

УДК 796

Курта Є.О.¹, Сметанін С.В.², Перепаденко Д.Ю.³

¹ канд. юр. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ., НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАНЬ КОМАНДИ З АМАТОРСЬКОГО ФУТБОЛУ ВІКОМ 30-35 РОКІВ

Анотація. Розглянуто особливості побудови тренувань для команди аматорів футболу у віці 30-35 років. Аналізуються фізичні, технічні та тактичні аспекти, що враховують вікові та фізичні особливості гравців. Особлива увага приділяється програмі здоров'я та фізичного стану, адаптованій до середнього віку гравців. Висвітлено питання мотивації та психологічної підготовки, важливі для досягнення успішних результатів у аматорському футболі.

Ключові слова: аматорський футбол, тренувальний процес, фізична підготовка.

Abstract. The features of training construction for a team of amateur football players aged 30-35 are considered. Physical, technical and tactical aspects are analyzed, taking into account the age and physical characteristics of the players. Special attention is paid to the health and physical condition program adapted to the average age of the players. The issues of motivation and psychological preparation, important for achieving successful results in amateur football, are highlighted.

Keywords: amateur football, training process, physical training.

Аматорський футбол серед чоловіків віком 30-35 років набуває все більшої популярності, адже це не лише спосіб підтримувати фізичну форму, але й можливість активно проводити час, насолоджуючись спільною грою з однопумцями. Футбол є чудовим варіантом для зняття стресу, підвищення загального життєвого тону та покращення настрою. Окрім цього, участь в аматорських футбольних змаганнях чи просто регулярних тренуваннях сприяє соціалізації, розширенню кола знайомств та зміцненню товариських стосунків. Однак тренувальний процес для цієї вікової групи має свої особливості, які суттєво відрізняються від підходів, що застосовуються до юнацьких або професійних команд.

У віці 30-35 років організм починає зазнавати певних фізіологічних змін, зокрема, поступово знижується рівень витривалості, швидкості та

реакції. Це природні процеси, пов'язані зі старінням організму, які можуть ускладнювати виконання інтенсивних фізичних навантажень. Особливо важливим стає збереження здоров'я суглобів, зв'язок та м'язів, адже ризик травм у цьому віці значно зростає. Незважаючи на це, регулярні фізичні навантаження залишаються важливим інструментом для підтримки м'язового тонусу, зміцнення серцево-судинної системи та збереження гнучкості й рухливості.

Гравці цього віку зазвичай тренуються не для досягнення високих спортивних результатів, а задля задоволення, підтримання фізичної форми та соціальної взаємодії. Успішне тренування має враховувати ці аспекти, забезпечуючи баланс між змагальним духом і задоволенням від гри. Для багатьох учасників команда стає своєрідною «другою сім'єю», де цінується підтримка, гумор і загальний позитивний настрій. Така атмосфера сприяє не лише більшій прихильності до занять, але й створює емоційний зв'язок між учасниками, що підвищує їхню зацікавленість у регулярних тренуваннях.

Існують певні особливості побудови тренувального процесу, серед яких ми пропонуємо звернути увагу на наступні:

1. Для аматорських команд оптимально проводити 2-3 тренування на тиждень тривалістю 60-90 хвилин. Такий графік дозволяє зберігати баланс між фізичним навантаженням і відновленням, що особливо важливо для гравців вікової групи 30-35 років. У цьому віці організм вимагає більше часу для регенерації після активних занять, і регулярні, але помірно інтенсивні тренування сприяють уникненню перевтоми.

Окрім того, такий розклад забезпечує можливість поєднувати футбол із іншими аспектами життя, зокрема роботою, сімейними обов'язками та відпочинком. Це підвищує мотивацію гравців і запобігає вигоранню, яке може виникнути через надмірні фізичні та психологічні навантаження. Рівномірний розподіл тренувань упродовж тижня дозволяє ефективно працювати як над фізичною підготовкою, так і над технічними та тактичними елементами гри, при цьому залишаючи час для відновлення м'язів і суглобів.

2. Тренування аматорської команди з футболу слід організовувати за чіткою структурою, яка включає три основні етапи: розминку (10-15 хв.), основну частину (50-60 хв.) та заминку (10-15 хв.). Такий підхід забезпечує оптимальну підготовку організму до фізичного навантаження, ефективне виконання вправ і поступове відновлення після заняття.

Розминка є обов'язковою складовою кожного тренування, адже вона допомагає запобігти травмам і забезпечує плавне збільшення інтенсивності роботи. На цьому етапі важливо підвищити пульс і підготувати м'язи та

суглоби до навантаження. Для цього доцільно використовувати легкий біг, динамічні розтягування, стрибкові вправи та елементи координації, наприклад, рухи зі зміною напрямку або темпу. Такі вправи активізують кровообіг, підвищують еластичність м'язів і покращують загальну рухливість.

Основна частина тренування має бути спрямована на досягнення конкретних завдань, наприклад, розвиток фізичних якостей, технічних навичок або тактичного мислення. Для оптимізації результатів слід чергувати фізичні вправи (наприклад, біг із помірною інтенсивністю, вправи на витривалість або вправи з власною вагою для зміцнення сили) із технічними й тактичними завданнями. Наприклад, можна виконувати вправи на точність передач, контроль м'яча, відпрацювання стандартних положень або ігрові ситуації з обмеженим простором. Завершувати основну частину варто грою, яка дозволяє застосувати отримані знання та навички у динамічних умовах.

Заминка є не менш важливим етапом тренування, оскільки сприяє поступовому зниженню пульсу та нормалізації роботи організму. На цьому етапі рекомендується виконувати вправи на розтягування м'язів, зосереджуючись на основних групах, які були задіяні під час тренування. Розтяжка допомагає зменшити м'язову напругу, покращити гнучкість і прискорити відновлення, а також знижує ризик закріпачення та накопичення молочної кислоти в м'язах.

Для дорослих аматорів варто уникати виснажливих або високоєфективних вправ, які характерні для професійних спортсменів. Замість цього доцільно включати вправи, спрямовані на розвиток витривалості, наприклад, біг у стабільному темпі чи інтервальний тренінг із помірним навантаженням. Для зміцнення сили рекомендуються вправи з власною вагою, такі як планка, віджимання чи присідання. Доповнення програми елементами йоги або розтяжки не лише покращить гнучкість, але й сприятиме релаксації та зняттю стресу, що є важливим для дорослих гравців, які поєднують спорт із роботою та сімейними обов'язками.

3. Тактична підготовка є ключовим елементом тренувального процесу для аматорських команд, оскільки вона сприяє формуванню злагодженої командної гри та підвищенню ефективності виконання спільних завдань на полі. Цей аспект особливо важливий для любителів, які часто мають різний рівень технічної підготовки, але можуть досягти високого результату завдяки організації та розумінню командної стратегії.

Під час тренувань важливо включати вправи, спрямовані на розвиток комунікації між гравцями. Ефективна взаємодія на полі залежить від чіткого обміну інформацією: словесними підказками, жестами чи

розумінням умовних сигналів. Наприклад, тренер може організувати вправи, у яких гравці повинні обмінюватися м'ячем за певним сценарієм або передавати м'яч тільки після чітких вказівок партнера. Такі завдання допомагають покращити спілкування й розуміння всередині команди.

4. Аматори цінують гру як спосіб самовираження. Тому значна частина тренувань має бути присвячена грі, але із зосередженням на певних завданнях, наприклад, контроль м'яча, гра в обороні чи атакуючі дії. Любительські команди часто складаються з гравців різного рівня фізичної форми та футбольних навичок. Тренеру важливо адаптувати вправи так, щоб вони були доступними для всіх учасників. Наприклад, складні завдання можна розділити на кілька етапів або зменшити інтенсивність виконання для менш досвідчених гравців.

Висновки. Таким чином, ефективна організація тренувань для команди з любительського футболу віком 30-35 років ґрунтується на врахуванні фізіологічних можливостей, мотивації гравців та їхнього рівня підготовки. Основними принципами є помірність у навантаженнях, увага до профілактики травм, акцент на тактиці та підтримка командного духу. Такий підхід сприятиме не лише підвищенню спортивних результатів, але й забезпечить задоволення від занять та довготривалу участь у грі.