується зниженням розумової працездатності, емоційного тону, уваги та інтересу до праці.

Сенсорне стомлення проявляється зниженням збудливості у відповідних коркових сенсорних систем. Тому спортивні аналітики та медики рекомендують відновлюватися у комплексі, для зняття різних видів стомлення, використовуючи сучасні тенденції науки відновлення спортсменів [5].

Одним із сучасних трендів відновлення, є використання масажу після фізичного навантаження. На 2024 рік важко уявити сучасний професійний клуб без команди масажистів. Саме масажисти розпочинають підготовку м'язів спортсмена до тренувань, змагань та після них, і забезпечують підтримку фізичної працездатності атлета.

Одним із популярних видів масажу є спортивний. Цей вид масажу орієнтований на відновлення після фізичних навантажень, покращення спортивної продуктивності та профілактику травм. Сучасні методики спортивного масажу включають в себе не тільки класичні методи розслаблення м'язів, но і техніку розтягнення, міофасціального виправлення та точкового впливу для покращення гнучкості та зменшення напруги в м'язах [6; 7].

Дослідження показують, що фасціальний масаж відіграє важливу роль у русі та відчуттях болю. Сучасні підходи до масажу приділяють більше уваги роботі з фасціями, включаючи техніки, спрямовані на покращення гнучкості та рухливості фасцій, такі як міофасціальне розтягування та техніки глибокого масажу для розриву рубців та адгезій у фасціях.

Нейроміофасціальний масаж поєднує методи масажу з розумінням роботи нервової системи та впливу на м'язовий тонус та баланс. Сучасні дослідження показують, що масаж може впливати на нейромоторний контроль та функцію м'язів через нервові рецептори, що робить нейроміо-

фасціальний масаж ефективним методом для відновлення після фізичних навантажень та корекції дисбалансів у м'язах [8; 9].

В цілому, сучасні тенденції в масажі ставлять акценти на комплексний підхід у відновленні після фізичних навантажень, враховуючи не тільки стан м'язів, но і фасцій, нервової системи та загального балансу в тілі.

**(Рис. 1. Засоби відновлення.)**

До них відносяться:

- фізичні фактори: масаж (класичний, сегментарний);
- процедури, пов'язані з водою (баня, сауна, гідромасаж);
- процедури, в яких використовуються електричні поля, високий тиск: електростимуляція, барокамера, лазерна терапія та інші;
- лікувальна фізична;
- збалансоване харчування культура.

Людське тіло здатне до відновлення пошкоджень, викликаних фізичними вправами, тільки у випадку, якщо йому надати необхідні структурні білки. До них відносяться білки, жири, вуглеводи, мінерали та вітаміни. Проведення відновлювальних процедур потребує різноманітного підходу і залежить від етапу підготовки і засобів якими буде користуватися спортсмен, яка інтенсивність та об'єм тренувального навантаження, стресові ситуації які виникали на цьому фоні, і загальне фізичне, моральне та функціональне здоров'я атлета [9; 10].

Одним із важливих аспектів відновлення спортсменів після отриманих травм є забезпечення здорового раціону харчування, сповненого різноманітних конструктивних елементів для організму, зокрема – колагену.

Колаген – це білок, у структурі якого переважно міститься три амінокислоти: гліцин, проліну та гідроксипроліну та гідроксилізіну [11]. Колаген не є лікарським препаратом, він відноситься до групи біологічних добавок до їжі. Тому його використовують як додаткову речовину в комплексному лікуванні захворювань суглобів і хребта [12]. Склад повністю натуральний, діюча речовина гідролізат тваринного колагену, який отримують з хрящової тканини тварин. Натуральний склад забезпечує швидке всмоктування речовин і дає можливість повної регенерації уражених тканин. Занадто мало колагену в хрящовій тканині тіла може призвести до болю та серйозного обмеження рухів. Його дефіцит в організмі також відзначається у спортсменів, які мали операції на суглобах або хребті, які отримали переломи або опіки, так як відновлення тканин в організмі проходить саме за рахунок цієї речовини. Колаген важливий спортсменам для підтримки здоров'я опорно-рухового апарату. В організмі він синтезується за допомогою амінокислот і вітаміну С, що містяться в органічних харчових добавках [13]. Використовуючи колаген під час реабілітації, він сприяє виробленню ендогенного колагену, а також заповнює нестачу цього білка, що особливо важливо для пацієнтів із захворюваннями опорно-рухового апарату.

В процесі цього відбувається швидка регенерація хрящової тканини, сухожиль і зв'язок після травм і захворювань, зменшуються набряки,

запалення, больові синдроми, прискорюється кровопостачання ураженої ділянки [14; 15].

Знеболюючий ефект обумовлений додаванням в гель ефірних масел. Іноді лікарі рекомендують приймати органічну харчову добавку як всередину у вигляді порошку, так і зовнішньо у вигляді гелю. Вживання біологічних добавок у різних формах можна об'єднувати за рекомендацією лікаря, залежно від отриманої травми спортсмена, наприклад, при переломах на першому етапі лікування препарат приймають у вигляді порошку, після зняття гіпсу можна також використовувати зовнішній гель або мазь.

Таке комплексне застосування як елемент загальної терапії дозволяє швидко відновити хрящову та кісткову тканину, оскільки сучасні біологічні препарати колагену містять усі потрібні компоненти для швидкої регенерації та покращення обмінних процесів [16].

Таким чином використання колагену для попередження та лікування травм є дуже важливим фактором при відновленні спортсменів, який не варто залишати без уваги.

Розвиток сучасної спортивної медицини дає нові можливості для продовження кар'єри спортсмена і зберігати його тіло у гарному функціональному стані, що дає змогу вирішувати спортивні питання та задачі на найвищому рівні світового футболу.

Яскравим прикладом є Кріштіану Роналду, португальський 39-річний футболіст. Він, як і раніше, виступає на професійному рівні й здатен нав'язати конкуренцію будь-якому молодому гравцеві. Спортивна зала й ефективні вправи відіграють важливу роль в житті футболіста. Це ми можемо побачити завдяки розвинутій мускулатурі тіла спортсмена та його можливості швидко приходити в чудову форму після перенесених травм, і все це за рахунок правильного та раціонального підходу до тренувань і відновлювальних комплексів після фізичної активності. Футболіст вважає, щоб тренування проходили максимально ефективно, то перед цим важливий повноцінний та здоровий сон. Він допомагає м'язовим структурам відновитися, що теж певним чином потрібно організму. Для усунення основної напруги з м'язів, футболіст залучив в своє життя заняття пілатесом та регулярне відвідування басейну. Велику користь футбольний нападник підмічає і від кріотерапії, коли користується цією процедурою, то бачить чудовий результат, відчуває підтягнутість шкіри і її омолодження, сприяє активному метаболізму речовин і гарне відновлення організму після великих фізичних навантажень, а після травматичних ситуацій кріокамера допомагає в зменшенні запалення, набряку і хвороб м'язів [17; 18].

Як висновок можна говорити що відпочинок та відновлення являються важливою складовою будь-якої програми підготовки. Після того, як організм пережив значну кількість стресу під час інтенсивного тренування, ви повинні дати йому час, з метою відновлення та поверненням сильнішим.

Відновлення після фізичних навантажень є важливим аспектом у спортивній діяльності, незалежно від рівня підготовки спортсмена. Психологічна і фізична втома, мікротравми та інші фактори впливають на загальну працездатність, тому важливо забезпечувати комплексний підхід до

відновлення. Одним із сучасних трендів є спортивний масаж, що забезпечує розслаблення м'язів, зняття напруги та покращення загального стану тіла.

Також використовуються методи кріотерапії, пілатесу, правильного сну та раціонального харчування для повноцінного відновлення. Необхідно звертати увагу на різні фізіологічні аспекти, щоб забезпечити баланс між навантаженням та відновленням, що сприятиме кращій спортивній продуктивності та профілактиці травм.

**Висновки.** Аналіз теоретичних аспектів відновлення дав нам зрозуміти важливість відновлювальної роботи спортсмена щодо покращення його фізичної працездатності.

Для успішного становлення спортсмена необхідно приділяти значну увагу методам фізичного відновлення. Ці складові є основою для професійного розвитку та подальших виступів на високому рівні. Травматизм залишається частою проблемою у футболі, попри розвиток спортивної медицини. Основними причинами травм є недостатня підготовка, недотримання правил розминки та повторювані фізичні навантаження, які найчастіше вражають нижні кінцівки, зокрема гомілковостопні суглоби та коліна. Особливу небезпеку становлять повторні травми, які виникають через неповне відновлення після попередніх ушкоджень.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко Б.Ф. Вікова динаміка фізичних якостей і техніко-тактичного майстерства в зв'язку з удосконаленням в системі відбору юних футболістів: автореферат. Київ, 1986. 22с.
2. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2005. С. 352-356.
3. Рухливі і спортивні ігри в школі: навч. посіб. / Демчишин А.П., Артюр В.М., Демчишин В.А., Фалес Й.Г. Київ, 2018. 175 с.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімп. л-ра, 2001. 439 с.
5. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі. У 2 кн. Кн. 1 : підруч. для студентів вищ. навч. закл. Тернопіль : Навч. кн.-Богдан, 2014. 496 с.
6. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія. *Теорія і практичні аспекти* : підручник. Київ, 2013. 776 с.
7. Сергієнко, Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімп. літ-ра, 2012. 430 с.
8. Соломонко В. В. Футбол. Київ: Олімп. літ-ра, 2015. 294 с.
9. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді. Херсон, 2020. 14 с.
10. Стрикаленко Є., Шалар О., Андрєєва Р. Методичні рекомендації щодо використання допоміжного обладнання в фізичній підготовці юних футболістів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*. Херсон, 2021. С. 127-130
11. Сучасні технології у футболі URL: <https://www.futbologika.com/articles/wiki-futbologika/sovremennye-tehnologii-vfutbole.html> (дата звернення: 27.09.2024)
12. Томащук О, Коханюк О. Спортивно-ігрова форма організації занять з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. *Наукове мислення: збірник статей учасників тридцять третьої всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього»*, (29 листопада – 5 грудня 2019 р.). Видавництво НМ. Дніпро, 2019. С. 69–71.

13. Україна спортивна – 2023: інформаційний довідник / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2023. 149 с. URL: <http://surl.li/lbxоха> (дата звернення: 12.09.24).
14. Формування моторики людини в процесі онтогенезу : монографія. / Кашуба В.А. та ін. Луцьк, 2016.
15. Хоркавий Б.В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. 2017. № 2. 78 с.
16. Цилев М., Максименко Л. Відновлення організму футболістів 20-22 років у спеціально-відновлювальному мезоциклі перехідного періоду. / *Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту»*. Суми. 2021. С. 183-186.
17. Цилев М., Максименко Л. Цифрові технології для оптимізації роботи організму футболістів. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання»*. Суми, 2021. С. 56-59.
18. Чижик Т.Г., Потоцька Т.Ф. Фізична підготовка дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи: монографія. Миколаїв: Іліон, 2020. 130 с.

**Чхайло Микола, Кирюшко Богдан**

## **РЕЗУЛЬТАТИ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА XXXIII ЛІТНІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ**

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

**Анотація.** Україна на Літніх Олімпійських іграх 2024 року в Парижі була представлена 140 спортсменами у 22 видах спорту. Українці здобули 12 нагород: 3 золоті, 5 срібних та 4 бронзові. У Парижі серед чоловіків третє місце зайняв Кохан М. (метання молота). Серед серед жінок є Магучих Я., яка зайняла перше місце та Геращенко І. (третє місце) у виконанні стрибків у висоту.

**Ключові слова:** Збірна України, легка атлетика, Олімпійські ігри, спортивні досягнення, спортивні перемоги.

**Chhailo Mykola, Kiryushko Bogdan.** Results of ukrainian national team with athletics at the xxiii summer olympic games.

**Abstract.** Ukraine at the 2024 Summer Olympic Games in Paris was represented by 140 athletes in 22 sports. This is the eighth year since the participation of Ukrainian athletes in the Summer Olympic Games in the post-modern era. Ukrainians obtained 12 gold medals: 3 gold, 5 treasure and 4 bronze. Kokhan M. took third place (hammer throw) in Paris. Among the women is Maguchikh Ya., who took first place and Gerashchenko I. (third place) in Vikonanny sribki in height.

**Key words:** Ukrainian national team, athletics, Olympic Games, sports achievements, sports victories.

Аналіз сучасних систем спортивної підготовки показує, що одним із основних напрямів її подальшого вдосконалення є використання об'єктивних знань про структуру підготовки спортсмена та її відповідність вимогам ефективної змагальної діяльності. Для оцінки рівня розвитку витривалості