Вступ.1

У кожній країні проблеми підготовки футболістів

вирішуються згідно з наявними умовами і можливостями. Однак існують і загальні принципи, якими керуються тренери у своїй діяльності. На основі наукових

досліджень [7], зарубіжного і вітчизняного досвіду в

Україні створилася власна система підготовки футболістів. Робота з ними вимагає кваліфікованого підходу, що обумовлюється обґрунтованістю застосування

існуючих науково-методичних і практичних розробок

та рекомендацій вже з перших кроків формування результативності.

Успішність гри спортсмена значною мірою залежить від того, наскільки швидко він реагує на дії суперника й партнера по команді, реалізує власні практичні задуми. Звідси й виникає особлива важливість

удосконалення здатності футболіста до швидких і

раптових дій [4].

Слід зазначити, що внаслідок методичної недосконалості практикується формування технічних здібностей як окремого процесу, що має передувати розвитку

рухових якостей або хоча б відбуватися паралельно

з ним. Без сумніву футболісти не повинні володіти

показником швидкості на рівні спринтера. Специфіка футболу вимагає спеціального розвитку фізичних

якостей. Однак наявні концепції свідчать про відсутність конкретного підходу до їх формування у футболі, оскільки в теорії та практиці спорту відомі тільки

загальні основи.

Пошук власної футбольної концепції розвитку

швидкості і інших рухових якостей має стати основним напрямком діяльності як теоретиків, так і практиків. Сьогодні фахівці тяжіють до вирішення цих завдань, враховуючи вік футболіста, періоди навчання в

рамках річного циклу тренувань.

Дослідження виконується в межах теми 2.2.6

«Удосконалення методики розвитку фізичних якостей

© Синиця А.В. , 2010

спортсменів у системі багаторічної підготовки» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 р.р. Міністерства України у справах

сім’ї, молоді та спорту, Зведеного плану організації

науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання і спорту на 2008-2012 р.р. (наказ №38 від

29.12.2007 року) та „Цільової програми розвитку футболу в Івано-Франківській області на 2008-2012 р.р.”

(розпорядження Івано-Франківської облдержадміністрації №634 від 09.12.2007 року).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи полягала в теоретикометодологічному обґрунтуванні важливості використання засобів і методів розвитку швидкості у футболістів на різних етапах підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення.

Швидкісні здібності – це комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу [6]. Типовими

їх проявами є: швидкість реагування (латентний період сприймання зовнішніх проявів), оцінки ситуації,

прийняття єдино правильного рішення, швидкість пересування, взаємодії між гравцями.

У науковій літературі описується ряд варіантів

швидкості реагування [6,3,9]. Її поділяють на просту

і складну. В свою чергу складні форми можуть бути

диз’юнктивні (із взаємно виключаючим вибором) і

диференційовані [6].

Швидкість реагування за вибором – важливий показник колективних дій команди, що оцінюється за

вибором та реалізацією тактичного плану команди

[8]. Важливого значення у процесі гри набувають реакції антиципації (перцептивні і рецепторні). У цьому

випадку спортсмен реагує не на виникнення того чи

іншого подразника, а передбачає (в часі чи просторі)

початок сигналу для дій, первинно визначаючи момент і місце суперника або партнера по команді [6].

Швидкість як рухова якість залежить від впли-

Педагогіка, психологія та медико-біологічні

138

ву багатьох чинників: рухливості нервових процесів

[6], кількості нервових волокон, біохімічних процесів

мобілізації та ресинтезу алактатних анаеробних постачальників енергії, пластичності м’язів [3,9], рівня

сили функціонування м’язових груп, координації відповідних рухів, вольових зусиль [8].

Розвиток швидкості, як і інших рухових якостей,

головним чином відбувається у процесі фізичної підготовки. Вона поділяється на загальну і спеціальну

[2,4,7,8]. Завданням першої є забезпечення гармонійного розвитку футболіста [7], вдосконалення функціональних можливостей систем організму, досягнення

високого показника навичок, які сприяють формуванню прийомів і дій у футбол [4]. Спрямованість загальної фізичної підготовки, яка повинна відповідати

специфічним потребам ігрової спеціалізації, є дуже

важливою. Конкретно у футболі вимоги до всесторонності – значні, і тому фізична підготовка повинна

зміцнювати розвиток найбільшої кількості прояву рухових навичок. Через широку спрямованість загальної

фізичної підготовки робота над розвитком швидкості і

спритності переважає [7].

Спеціальна фізична підготовка заснована на базі

загальної і передбачає вузький розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість [2]. Спрямованість спеціальної фізичної підготовки повинна відповідати вимогам гри. Це

відображається в тому, що всі використані в цьому

процесі вправи мають добиратися так, щоб структура,

зміст повністю відповідали виконанню ігрових прийомів та дій [7].

Загальна фізична підготовка відрізняється від

спеціальної тим, що охоплює широке коло різних видів рухової діяльності. При цьому зважають, що між

різними руховими навичками, як і між фізичними

якостями, може існувати позитивний або негативний

зв’язок. Саме тому загальну фізичну підготовку будують так, щоб використати можливість позитивних

взаємодій між ними, виключити негативний вплив на

спеціалізацію, обираючи такі засоби, які в найбільшій

мірі забезпечують розвиток окремих якостей спортсмена [4].

Однак слід зазначити, що у процесі спортивного

тренування всі розділи фізичної підготовки футболіста настільки тісно пов’язані, що провести розмежування, наприклад, між вправами, які розвивають силу,

та вправами, які розвивають швидкість, не завжди

можливо, тому такий поділ досить умовний [4].

Більшість авторів [6,7,8] вирізняють такі основні

методи розвитку швидкісних здібностей:

• повторний [8] – багаторазове повторне реагування

на сигнал;

• сенсорно-моторний – дозволяє вдосконалити не

рухові здібності, а відчуття мікроінтервалів часу.

Гравець пробігає певний відрізок шляху, а тренер

повідомляє його про час. Або гравець долає дистанцію, а тренер запитує його про тривалість вправи.

Виконуючи завдання, можна варіювати час, тобто

давати на виконання завдання спершу один, а потім

інший час [6,7];

• повторення рухів з максимальними зусиллями – є

основою як для розвитку простих навичок, так і

для складної рухової діяльності. Характерною ознакою є тривалі інтервали відпочинку, необхідні для

повного відновлення організму перед наступною

спробою.

Соломонко В.В. звертає увагу на те, що сенсетивним етапом розвитку швидкості є період від 6-13 років, при цьому організм спортсмена повинен бути не

втомленим. Вправи рекомендується виконувати після

енергійної розминки, на початку основної частини

тренування, переважно перед виконанням статичних

зусиль і перед засобами на витривалість [8].

Необхідно диференціювати методику розвитку локальних здібностей (час реакції, час окремого руху,

частота рухів) і методику вдосконалення комплексних

швидкісних здібностей. Тут потрібно враховувати, що

елементарні прояви швидкості створюють передумови для успішної швидкісної підготовки, а розвиток

комплексних швидкісних здібностей повинен скласти

її основний зміст.

У спеціальних дослідженнях [4,5] переконливо доведено високу ефективність для розвитку швидкості

методом полегшеного лідирування. В його основі –

застосування спеціальних пристроїв, які надають тілу

спортсмена тягового зусилля.

 Важливим методичним прийомом, який сприяє

підвищенню ефективності спринтерської підготовки,

на думку Платонова В.М. [6], є правильна психічна

мотивація, створення специфічного емоційного фону,

що забезпечує більш повну реалізацію спортсменом

свого функціонального потенціалу на тренуваннях і

змаганнях.

Під час виконання вправ на швидкість важливо пам’ятати про інтервал відпочинку між ними [8].

Він має бути таким, щоб до початку чергової вправи

збудженість центральної нервової системи була підвищеною, а фізико-хімічні зрушення значною мірою

нейтралізовані [6]. Оптимальними для футболістів

є відрізки довжиною 20-30 м, в одній серії вони долаються по 4-6 разів. Між окремими серіями активний відпочинок триває 4-6 хв. Для розвитку стартової

швидкості із різних вихідних положень (в русі, після

зупинки, повороту, стрибка, як у грі), пробігають відрізки шляху довжиною 10-15 м. В одній серії 4-6 стартів. Вправи виконують з максимальною швидкістю,

але при цьому їх не слід виконувати тривалий час, бо

це може призвести до утворення швидкісного бар’єру

[8], тобто стабілізації швидкісних параметрів рухів [3,

9].

Андрєєв С. М. [2] виділяє окремо вправи для воротарів: з основної стійки – ривкоподібні рухи на 5-15

м вперед і в сторони з наступною ловлею чи відбиванням м’яча. З положення присіду, широкого випаду,

сіду чи положення лежачи – ривкоподібні рухи на 2-3

м з ловлею чи відбиванням м’яча, що летить або котиться, ловля тенісних м’ячів.

Важливо відзначити, що велика роль у розвитку

швидкісних здібностей належать рухливим іграм, які

детально описані у праці Лисенчука Г.А. [5].

Контроль швидкісних здібностей може проводитись в умовах як специфічних, так і не специфічних

проблеми фізичного виховання і спорту № 4 / 2010

139

випробувань. Неспецифічні тести прийняті для контролю таких елементарних проявів швидкісних якостей,

як період простої рухової реакції, швидкість окремого

руху, частота рухів. На думку Платонова В. М. і Булатової М. М. [6] для спортсменів, інформативними є

такі показники:

• час реакції на команду стартера (час від моменту

пострілу до відриву від опори), с;

• лінійне прискорення;

• час пробігання фіксованої відстані зі старту, с;

• час пробігання фіксованої відстані (30, 50, 100 м) з

ходу, с;

• частота бігових рухів, за одиницю часу (10, 30, 60

с);

• кількість бігових рухів на заданій дистанції;

• час, необхідний для виконання заданої кількості циклів при бігові з ходу, с [6].

Висновки.

Таким чином при теоретико-методологічному дослідженні швидкості у футболістів ми дійшли таких

висновків:

• швидкість – одна з найважливіших якостей, що

необхідна спортсмену-футболісту, тому її розвитку

повинно приділятися чимало уваги. Швидкісні здібності мають багато проявів: швидкість реагування

(проста і складна), оцінки ситуації, прийняття єдино правильного рішення, пересування гравця, взаємодії між гравцями. Слід врахувати, що швидкість

у всіх елементарних формах її прояву визначається,

в основному, двома факторами – оперативною діяльністю нейромоторного механізму і здатністю до

швидкої мобілізації всіх складових рухової дії. Перший фактор багато в чому обумовлений генетично

і незначно удосконалюється. Другий піддається

тренуванню і представляє собою основний резерв у

розвитку елементарних форм швидкості;

• розвиток швидкісних здібностей включений до

складу загальної і спеціальної фізичної підготовки

футболістів. Основними методом, який застосовується на практиці для становлення швидкості є повторний;

• основними засобами в методиці розвитку швидкості

вважають бігові вправи, вправи з м’ячем, вправи з

допоміжними предметами, рухливі і спортивні ігри,

змагання. Вони виконуються з максимальною інтенсивністю і мають бути добре завчені футболістами.

Плануючи тривалість пауз між ними, необхідно не

допускати стабілізації рухового навику (утворення

швидкісного бар’єру);

• контроль швидкісних здібностей відіграє важливу

роль у тренувальному процесі і включає в себе аналіз окремих показників. Якщо тестування підготовленості спортсменів органічно входить у тренувальний процес, то тести не лише дозволяють отримати

дані щодо стану спортсменів, але й виступають дійовим фактором поліпшення їх функціональних

можливостей і психічної підготовленості. Ознайомлення футболістів з програмою тестів, методикою

аналізу результатів сприяє свідомому і творчому

ставленні до пропонованої роботи, привчає до самоконтролю.

З огляду на проведений аналіз навчальної та наукової літератури по питаннях використання методів

розвитку швидкості у тренувальному та змагальному

процесах підготовки футболістів, подальші наукові

дослідження вбачаємо у проведенні констатувального експерименту вивчення рівня сформованості цієї

фізичної якості у дітей початкового етапу підготовки.

Необхідно провести спостереження за динамікою її

зростання при включенні у систему занять специфічних, як для футболу, засобів її розвитку (наприклад,

народних рухливих ігор).

Література

1. Андреев С.Н. Мини-футбол /С.Н. Андреев. – М.: Физкультура

и спорт, 1978.

2. Андреев С.Н. Футбол в школе. Книга для учителя /С.Н. Андреев– М.: Просвещение, 1986. – 144 с.

3. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання /В.П.

Іващенко, О.П. Безкопильний. – Черкаси. – Ч. 1., 2006. – 420 с.

4. Келлер В.С. Індивідуальне тренування футболіста /В.С. Келлер,

В.В. Соломонко. – К.: Здоров’я, 1975.

5. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов /Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

6. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний

посібник /В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська

література, 1995. – 320 с.

7. Соломонко В.В. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів

аматорського футболу /В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 193 с.

8. Соломонко В.В. Футбол. Підручник для студентів вузів

фізичного виховання і спорту /В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук,

О.В. Соломонко – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с.

9. Цимбалюк Ж.О. Особливості розвитку тактичного мислення

юних баскетболістів [Ж.О.Цимбалюк, Ф.Н.Должко, А.В.Козлов,

О.С.Лідо] //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. – №4. – С.

142-145

Надійшла до редакції 22.03.2010р.

Синиця Андрій Володимирович

maxx4000@ukr.net