

УДК 796.015.6

Лігоцький Д.І.¹, Тодорова В.Г.²

¹аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

²наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДВИЩЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У сучасному футболі фітнес-технології набувають все більшого значення у процесі підготовки спортсменів. Вони включають широкий спектр інструментів, таких як мобільні додатки, пристрої для моніторингу фізичних показників, інтерактивні тренажери та програмне забезпечення для аналізу результатів тренувань. Використання цих технологій дозволяє тренерам і спортсменам оптимізувати тренувальний процес, покращити фізичні результати та підвищити загальний рівень функціональної підготовленості [1].

Фітнес-технології забезпечують можливість вести детальний моніторинг фізичної активності, що дозволяє адаптувати тренування до індивідуальних потреб футболістів. Застосування систем моніторингу дозволяють оцінювати навантаження під час тренувань і змагань, що важливо для запобігання перевантаженню та травмам [2], використання таких технологій дозволяє тренерам точніше визначати оптимальні режими тренувань, що веде до покращення показників витривалості і швидкості у футболістів.

Однією з ключових переваг фітнес-технологій є можливість персоналізації тренувального процесу. Завдяки мобільним додаткам та онлайн-платформам футболісти можуть отримувати доступ до індивідуальних програм тренувань, що враховують їхні фізичні показники, вік, рівень підготовки та інші фактори [3]. Це особливо важливо на етапі попередньої базової підготовки, коли правильне визначення навантажень може суттєво вплинути на подальший розвиток спортсменів.

Крім того, фітнес-технології сприяють підвищенню мотивації футболістів. Використання інтерактивних платформ та гейміфікації у тренуваннях допомагає зробити їх більш захоплюючими, що, в свою чергу, позитивно впливає на результативність [2].

Дослідження показують, що застосування фітнес-технологій у тренуваннях футболістів може суттєво покращити їх фізичну підготовленість. Наприклад, експеримент, проведений через використання фітнес-трекерів, виявив значне покращення у показниках витривалості та швидкості у футболістів [4]. Це підтверджує, що технології не лише полегшують процес тренування, а й дозволяють досягати кращих результатів.

Застосування фітнес-технологій у підвищенні функціональної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки є необхідним кроком у розвитку сучасного футболу. Ці технології дозволяють адаптувати тренувальний процес до індивідуальних потреб спортсменів, підвищують їхню мотивацію та сприяють досягненню високих спортивних результатів. У майбутньому, з розвитком технологій, можна очікувати ще більшої інтеграції фітнес-технологій у спортивну підготовку, що відкриє нові можливості для вдосконалення тренувальних процесів.

Застосування фітнес-технологій у підвищенні функціональної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки має потенціал для значного покращення якості тренувального процесу. Вони дозволяють реалізувати індивідуалізований підхід до підготовки, підвищують мотивацію та знижують ризик травм. Оскільки спорт продовжує розвиватися, важливо використовувати новітні технології для оптимізації тренувальних програм і досягнення максимальних результатів на полі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Alcaraz P. E., Elvira J. L. Effects of a High-Intensity Interval Training Program on Physical Fitness in Youth Football Players: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Sports Medicine*, 2018. Vol. 39, No. 1. C. 24-30.
2. Chen J. Y., Zhang H. The Impact of Digital Technology-Based Fitness Programs on Physical Performance in Football Training: A Randomized Study. *Journal of Sports Sciences*, 2022. Vol. 40, No. 6. C. 659-668.
3. Jovanovic M., Sporis G. Effect of Specific Fitness Training on Functional Capacity in Young Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 2015. Vol. 48, No. 1. C. 73-82.
4. Konefał M., Czaplicki A. The Efficacy of Technological Innovations in Training Football Players: A Randomized Control Trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2020. Vol. 34, No. 4. C. 948-955.