

СУЧАСНІ ТРЕНАЖЕРИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Роман НАКОНЕЧНИЙ¹, Роман РИМИК², Любомир МАЛАНЮК²

¹ Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна

² Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна

MODERN EXERCISES FOR TEACHING TECHNICAL TECHNIQUES TO YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Roman NAKONECHNIY¹, Roman RYMYK², Lyubomyr MALANYUK²

¹ Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine

² Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

Анотація.

Мета дослідження – аналіз наявних підходів до технічної підготовки юних футболістів і сучасних тренажерів, які використовують у провідних країнах світу (наприкладі Бразилії).

Матеріали і методи. Проаналізовано наукову літературу зі сфери спорту й футболу, у якій визначено тренажери для навчання технічних прийомів у футболі, та мережу «Інтернет».

Основні результати дослідження. У науковій літературі представлено широкий спектр тренажерних пристроїв, які використовують для поліпшення технічної підготовленості юних футболістів. Проаналізовано пристрої, які використовують в одній із найкращих футбольних шкіл Бразилії (в школі базових основ футболу Бурітіса) для практичної реалізації технічної підготовки футболістів. Зокрема, тренажери для навчання удару по м'ячу з льоту; для навчання удару через себе; для навчання удару серединою чола; «Рембондер»; «Рампа»; «Футснукер» та навчання технічних прийомів в умовах долання зовнішнього опору. Ці пристосування створюють полегшені умови для вико-

Abstract.

The purpose of our research was to analyze the available approaches to the technical training of young football players and modern simulators used in the leading countries of the world (using the example of Brazil).

Materials and methods. We performed an analysis of scientific literature in the field of sports and football, in which simulators for teaching technical techniques in football are defined. Also, the Internet network was analyzed.

Results. The scientific literature presents a wide range of training devices that are used to improve the technical training of young football players. We have analyzed the devices used in one of the best football schools in Brazil («Buritis School of Basic Football Foundations») for the practical implementation of the technical training of football players. In particular, simulators: for learning to hit the ball «on the fly»; for learning to hit «through yourself»; for teaching a blow «in the middle of the forehead»; «Rebounder»; «Ramp»; «Footsnooker» and training in technical techniques in the conditions of overcoming external resistance. These devices create easier conditions for performing difficult coordina-

нання складнокоординаційних прийомів у футболі та пришвидшують процес навчання тієї чи іншої дії. Також тренажери, які використовують для навчання технічних прийомів юних футболістів, надають можливість працювати над поліпшенням виконання однієї і кількох дій у комплексі.

Висновок. Визначено особливості реалізації технічної підготовки юних футболістів у Бразилії на практиці й описано сучасні тренажери, які використовують для поліпшення технічної підготовленості гравців. Також визначено передумови для застосування проаналізованих тренажерів, які використовують для технічної підготовки юних футболістів за кордоном на практиці в підготовці гравців в Україні. Згодом це може сприяти поліпшенню технічної підготовленості юних гравців у футбол, які тренуються на території України.

Ключові слова: сучасні тренажери, технічна підготовка, юні футболісти.

tion techniques in football and speed up the learning process of a particular action. Also, simulators that are used to teach technical techniques to young football players provide an opportunity to work on improving the performance of both one and several actions in a complex.

Conclusion. The peculiarities of the implementation of technical training of young football players in Brazil in practice are determined and modern simulators used to improve the technical training of players are described. Also, the prerequisites for the use of the analyzed simulators, which are used for the technical training of young football players abroad, are determined in practice in the training of players in Ukraine. In turn, in the future, this can lead to an improvement in the technical preparation of young football players who practice in the territory of Ukraine.

Keywords: modern simulators, technical training, young football players.

Вступ. Постановка проблеми. На сьогодні відомо, що рівень технічної підготовленості футболістів є одним із найважливіших показників, від якого прямо залежить успішність їхнього виступу у змаганнях [1].

Одними з найкращих країн світу щодо ефективної реалізації технічної підготовки футболістів на практиці є Іспанія, Португалія, Франція, Англія, Німеччина, Нідерланди, Хорватія тощо [2, 3, 4].

Проте серед них суттєво вирізняється Бразилія завдяки виокремленню основної частини навчально-тренувального процесу юних футболістів на роботу з поліпшення технічної підготовленості [5].

Для визначення особливостей реалізації цього процесу на практиці проаналізовано сучасні тренажери, які використовують для навчання технічних прийомів юних футболістів у Бразилії (на прикладі школи базових основ футболу Бурітіса) [6].

Одержані дані можуть бути використані для поліпшення практичної реалізації технічної підготовки юних футболістів в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для підвищення рівня технічної підготовленості юних футболістів використовують

багато засобів і сучасних тренажерних пристроїв [7].

Це зумовлює потребу аналізу наявних підходів до технічної підготовки гравців у футбол у світі, щоб описати їхні переваги й недоліки для розв'язання експериментальних завдань в Україні [8].

На сьогодні існує потреба в пошуку нових засобів і методів поліпшення технічної підготовки юних футболістів в Україні. У зв'язку з цим метою дослідження став аналіз наявних підходів до технічної підготовки юних футболістів і сучасних тренажерів, які використовують у провідних країнах світу (на прикладі Бразилії).

Матеріали і методи. Проаналізовано українську та іноземну наукову літературу зі сфери спорту й футболу, яка стосується підготовки юних футболістів (зокрема, технічної). Додатково досліджено відомості мережі «Інтернет» («Ютуб», «Інстаграм», «Фейсбук», «Телеграм»). Пошук актуальних публікацій виконували в наукометричних базах Scopus і Web of Science. Проаналізовано публікації 2010–2024 років.

Результати дослідження. Загалом у світі використовують велику кількість засобів

і тренажерних пристроїв для поліпшення технічної підготовленості футболістів різного віку й кваліфікації [7].

Прикладом ефективного створення й добору таких пристосувань відповідно до віку і рівня кваліфікації гравців є одна з найкращих футбольних шкіл у м. Бурітіс (Бразилія) [6].

З урахуванням потреби постійного удосконалення підходів до технічної підготовки футболістів в Україні проаналізовано основні тренажерні пристрої, які використовують у цьому закладі [6, 8].

Перелік основних тренажерів, які застосовують у школі базових основ футболу Бурітіса для покращення технічної підготовленості юних футболістів [6]:

1. Тренажери для навчання удару по м'ячу з льоту.
2. Підвісні м'ячі для навчання удару по м'ячу через себе.
3. Підвісні м'ячі для навчання удару по м'ячу серединою чола.
4. Футбольний тренажер «Ребондер».
5. «Рампа» для навчання ударів по м'ячу різними частинами стопи.
6. Футбольний тренажер «Футснукер».
7. Тренажери для навчання технічних прийомів в умовах долання зовнішнього опору.

1. Тренажери для навчання удару по м'ячу з льоту.

Удар по м'ячу з льоту вважають особливо складним технічним прийомом у футболі, адже він вимагає від гравця високого рівня прояву координаційних якостей [9].

Для полегшення умов виконання цього прийому під час навчання в школі базових основ футболу Бурітіса використовують спеціальні тренажерні пристрої [6].

«М'яч на центрифугі» – закріплений м'яч (зменшених розмірів), розміщений на підвищеному штативі. Від удару м'яч рухається навколо власної осі та відносно зберігає стабільне положення. Це створює полегшені умови й можливість навчання цього прийому юних футболістів (рис. 1);

«Макет м'яча на центрифугі» – цей тренажер фактично відповідає згаданому вище та працює за схожою схемою, єдина відмінність полягає в тому, що замість м'яча

використовує його макет. Цей тренажер фактично виключає чинник травматизму, що вкрай важливо під час роботи з дітьми (рис. 2);

«М'яка вежа» – м'яке пристосування по-довгастій форми (різної висоти) з футбольним м'ячем на вершині. Його оптимально використовувати в роботі з початківцями для ознайомлення й навчання виконання удару по м'ячу з льоту (рис. 3);

«Підвісний м'яч на м'якій вежі» – варіація попереднього тренажера. Відрізняється тим, що м'яч на верхівці закріплений на мотузці, що додає складності й створює певні труднощі під час виконання удару по м'ячу з льоту. Проте залишає можливість раціонально виконувати цей технічний прийом юним футболістам у практичній діяльності (рис. 4);

«Smart Ball» – засіб, призначений для відпрацювання футболістами удару по м'ячу з льоту (за потреби з напівльоту та з відскоком від землі). М'яч закріплюють на мотузці (відповідає зростовим показникам гравця) для того, щоб він не відлітав після удару. Це дає змогу зробити якомога більшу кількість дотиків до м'яча за мінімальний час, що вкрай важливо під час навчання юних футболістів [10].

Також робота з цим тренажером позитивно впливає на розвиток координаційних якостей (рис. 5) [10, 11].



Рис. 1. М'яч на центрифугі



Рис. 2. Макет м'яча на центрифугі



Рис. 5. Smart Ball



Рис. 3. М'яка вежа



Рис. 4. Підвісний м'яч на м'якій вежі



Рис. 6. Підвісний м'яч для навчання удару через себе

2. Підвісні м'ячі для навчання удару через себе.

Удар через себе, або бісиклета (також поширена назва «удар ножицями»), – технічна дія у футболі, коли гравець, відриваючи своє тіло від землі, за допомогою швидкого схрещування ніг («ножиць»), б'є однією з них по м'ячу (приблизно на рівні голови в стоячому положенні) [9].

Вирізняється серед решти технічних прийомів високою травматичністю і страхом під час виконання [9].

Тож для успішного навчання потрібно створити полегшені умови й подбати про техніку безпеки, наприклад завдяки використанню гімнастичних матів для пом'якшення падіння. Залежно від довжини тіла, віку й рівня підготовленості футболіста регулюють висоту, на якій розміщують м'яч (рис. 6) [6].

3. Підвісні м'ячі для навчання удару серединою чола.

Удар по м'ячу серединою чола – важливий технічний прийом під час атаквальних і захисних дій у футболі. Також, як і попередній технічний елемент, складний у виконанні (з погляду психології – високий ризик завдання травми й отримання болючого удару) [9].

Момент підвісного м'яча створює ефект невагомості, що формує полегшені умови для навчання гравців виконувати цей прийом на практиці (рис. 7) [6].



Рис. 7. Підвісні м'ячі для навчання удару серединою чола

4. Футбольний тренажер «Ребондер».

«Ребондер» – це футбольний тренажер у формі натягнутої сітки квадратної або круглої форми, який використовують у процесі технічної підготовки футболістів. «Ребондер» дає змогу поліпшити техніку володіння м'ячем, зокрема навчати виконувати складнокоординаційні прийоми: удари по м'ячу з льоту; з напівльоту та з відскоком від землі – пришвидшуючи час на навчання. Відбувається це, зокрема, за рахунок створення полегшених умов виконання й великої кількості повторень. Залежно від поставлених завдань, «Ребондер» буває різних розмірів і форми [6] (рис. 8).



Рис. 8. Футбольний тренажер «Ребондер»

5. «Рампа» для навчання ударів по м'ячу різними частинами стопи.

«Рампа» – футбольний тренажер, створений для навчання ударів по м'ячу різними частинами стопи. Форма півкола дає змогу м'ячу рухатися по стандартній траєкторії, що допомагає виконувати якомога більшу кількість ударів по м'ячу за найменший час [6] (рис. 9).



Рис. 9. «Рампа» для навчання ударів по м'ячу різними частинами стопи

Велика кількість дотиків до м'яча є одним з основних чинників ефективної реалізації технічної підготовки з юними футболістами [10, 12].

6. Футбольний тренажер «Футснукер».

«Футснукер» – футбольний тренажер, створений на прикладі гри більярд. Відмінністю є те, що замість шарів використовують м'ячі, які заганяють у лузу не киями, а завдяки ударам різними частинами стопи (рис. 10) [6].

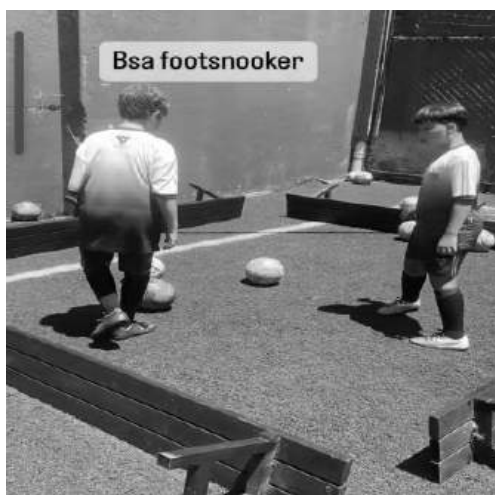


Рис. 10. Футбольний тренажер «Футснукер»

Цей тренажер використовують для навчання ударів по м'ячу різними частинами стопи й поліпшення відчуття м'яча [6].

7. Тренажери для навчання технічних прийомів в умовах долання зовнішнього опору.

У футболі важливо виконувати технічні дії в умовах значного зовнішнього опору, тому треба в межах навчально-тренувального процесу створювати відповідні умови [13, 14, 15].

Можливо це за рахунок використання раціонально дібраних засобів і методів, які відповідатимуть віку й підготовленості спортсменів [16, 17, 18]. Використовують для поліпшення вмінь протидії зовнішньому опору в школі базових основ футболу Бурітиса різноманітні тренажери, які відповідають рівневі підготовленості й віковим особливостям гравців, зокрема [6]:

- надувні манекени й протидія суперника (рис. 11);
- м'ячі збільшених розмірів (рис. 12);
- гумові джгути (рис. 13).

Усі згадані тренажери позитивно впливають на розвиток сили в спортсменів від-

повідного віку, що також є одним із завдань підготовки на ранніх етапах багаторічного удосконалення [19, 20, 21].



Рис. 11. Надувні манекени й протидія суперника



Рис. 12. М'ячі збільшених розмірів



Рис. 13. Гумові джгути

Обговорення результатів дослідження. У науковій літературі описано широкий спектр засобів і тренажерних пристроїв, які використовують для технічної підготовки юних футболістів. Добір засобів і пристроїв повинен ґрунтуватися на врахуванні рівня підготовленості гравців і поставлених завдань. Виявлено, що використання футбольних тренажерів сприяє полегшенню й поліпшенню реалізації технічної підготовки юних футболістів на практиці. Окремі тренажерні пристрої дають можливість навчати лише одного з футбольних технічних прийомів, інші дають змогу виконання одразу декількох. Також очевидно, що проаналізовані тренажерні пристрої придатні для широкого використання на будь-якому рівні.

Висновок. Визначено особливості реалізації технічної підготовки юних футболістів у Бразилії на практиці (на прикладі школи базових основ футболу Бурітіса) й описано сучасні тренажери, які використовують для поліпшення технічної підготовленості гравців, зокрема для навчання удару по м'ячу з льоту; для навчання удару через себе; для навчання удару серединою чола; «Рембондер»; «Рампа»; «Футснукер» та навчання технічних прийомів в умовах долання зовнішнього опору.

Одержані результати вказують на можливість використання проаналізованих тренажерів для подальшого поліпшення технічної підготовки юних футболістів в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюкевич, В. М., Перепелиця, О. А., Гудима, С. А., & Поліщук, В. М. (2017). Теорія і методика викладання футболу: навч. –метод. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ.
2. Ніколаєнко, В. В., & Фоменко, Д. С. (2014). Аналіз особливостей змагальної діяльності та філософія підготовки футбольного резерву в дитячо-юнацькій академії футбольного клубу «Динамо» Загреб. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 14 (27), 18–24.
3. Фоменко, Д.С., Коросташівець, О.М., & Гончарук, А.И. (2015). Особливості філософії підготовки власних вихованців та специфіка змагальної діяльності футбольного резерву в дитячо-юнацькій академії футбольного клубу «Аякс» – «De Toekomst». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 1 (54), 74–77.
4. Фоменко, Д.С. (2014). Філософія підготовки та аналіз особливостей змагальної діяльності в дитячо-юнацькій футбольній академії «La Masia». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 14 (27), 133–135.
5. Сивохоп Е. М., Маріонда І. І., & Шкірта М. І. (2023). «Футбол і методика викладання»: навчально-методичні рекомендації. Ужгород. 66.
6. Bsaesportes.bh. Escola de fundamentos básicos do futebol. *Instagram*. URL: <http://bsaesportes.bh>.
7. Наконечний Р. (2021). Порівняльна характеристика засобів тактичної підготовки юних футболістів у провідних футбольних клубах України та Світу. *Молода спортивна наука України*. Львів. 2.

REFERENCES

1. Kostiukevych, V. M., Perepelytsia, O. A., Hudyma, S. A., & Polishchuk, V. M. (2017). Theory and methods of teaching football: teaching. -method. manual 2nd edition. processing and additional. Kyiv: KNT.
2. Nikolaienko, V. V., & Fomenko, D. S. (2014). Analysis of the features of competitive activity and the philosophy of football reserve training in the children's and youth academy of the football club «Dynamo» Zagreb. *Scientific journal of the M. P. Drahomanov NPU. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 14 (27), 18–24.
3. Fomenko, D. S., Korostashivets, O. M., & Honcharuk, A. Y. (2015). Peculiarities of the philosophy of training one's own pupils and the specifics of the competitive activity of the football reserve in the children's and youth academy of the «Ajax» football club – «De Toekomst». *Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 1 (54), 74–77.
4. Fomenko, D. S. (2014). The training philosophy and analysis of the features of competitive activity in the «La Masia» children's and youth football academy. *Scientific journal of the M. P. Drahomanov NPU. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 14 (27), 133–135.
5. Syvokhop E. M., Marionda I. I., & Shkirta M. I. (2023). «Football and teaching methods»: educational and methodological recommendations. Uzhhorod. 66.
6. Bsaesportes.bh. Escola de fundamentos básicos do futebol. *Instagram*. URL: <http://bsaesportes.bh>.
7. Nakonechnyi R. (2021). Comparative characteristics of means of tactical training of young football players in the leading football clubs of Ukraine and the world. *Young sports science of Ukraine*. Lviv. 2.

8. Дулібський, А. В., Зомко, О. В., & Дулібський, А. А. (2022). Поєднання ігрових, змагальних і комунікативних методів навчання грі в процесі спортивного відбору юних футболістів. *Фізкультура і спорт*, (4), 102–111.
9. Овчаренко С. В. (2018). Загальні основи техніки футболу: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКІС. 46.
10. Wein, H. (2011). Spielintelligenz im Fußball – Kindgemäß trainieren. *Meyer&Meyer*.
11. Беззуб'як, В. Й., Хоркавий, Б. В., & Дулібський, А. В. та ін. (2014). Основні системні підходи до організації підготовки гравців ФК «Карпати». Львів.
12. Verheijen, R. (2014). Football Periodisation (part 1). *Word Football Academy*.
13. Наконечний, Р. Б. (2023). Тактична підготовка футболістів віком 11–12 років із використанням інтерактивних завдань. (Дис. д-р. філософії). *Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського*, Львів.
14. Delgado, J. L., & Mendez, J. A. (2018). Tactical Periodization – A Proven Successful Training Model. *SoccerTutor.com Ltd*.
15. Javier, M. (2015). Complex Football: From Seirul-lo s Structured Training To Frades Tactical Periodisation. *Toprosoccer*.
16. Николаенко, В. В., & Шамардин, В. Н. (2015). Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху. Киев: Саммит-книга.
17. Николаенко, В. В., Авраменко, В. Г., & Гончаренко, В. І., та ін. (2003). Футбол: навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Наук. – метод. комітет ФФУ.
18. Платонов, В. Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория ее практические приложения: учеб. тренера. Киев: Олимп. литература.
19. Карпа, І. Я. (2013). Удосконалення технік-тактичних дій кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа в окремих зонах ігрового поля. (Дис. канд. наук). Львівський державний університет фізичної культури, Львів.
20. Сухнацький, М. О. (2022). Асистент тренера ДЮШФ ФК Львів. Львів.
21. Зайцев, С. І., & Біляй, А. Г. (2020). Програма підготовки футболістів академії «Рух» Львів. Львів.
8. Dulibskyi, A.V., Zomko, O.V., & Dulibskyi, A. A. (2022). The combination of game, competitive and communicative methods of teaching the game in the process of sports selection of young football players. *Physical education and sports*, (4), 102–111.
9. Ovcharenko S. V. (2018). General basics of football technique: methodical recommendations. Dnipro: PDAFKIS. 46.
10. Wein, H. (2011). Spielintelligenz im Fußball – Kindgemäß trainieren. *Meyer&Meyer*.
11. Bezzubiak, V. I., Khorkavyi, B. V., & Dulibskyi, A. V. ta in. (2014). The main systematic approaches to the organization of the training of FC «Karpaty» players. Lviv.
12. Verheijen, R. (2014). Football Periodisation (part 1). *Word Football Academy*.
13. Nakonechnyi, R. B. (2023). Tactical training of football players aged 11–12 years using interactive tasks. (Dissertation of Doctor of Philosophy). *Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi*, Lviv.
14. Delgado, J. L., & Mendez, J. A. (2018). Tactical Periodization – A Proven Successful Training Model. *SoccerTutor.com Ltd*.
15. Javier, M. (2015). Complex Football: From Seirul-lo s Structured Training To Frades Tactical Periodisation. *Toprosoccer*.
16. Nykolaenko, V. V., & Shamardyn, V. N. (2015). Long-term training of young football players. The way to success. Kyiv: *Summit-book*.
17. Nikolaienko, V.V., Avramenko, V. H., & Honcharenko, V. I., ta in. (2003). Football: education. program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sports skills. Kyiv: *Nauk. – the method. FFU committee*.
18. Platonov, V. N. (2015). The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications: учеб. coach Kyiv: *Olymp. literature*.
19. Karpa, I. Ya. (2013). Improvement of technical and tactical actions of qualified football players of various playing roles in separate areas of the playing field. (Diss. of Candidate of Sciences). *Lviv State University of Physical Culture*, Lviv.
20. Sukhnatskyi, M. O. (2022). Assistant coach of DYUSH FC Lviv. Lviv.
21. Zaitsev, S. I., & Biliai, A. H. (2020). Training program for soccer players of the «Rukh» Lviv Academy. Lviv.

Стаття надійшла до редколегії 8.04.2024.

Прийнята до друку 3.07.2024.

Підписана до друку 5.07.2024.

Роман Наконечний,

ORCID iD: 0000-0002-2675-2230
nakonecnijroman57@gmail.com

Роман Римик

ORCID iD: 0000-0003-4180-6636
roman.rymyk@pnu.edu.ua

Любомир Маланюк

ORCID iD: 0000-0003-4698-6525
iubomyr.malaniuk@pnu.edu.ua