

УДК: 796.332.012.1+796.015.132

АНАЛІЗ ШЛЯХІВ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Никипорок Олексій, Овсяніков Михайло

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Актуальність роботи обумовлена тим, що у сучасному футболі, де техніка та тактика залежать від фізичної підготовленості спортсменів, питання підвищення результативності юних футболістів стає особливо актуальним. Правильне формування фізичної підготовки в ранньому віці є запорукою успішного виконання технічних та тактичних завдань на полі, що, визначає загальну ефективність команди.

Метою даної статті є аналіз шляхів підвищення результативності юних футболістів. У роботі використано наступні **методи**: аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, індукція та дедукція.

Результати роботи. Встановлено, що загальна фізична підготовка є основою для розвитку спортивних якостей, найважливіших для футболістів. Вона включає розвиток швидкості, витривалості, сили та координації. Спеціальна технічна підготовка орієнтована на технічне вдосконалення гравців через використання ігрових вправ з м'ячем. Застосування сучасних фітнес-програм та ігрових форм тренувань сприяє розвитку фізичних якостей.

Висновки. Для високих досягнень результатів у футболі необхідно оптимально поєднувати розвиток фізичних здібностей з удосконаленням технічних майстерностей. Адаптація тренувальних програм до відповідних фізичних та технічних можливостей спортсменів дозволяє ефективно реалізувати їхній ігровий потенціал. Використання сучасних засобів підготовки, таких як фітнес-програми, позитивно впливає на фізичну та технічну готовність юних футболістів і, відповідно, на їх результативність у грі.

Ключові слова: фізична підготовка, футболісти, спеціальні вправи, тренувальні програми, технічне вдосконалення, фітнес-програми.

ANALYSIS OF WAYS TO IMPROVE THE PERFORMANCE OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Nikiporuk Oleksiy, Ovsyannikov Mykhailo

Abstract. The relevance of the work is due to the fact that in modern football, where technique and tactics depend on the physical fitness of athletes, the issue of improving the performance of young players becomes especially relevant. Proper formation of physical training at an early age is the key to the successful implementation of technical and tactical tasks on the field, which determines the overall effectiveness of the team. **The purpose** of this article is to analyze ways to improve the performance of young football players. The following **methods** were used in the work: analysis of scientific literature, pedagogical observation, induction and deduction.. **Results of work.** It is established that general physical training is the basis for the development of sports qualities that are important for football players. It includes the development of speed, endurance, strength and coordination. Special technical training is focused on the technical improvement of players through the use of playing exercises with the ball. The use of modern fitness programs and game forms of training contributes to the development of physical qualities.. **Conclusions.** For high achievements in football, it is necessary to optimally combine the development of physical abilities with the improvement of technical skills. Adapting training programs to the appropriate physical and technical capabilities of athletes can effectively realize their playing potential. The use of modern training tools, such as fitness programs, has a positive effect on the physical and technical readiness of young football players and, accordingly, on their performance in the game.

Keywords: physical training, football players, special exercises, training programs, technical improvement, fitness programs

Постановка проблеми. У футболі, де швидкість і витривалість відіграють ключову роль, важливо правильно будувати фізичну підготовку спортсменів з раннього віку, адже юні футболісти, які фізіологічно володіють міцною фізичною базою, краще виконують технічні й тактичні завдання, що сприяє

їхній загальній результативності на полі. Використання сучасних засобів спортивного тренування, таких як фітнес-програми, спеціальні вправи з м'ячем та інші методи, дозволяє комплексно розвивати фізичні якості гравців і підвищувати їхню ефективність під час гри.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Одним із ключових аспектів тренувального процесу є загальна фізична підготовка, які є базою для подальшого розвитку спортивних якостей, необхідних для досягнення високих результатів у футболі. Вона включає в себе розвиток швидкості, витривалості, гнучкості, координації та сили. Саме ці якості є основними для того, щоб футболіст міг повноцінно виконувати свої обов'язки на полі. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренувань є важливою основою для досягнення успіхів у грі. Вона включає три основні компоненти: загальну, допоміжну та спеціальну підготовку.

Загальна фізична підготовка зосереджена на розвитку базових фізичних навичок, які необхідні для успішного виконання футбольних завдань. Вона допомагає покращити ключові фізичні якості, такі як швидкість реакції, рухливість, гнучкість, витривалість та стійкість. При цьому важливо враховувати природні здібності спортсмена, щоб адаптувати тренування відповідно до його індивідуальних можливостей [4; 10].

Загальна фізична підготовка спортсмена спрямована на комплексний фізичний розвиток, який супроводжується як морфологічними, так і функціональними змінами в організмі. Вона має два основні напрямки, які покращують якість виконання вправ і дій [2].

Варто відзначити, що загальна теорія підготовки спортсменів вважає різноманітні фізичні вправи основними засобами для загальної фізичної підготовки. Ці вправи можуть мати як прямий, так і непрямий вплив на покращення майстерності спортсменів. Прямий вплив стосується розвитку специфічних фізичних якостей, необхідних для виконання технічних дій, тоді як непрямий вплив проявляється в загальному зміцненні організму та підвищенні фізичної витривалості, що також позитивно позначається на спортивних результатах.

Фізична підготовка охоплює не лише вправи, що виконуються з м'ячем, але й ті, які сприяють взаємодії між гравцями. Така всебічна підготовленість дозволяє спортсменам повною мірою використовувати свої фізичні можливості під час гри.

Спеціальна фізична підготовка, яка ґрунтується на загальному розвитку, має на меті технічне вдосконалення гравців через використання ігрових вправ з м'ячем. Це робить їхню гру швидшою, спритнішою та більш рухливою. Спеціальна фізична підготовка повинна відповідати вимогам гри, тому всі вправи, які застосовуються в цьому процесі, мають бути вибрані так, щоб їх структура і зміст сприяли виконанню ігрових прийомів та дій [11].

Засоби підготовки можна класифікувати за їхнім впливом на організм на кілька рівнів. Найефективнішими засобами спеціальної фізичної підготовки є різноманітні ігрові форми, які сприяють розвитку комплексу спеціальних рухових здібностей. Серед інших методів, що також допомагають розвивати

спеціальні рухові якості, варто зазначити вправи з м'ячем. У таких вправах рухові якості розвиваються безпосередньо в специфічних рухових структурах, що робить їх надзвичайно актуальними для футболістів [6].

Загальна техніка охоплює елементи, пов'язані зі зміною темпу рухів, напрямку бігу, старту, зупинки та стрибки. Спеціальна техніка, в свою чергу, включає конкретні прийоми, такі як удари по м'ячу, зупинки, приймання м'яча, ведення, обведення суперника, фінти, відбирання м'яча, а також технічні дії воротаря і вкидання м'яча з-за бічної лінії. Таким чином, ця класифікація допомагає зрозуміти різні аспекти технічної підготовки футболістів, що є важливими для успішного виконання гри.

Підготовка футболістів у сучасному футболі враховує нові тенденції розвитку цього виду спорту. Зросла важливість командного підходу в грі, що базується на розширенні універсальних навичок гравців та успішному поєднанні і реалізації їх високих індивідуальних якостей під час матчів. Як зазначають кілька авторів у своїх роботах, універсальним гравцем вважається той, хто може не лише бездоганно виконувати свої обов'язки на певній позиції, а й ефективно діяти в будь-якій частині поля, як в обороні, так і в атаці [3; 7; 10].

Основним завданням у тренуванні футболістів є оптимальне поєднання роботи над підвищенням окремих фізичних якостей із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності та означає, що тренер повинен забезпечити баланс між розвитком фізичних здібностей, таких як сила, швидкість і витривалість, та удосконаленням технічних навичок і тактичного розуміння гри.

Такий підхід дозволяє футболісту максимально ефективно виконувати свої функції на полі [1; 6; 9].

Окремі компоненти фізичної підготовленості футболістів можна класифікувати на кілька категорій: психічні та нейродинамічні компоненти відповідають за управління (мислення та функціонування мозку), тоді як енергетичні та рухові компоненти стосуються виконання фізичних дій на практиці [5; 11].

При організації тренувального процесу важливо пам'ятати, що високі результати вимірювань не завжди корелюють із загальною працездатністю спортсмена у конкретному виді спорту. Тому ці показники слугують лише основою для ефективного вирішення завдань технічної та спеціальної фізичної підготовки. Адаптаційний резерв спортсмена є лише частиною його функціональної системи. Усі закономірності планування тренувального процесу слід розглядати в контексті розвитку та підтримки спеціальної працездатності, яка є складовою більш комплексної системи.

Сьогодні існує безліч програм, розроблених на основі фітнес-технологій, які використовуються для покращення підготовленості футболістів, одними з популярних на сьогодні є фітнес-програми, що визначаються як спеціально організовані форми рухової активності, які спрямовані переважно на спорт і оздоровлення. Фітнес-програми можна поділити на кілька напрямків:

- аеробні програми (наприклад, степ-аеробіка, фіт-степ, босу);
- силові програми (супер-стронг, сайклін);

- танцювальні програми (латина, хіп-хоп, зумба);
- програми на основі східних єдиноборств (фіт-бо, тай-бо);
- оздоровчі програми (гімнастика для суглобів, пілатес);
- програми «Body & Mind» (стретчинг, йога).

У рамках дослідження ефективності сучасних засобів спортивного тренування юних футболістів було визначено, що подальші дослідження можуть зосередитися на розробці індивідуальних тренувальних програм, що враховують фізичні особливості, рівень підготовленості та інтереси юних спортсменів. Це дозволить оптимізувати тренувальний процес та досягти кращих результатів.

Крім того, варто дослідити, як психологічна підготовка та мотивація впливають на фізичну підготовленість юних футболістів, адже включення психоемоційних аспектів до тренувального процесу може позитивно позначитися на їхньому спортивному розвитку.

Ключовим є вивчення ефективності новітніх технологій, таких як відеоаналіз, трекери активності та інші цифрові інструменти, може значно підвищити ефективність тренувань. Дослідження, спрямовані на використання таких технологій, стануть кроком у розвиток сучасного спорту.

Важливим аспектом підготовки спортсменів є харчування, тому подальші дослідження можуть зосередитися на вивчених впливах різних дієт і режимів харчування на фізичну підготовленість та відновлення юних футболістів.

Взаємодія з фахівцями в галузі медицини, психології, фізіотерапії та інших напрямків може суттєво поглибити знання про фізичну підготовку юних футболістів. Міждисциплінарний підхід сприятиме комплексному розумінню факторів, що впливають на спортивну результативність.

Метою статті є аналіз шляхів підвищення результатів юних футболістів.

Матеріали та методи дослідження. У даному дослідженні було використано наступні методи дослідження: аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, індукція та дедукція.

Результати роботи. Підвищення ефективності тренувань юних футболістів потребує системного підходу, який охоплює як фізичну, так і психологічну підготовку. Використання сучасних методів спортивного тренування сприяє покращенню технічних навичок, підвищенню фізичної витривалості, розвитку тактичного мислення та допомагає зменшити ризик травм [2].

Сучасні технології відіграють ключову роль в аналізі та моніторингу фізичної підготовки спортсменів. Зокрема, використання GPS-трекерів дозволяє тренерам отримувати точні дані про швидкість, дистанцію, інтенсивність рухів та рівень фізичного навантаження. Ця інформація є незамінною для оптимізації тренувального процесу та підвищення спортивних результатів[8].

Крім того, запис і аналіз ігрових моментів за допомогою відеотехнологій допомагає юним футболістам краще розуміти свої помилки, вдосконалювати тактику та приймати правильні рішення на полі. Використання відео дозволяє тренерам детально розбирати ігрові ситуації, розвивати тактичне мислення та командну роботу. Таким чином, інтеграція технологій у процес фізичної

підготовки сприяє більш ефективному тренуванню, знижує ризик травм та допомагає спортсменам досягати високих результатів [6].

Індивідуалізація тренувальних навантажень є ключовим елементом у процесі розвитку молодих футболістів. З огляду на різний рівень фізичної підготовки та фізіологічного розвитку, тренувальні програми повинні бути адаптовані до потреб кожного спортсмена. Це передбачає врахування та цілеспрямоване розвиток таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість, гнучкість, сила та спритність[10].

Сучасні засоби відновлення відіграють важливу роль у процесі реабілітації спортсменів після тренувань і змагань. Використання таких методів, як масаж, кріотерапія, електростимуляція м'язів та компресійні чоботи, сприяє прискоренню відновлення, зменшує ризик травм і покращує загальний фізичний стан [3].

Психологічна підготовка і розвиток ментальної стійкості є важливими компонентами успішної спортивної кар'єри. Стресові ситуації під час змагань можуть негативно впливати на результативність молодих спортсменів. Для покращення емоційного контролю та концентрації під час гри рекомендується використовувати техніки релаксації, медитації та візуалізації, які допомагають спортсменам управляти своїми емоціями і підтримувати фокус. Крім того, важливим аспектом психологічної підтримки є регулярне визнання досягнень. Навіть незначний прогрес повинен бути відзначений, оскільки це сприяє розвитку впевненості у власних силах у юних футболістів, що, у свою чергу, позитивно впливає на їхню результативність на полі [11].

Інноваційні методи тренування технічних навичок значно підвищують ефективність підготовки молодих футболістів. Використання віртуальних тренажерів і спеціалізованих симуляторів, таких як "Rezzil" та "Elite Skills Arena", дозволяє спортсменам удосконалювати дриблінг, точність передач, удари по воротах та контроль м'яча в реалістичних умовах, наближених до ігрових. Також залучення роботів, здатних виконувати різні завдання на полі, зокрема удари м'ячем з різною швидкістю та траєкторією, допомагає футболістам розвивати рефлексивність та швидкість реакції на несподівані ситуації, що є важливим для успішної гри [1].

Врахування вікових та фізіологічних особливостей є важливим аспектом у підготовці юних спортсменів. У дитячому та підлітковому віці необхідно зосередити увагу на розвитку координаційних здібностей, які є основою для майбутніх спортивних досягнень. Використання координаційних драбинок, конусів та вправ на баланс сприяє формуванню точних і злагоджених рухів. Регулярні медичні огляди та тестування дозволяють контролювати стан здоров'я юних футболістів та своєчасно коригувати тренувальні програми з урахуванням їхніх індивідуальних фізіологічних потреб, що забезпечує безпечне і ефективне тренування [2].

Раціональне харчування та гідратація відіграють важливу роль у підтримці фізичної форми юних спортсменів. Забезпечення збалансованого харчування відповідно до вікових потреб дозволяє їм отримувати достатню кількість енергії та поживних речовин для ефективних тренувань. Раціон має включати

оптимальне співвідношення білків, вуглеводів, жирів та мікроелементів, таких як кальцій, який особливо важливий для зміцнення кісткової системи. Підтримка водного балансу під час тренувань і змагань є не менш важливою. Недостатнє вживання води може призвести до зниження продуктивності та підвищити ризик травм, тому необхідно стежити за регулярним поповненням рідини у юних футболістів для забезпечення їхньої оптимальної працездатності [5].

Висновки. Проаналізувавши літературні джерела, в яких висвітлено сучасні засоби підготовки юних футболістів, можна зробити висновки про необхідність подальшого пошуку і впровадження в практику нових підходів та методів, які покращують фізичну підготовку та підвищують результативність. Проведене дослідження довело, що гравцям необхідно постійно підвищувати рівень швидкісної витривалості, сили, швидкості та ефективніше реалізовувати свої індивідуальні особливості.

Одним із ефективних підходів до рішення проблеми підвищення результативності юних футболістів є впровадження у навчально-тренувальний процес сучасних засобів фітнес-тренінгу.

Сучасні засоби фітнес-тренінгу відіграють ключову роль у підвищенні результативності юних футболістів, сприяючи розвитку фізичних якостей, необхідних для успіху на полі. Інтеграція цих засобів у тренувальний процес допомагає покращити швидкість, витривалість, силу, координацію та загальну фізичну підготовку спортсменів.

Список літературних джерел:

1. Булатова М.М. Теоретико-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації: Автореф. дис... д-ра пед. Наук. Український держ. ун-т фізичного виховання і спорту. К., 1997. 44 с.
2. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Фізичне виховання в школі. 2007. №2. С. 10-13
3. Гаврилюк В. О., Головащенко, Р. В., Гулай В. С. Профілактика травматизму юних футболістів на підготовчому етапі тренування засобами кінезіопластики, 2024. Випуск 3К (176). С. 175-178.
4. Гаврилюк В.О. Кінезіопластика – новий науковий напрям у сфері здоров'я людини. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 3 (161). С.54-58.
5. Григус І. М., Зелінський В. М. Фізична реабілітація пацієнтів після спортивних травм. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Rehabilitation & recreation. Рівне, 2019. № 4. С. 13-19.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи

References:

1. Bulatova M.M. Theoretical and methodological aspects of the implementation of functional reserves of athletes of higher qualification: Author's abstract of the dissertation... Dr. Pedagogical Sciences. Ukrainian State University of Physical Education and Sports. K., 1997. 44 p.
2. Vikhrov K. Fundamentals of teaching and training methods for young football players. Physical education at school. 2007. No. 2. P. 10-13
3. Gavrilyuk V. O., Golovashchenko, R. V., Gulay V. S. Prevention of injuries of young football players at the preparatory stage of training by means of kinesioplasty, 2024. Issue 3K (176). P. 175-178.
4. Gavrilyuk V. O. Kinesioplasty is a new scientific direction in the field of human health. Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv: Publishing House of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov, 2023. Issue 3 (161). P.54-58.
5. Grigus I. M., Zelinsky V. M. Physical rehabilitation of patients after sports injuries. Rehabilitation and physical culture and recreational aspects of human development. Rehabilitation & recreation. Rivne, 2019. No. 4. P. 13-19.
6. Krutsevich T. Yu. Theory and methods of physical education: Volume 1. General foundations of the

теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2018. 392 с.

7. Лісенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 8 (27). С. 175-183.

8. Ріпак І. Футбол: навч. посіб. Львів: Ліга-Прес. 2010. 224 с.

9. Соломонко В.В., Фалес Й.Г., Хоркавий Б.В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів : [б. в.]. 2007. 134 с.

10. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 2005. С. 352-356.

11. 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*. Харків: ХДАФК, 2002. С.10.

12. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ: ТОВ «Вб «АванпостПрим», 2011. 300 с.

13. Романюк В. Вікова динаміка фізичної працездатності юних футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали V між нар. наук. конф. студентів та аспірантів*. Х.: ХДАФК, 2003. С. 44.

14. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 2005. С. 352 – 356.

15. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 430 с. ISBN 966-7133-36-2

theory and methods of physical education. Kyiv, 2018. 392 p.

7. Lisenchuk G., Tyshchenko V. Comprehensive assessment of special physical and technical-tactical preparedness as a guarantee of the formation of the main team in football. *Physical culture, sports and health of the nation: collection of scientific papers*. Zhytomyr: Publishing house of the I. Franko State University, 2019. Issue 8 (27). P. 175-183.

8. Ripak I. Football: teaching manual. Lviv: Liga-Press. 2010. 224 p.

9. Solomonko V.V., Fales Y.G., Khorkavii B.V. Football: teaching-methodical manual. for coaches and players of children's, youth and amateur football. Lviv: [b. v.]. 2007. 134 p.

10. Romanyuk V. The impact of football classes in additional lesson conditions on the physical preparedness of schoolchildren. *Physical education, sports and health culture in modern society: collection of scientific works*. Lutsk, 2005. P. 352- 356.

11. Romanyuk V. Additional football lesson in the process of physical education of junior schoolchildren. *Physical education, sports and health: materials of the IV international scientific conference of students and postgraduates*. Kharkiv: KhDAFK, 2002. P. 10.

12. Stolitenko E.V. Physical education of students of grades 1-11 in the process of football. Kyiv: LLC "Vb "AvanpostPrim", 2011. 300 p.

13. Romanyuk V. Age dynamics of physical performance of young football players. *Physical education, sports and health: materials of the V international scientific conference of students and postgraduates*. Kh.: KhDAFK, 2003. P. 44.

14. Romanyuk V. The influence of football classes in the conditions of an additional lesson on the physical fitness of schoolchildren. *Physical education, sports and health culture in modern society: collection of scientific works*. Lutsk, 2005. P. 352 – 356.

15. Sergienko L. P. Testing the motor abilities of schoolchildren. K.: Olympic Literature, 2001. 430 p. ISBN 966-7133-36-2

DOI:

Відомості про авторів:

Никипорок О. Ю.; orcid.org/0909-0001-5278-7170; nikiporuka@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Овсянніков М. М.; orcid.org/0009-0007-7900-8249; ovsanikovmisha1901@gmail.com; Київський транспортно-економічний фаховий коледж Національного транспортного університету, вул. Васильківська, 20, Київ, 03040, Україна.