

Ігор Чорнобай

**РОЗВИТОК
ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кафедра теорії і методики футболу

Ігор Чорнобай

**РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Навчально-методичні рекомендації

Львів – 2007

УДК 796.015.53+796.332
ББК 75.578

Чорнобай І. М.

Ч75 Розвиток швидкісних якостей юних футболістів / Навчально-методичні рекомендації. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2007. – 60 с.

Ухвалено до друку вченою радою
Львівського державного університету фізичної культури.
Протокол № 5 від 6.02.2007 року.

Рекомендується студентам, тренерам, викладачам,
вчителям.

Фото Хоркавого Б.В.

Рецензенти:

Фалес Й.Г., к.пед.н., доц., зав. кафедри теорії і методики
футболу ЛДУФК;

Линець М.М., к.пед.н., доц. кафедри теорії і методики
олімпійського та професійного спорту ЛДУФК;

Цап Б.С., директор СДЮСШОР „Карпати” м. Львів.

Редактор: к.ф.-м.н., доц. Дзюбачик М.І.

ISBN 978-966-345-113-8

© Чорнобай І.М., 2007

© НВФ “Українські технології”, 2007

Зміст

Вступ	4
1. Поняття про швидкісні якості людини, швидкість виконання технічних, тактичних дій футболістами ..	6
2. Сприятливі, сенситивні вікові періоди у розвитку швидкісних якостей	15
3. Загальні положення теорії і методики розвитку швидкісних якостей у футболістів	18
3.1. Попередження та усунення „швидкісного бар'єру”	24
4. Про розвиток швидкісних якостей у навчально-методичному забезпеченні з підготовки юних футболістів	27
5. Розвиток швидкості тактичних дій і мислення футболістів	32
6. Висновки	36
7. Засоби розвитку швидкісних якостей; швидкості виконання технічних і тактичних дій, мислення футболістів	39
Література	55

Анотація. На основі аналізу літературних джерел розглянуто різновиди прояву швидкості у грі футболістів, засоби для їх розвитку. Надано рекомендації стосовно застосування вправ для розвитку різновидів швидкісних якостей у тренувальних заняттях юних футболістів.

Annotation. Basing on analysis of literature sources, the speed varieties demonstrated by football players and means of increasing them were examined. Recommendations concerning wish doing exercises for increasing speed varieties in training lessons for young football players were given.

Вступ

Малов В.И. (2004), Андреев С.Н. (1988) та інші автори вказують на багатьох видатних футболістів світового рівня: англійців Гарі Лінікера, Кевіна Кігана, аргентинців Альфредо ді Стефано, Дієго Марадонну, болгарина Христо Стоїчкова, бразильців Пеле, Рональдо, Роберто Карлоса, італійців Паоло Россі, П'єтро Дель-П'єро, іспанців Франсиско Хенто, Рауля Гонсалеса Бланко, німців Герда Мюллера, Юргена Клінсмана, Карла-Хайнца Румменіге, нідерландців Марко ван Бастена, Рууда Гуліта, португальців Ейсебіо, Луїша Фігу, поляка Гжегоша Лято, перуанця Теофіло Кубільяса, росіян Андрія Кобелева, Юрія і Миколу Савічевих, румуна Георге Хаджі; угорця, пізніше іспанця Ференца Пушкаша; грузинів Михайла Месхі, Рамаза Шенгелію, українців Андрія Шевченка, Олега Блохіна, Ігоря Беланова, Олександра Заварова, Віталія Хмельницького, Сергія Юрана, Володимира Татарчука; французів Раймона Копу, Тігану, Жана-П'єра Папена, Тьєрі Анрі, шведа Хенріка Ларсена, шотландця Деніса Лоу та багатьох інших, які мали добре розвинуті швидкісні якості, завдяки чому здобували чимало великих перемог.

Серед львівських футболістів минулого століття відомо про високу прудкість легендарного нападаючого Олександра Скоценя. Чимало гравців з високими швидкісними якостями грало і виступає зараз у львівських „Карпатах” – Анатолій Крощенко, Василь Диковець, Богдан Грещак, Генадій Ліхачов, Іван Герег, Володимир Данилюк, Володимир Дикий, Олег Родін, Григорій Батич, Володимир Журавчак, Богдан Бандура,

Олег Гула, Любомир Вовчук, Андрій Покладок,
Олександр Паляниця, Іван Гецько, Ігор Лучкевич,
Володимир Федорів, Ігор Худоб'як та інші.

Сучасний футбол з постійними швидкими переходами від нападу до захисту і навпаки вимагає від усіх гравців швидких дій, миттєвої реакції, швидкого ігрового мислення. Хто має вищу швидкість, має можливість випередити суперника у грі.

1. Поняття про швидкісні якості людини, швидкість виконання технічних, тактичних дій футболістами

Швидкість (прудкість, бистрість), як рухова якість людини – це її здатність терміново реагувати на подразники та виконувати рухові дії за найменший відтинок часу за відсутності значного зовнішнього опору (Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997 та інші).

Рухова якість людини „швидкість”, або „прудкість”, „бистрість”, як називають її сучасні українські теоретики фізичного виховання і спорту Шиян Б.М. (2001), Линець М.М. (1997) є комплексною руховою якістю. Вживаються також терміни „швидкісні рухові якості людини”, „швидкісні якості людини”.

Для уникнення вживання у тексті різних термінів, що означають одну і ту саму рухову якість людини – „швидкість”, надалі у тексті вживатимуться визнані сучасними науковцями терміни: „швидкісні якості” (Линець М.М., 1997) та „прудкість” (Шиян Б.М., 2001).

Прудкість – це індивідуальна, якісна характеристика людини. Людина з розвинутою прудкістю здатна швидко реагувати, швидко виконувати рухові дії. Швидке реагування, швидке виконання рухових дій є характеристиками діяльності людини, які проявляються під час взаємодії людини із зовнішнім і внутрішнім світом, зокрема при виконанні рухів, фізичних вправ.

Проявом швидкісних якостей людини є *швидкість рухових дій*, яка поділяється на: *швидкість рухових реакцій; швидкість виконання необтяжених пооди-*

ноких рухів; частоту (темп) виконання необтяжених рухів; швидкий початок рухів (різкість).

Розвиток швидкісних якостей людини (прискорення) залежить від:

- спадкової, вродженої якості швидкості перебігу сигналів у нервово-м'язовому апараті, швидкості скорочення м'язів;
- рухливості у суглобах;
- потужності креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму;
- розвитку швидкісної, вибухової сили;
- координації скорочення м'язів при виконанні швидких рухів;
- рівня сили людини;
- швидкості процесів мислення;
- оптимальності вольових зусиль людини при виконанні швидких рухів (Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., 2005, 1997, Линець М.М., 1997 та інші).

Про важливість володіння футболістами високими швидкісними якостями зазначають Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., (2005, 1997), Шаленко В.В. (2004), Фалес Й.Г., Дулібський А.В., 2001, Степаненко В., Джус О. (2000), Віхров К.Л. (1990), Зеленцов А.М., Лобановський В.В. (1998, 1985) та інші науковці й практики.

Окрім швидкості рухових дій у грі футболістів виокремлюють також **швидкість мислення; швидкість виконання тактичних дій; швидкість оцінки ситуації; швидкість прийняття правильного рішення; швидкість взаємодії між гравцями.**

Віхров К.Л. (1990) зазначає, що до комплексу швидкісних якостей молодих футболістів входять: стартова швидкість, швидкість бігу без м'яча, швидкість бігу з м'ячем, зі зміною напрямку руху; *швидкість оцінки ситуації, швидкість обробки м'яча, швидкість тактичного мислення*. Шамардин В.Н. (2002) звертає увагу на здібність скоро набирати швидкість і утримувати її на дистанції, а також виконувати на високій швидкості технічні прийоми у грі футболістів.

На важливість розвитку швидкості тактичних дій, мислення спортсменів, зокрема ігровиків, звертають увагу науковці і спеціалісти з інших видів спорту: Белих С.І. (2004) – карате; Цюпак Ю.Ю., Поляковський В.І., (1994) – гандбол; Усков В.А., Иванов В.В. (1985) – баскетбол, та інші.

Відомий хокейний тренер Анатолій Тарасов говорив про важливість прояву у грі в хокей таких різновидів швидкісних якостей: *вибухової швидкості руху і маневрування; блискавичної реакції на найменші зміни ігрової ситуації і поведінки партнерів й суперників; швидкості технічного мислення* (Левин Б.М., 1988). У грі футболістів, безперечно, не менш важливими є швидке мислення, швидке маневрування.

Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. (1997) зазначають, що коли гравець вправний хоча б в одному із вказаних компонентів швидкості, то він буде таким і в інших, з чим важко погодитися. Висока швидкість реагування, оцінки ситуації може не доповнюватися швидкістю пересування; швидкість реакції не завжди доповнюється швидкістю темпу рухів і навпаки, про що стверджують Шиян Б.М. (2001), Линець М.М. (1997), Матвеев Л.П. (1976).

Здатність до прискорення та максимальна швидкість не корелюють між собою, ці швидкісні властивості слід розвивати як аналітично, так і комплексно Шиян Б.М. (2001).

Кожний з різновидів прояву швидкісних якостей необхідно розвивати аналітично, а також, у поєднанні з іншими.

У працях з теорії і методики фізичного виховання Шияна Б.М. (2001), Матвеева Л.П. (1991), з методики розвитку рухових якостей Линця М.М. (1997) розглянуті питання розвитку швидкості рухів: рухових реакцій; швидкості виконання необтяжених поодиноких рухів; частоти (темпу) виконання необтяжених рухів; швидкого початку рухів (різкості). У навчально-методичному забезпеченні з теорії і методики підготовки юних футболістів розглядаються питання розвитку швидкості рухів, переважно бігу без м'яча і з м'ячем.

У працях Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. (2005, 1997), Степаненко В., Джус О. (2000) та інших авторів, окрім методики розвитку швидкісних якостей, звернено увагу на необхідність виховання у футболістів швидкості мислення, швидкості виконання тактичних дій, швидкості оцінки ситуації, швидкості прийняття правильного рішення, швидкості взаємодії між гравцями. Проте, методика виховання цих різновидів прояву швидкісних якостей футболістів висвітлена ще недостатньо.

Швидкість рухових реакцій – процес, що протікає у нервово-м'язовому апараті від моменту сприйняття сигналу до початку руху (Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997 та ін.).

Проста рухова реакція людини – це її здатність якомога скоріше відповісти обумовленою руховою дією на заздалегідь обумовлений сигнал (Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997 та ін.). Час простої реакції у нетренованих людей – 0,2–0,3 с., а у тренуваних спортсменів – 0,1–0,2 с. Внаслідок тренування час реакції покращується незначно, проте зростає стабільність максимально швидкого реагування індивідууму. Тренування швидкості реакції, швидкості рухів у різних вправах позитивно впливає на швидкість простої реакції (Линець М.М., 1997).

Реакція вибору (складна реакція) – здатність людини якнайшвидше обирати і давати адекватну відповідь на обумовлений чи обумовлені сигнали серед інших поступаючих сигналів, інколи в умовах дефіциту часу і простору. В умовах рухової діяльності футболісти найчастіше реагують з вибором на об'єкт, що рухається та на рухові дії суперника. У нетренованих людей реакція вибору становить 0,3–0,7 с, у тренуваних – 0,2–0,3 с. Із загального часу реакції на об'єкт, що рухається понад 80 % часу припадає на зорове сприйняття і лише 20 % на відповідну реакцію (Линець М.М., 1997).

Складність реакції вибору під час гри у футбол обумовлена великою кількістю сигналів, пов'язаних з руховою діяльністю гравця, впливом зовнішніх умов. Швидкість реакції з вибором – важливий показник колективних дій команди, що оцінюється за швидкістю вибору та реалізацією техніко-тактичних дій (Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., 2005, 1997). Швидкість складної реакції залежить від:

– досконалості орієнтації в ігрових ситуаціях;

– швидкості перебігу імпульсів від рецепторів до ЦНС, а від них до м'язів з одночасною корекцією цих імпульсів. З ростом тренованості зростає швидкість сприйняття і переробки інформації, передбачуваність ситуації та обраної дії (Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., 2005, 1997; Линець М.М., 1997 та ін.).

Гра футболістів супроводжується не лише простими і складними реакціями на сигнали, а процесами швидкого мислення. Виконання тої чи іншої техніко-тактичної дії у відповідь на сигнали, що виникають у певній ігровій ситуації, супроводжується: *сприйняттям і аналізом змагальної ситуації, формуванням уявлення щодо вирішення техніко-тактичного завдання і виконанням адекватної рухової техніко-тактичної дії* (Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., 2005, 1997, Фалес Й.Г., Дулібський А.В., 2001 та інші). При цьому спортсмен водночас враховує численні інформаційні сигнали з пам'яті (оцінка ігрової ситуації, ігрова діяльність окремих партнерів по команді, коаліцій партнерів; окремих суперників і їх коаліцій; власні можливості виконання тої чи іншої техніко-тактичної дії, дотримання правил гри, настанов тренера; дії арбітрів, погодні умови тощо).

Швидкість мислення гравця (швидкість оцінки ігрових ситуацій, прийняття правильного, раціонального рішення) – це здатність миттєво сприймати і аналізувати змагальну ситуацію з урахуванням численних інформаційних сигналів; миттєво формувати з можливими корективними змінами уявлення про вирішення техніко-тактичного завдання; виконувати адекватну техніко-тактичну дію.

Швидкість поодинокого, простого руху – це відношення виконання поодинокого, простого руху до одиниці часу, залежить від швидкості проходження нервових сигналів та швидкості скорочення м'язів. Необтяжені прості рухи – замах на удар, удар по м'ячу, обманний рух – часто вимагають максимальної швидкості виконання. Простий за координацією рух виконується швидше, без втрати часу на міжм'язову координацію. Швидкість подолання опору понад 20 % від максимального обумовлюється не швидкісними, а швидкісно-силовими властивостями людини (Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997).

Частота, темп необтяжених рухів – упорядковане чергування рухів циклічного та ациклічного характеру, що супроводжується напруженням та розслабленням груп м'язів синергістів та антагоністів. Вимірюється кількістю виконаних рухів за одиницю часу.

Розслаблення відбувається повільніше, ніж напруження, що при збільшенні частоти рухів веде до одночасної напруженості м'язів синергістів та антагоністів, до швидкісної напруженості, що не дозволяє збільшувати і підтримувати набрану частоту рухів (Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997 та інші).

Високі показники частоти рухів у одних суглобах не вказують на високу частоту рухів у інших суглобах. Виховання частоти певних рухів має базуватися на підвищенні частоти саме у конкретних біомеханічних ланках. Здатність набирати швидкість і підтримувати її відносно незалежні між собою. Перенос швидкості виконання з однієї вправи на іншу можливий лише при подібності структури виконання цих вправ (Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997 та ін.). У тренуванні юних

футболістів необхідно комплексно розвивати усі види проявів швидкісних якостей за допомогою різних вправ.

Швидкість початку рухів (різкість), стартова швидкість – це приріст швидкості в одиницю часу (вимірюється у м/с²). Значною мірою залежить від розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості виконання окремих рухів (Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997).

Швидкість виконання технічного прийому футболістом – це його здатність терміново реагувати на техніко-тактичні дії суперників і партнерів у певній ігровій ситуації, та виконувати спеціальні рухові дії (технічні прийоми) за найменший відтинок часу. Іншими словами, швидкість виконання технічного прийому – це відношення виконання технічного прийому до одиниці часу, або кількість виконаних технічних прийомів за одиницю часу.

За класифікацією техніки гри у футбол розрізняють прийоми загальної техніки (різновиди бігу, стрибків, зупинок, поворотів) та спеціальної техніки (ведення м'яча, зупинки, або приймання м'яча, удари, обманні рухи). Технічні прийоми можуть складатися з циклічних і ациклічних рухових дій. Виконання окремого технічного прийому займає частки секунди (зупинки, повороти, вистрибування, удари, зупинки м'яча, обманні рухи). Біг, ведення м'яча, виконання серії обманних рухів на великій швидкості футболістом у сучасному футболі може тривати від часток секунди до кількох секунд, а інколи перевищує десятки секунд.

Швидкість виконання технічного прийому у футболі залежить від володіння технікою його виконання; швидкості реакції вибору, швидкості виконання простих поодиноких рухів; частоти, темпу; амплітуди рухів.

Швидкість виконання тактичної дії – виконання тактичної дії за одиницю часу, або кількість виконаних тактичних дій у нападі або захисті (індивідуальних, групових, командних) за певний проміжок часу.

Наприклад, швидкість атаки визначається часом від моменту заволодіння м'ячем гравцями команди до моменту завершення атаки.

Контрольні питання:

1. Швидкість (пруdkості, бистрості), як рухова якість людини, це?
2. Швидкість рухових дій людини поділяється теоретично на?
3. Від чого залежить розвиток швидкісних якостей (пруdkості) людини?
4. Що таке швидкість рухових реакцій?
5. У чому полягає різниця між швидкістю простої та складної (з вибором) реакції?
6. Реакція вибору може бути на що?
7. Що таке швидкість поодинокого (простого) руху та частота (темп) рухів; одиниці їх виміру?
8. Що таке швидкість початку рухів, стартова швидкість (різкість)?
9. Окрім прудкості, у чому ще є важливим прояв швидкості у грі футболістів?
10. З чим пов'язана швидкість мислення гравця?
11. Швидкість виконання технічного прийому гравцем, одиниці її виміру?
12. Швидкість виконання тактичної дії, одиниці її виміру?

2. Сприятливі, сенситивні вікові періоди у розвитку швидкісних якостей

У які вікові періоди науковці рекомендують розвивати швидкісні якості в юних футболістів?

Андрєєв С.Н. (1988) зазначає, що швидкісні якості можна значно розвинути тільки в юності, в 12–14 років, а пізніше вони розвиваються набагато складніше (табл. 1). Артющенко А.О. (2005) за результатами проведених досліджень робить висновки, що віковий період 11–13 років (особливо 11–12) є сприятливим для розвитку швидкісних якостей. Більшість науковців, проте, зазначають, що ця якість краще розвивається у більш ранньому віці – 6–9 років (табл. 1).

Шиян Б.М. (2001), Линець М.М. (1997) та інші науковці зазначають, що у віці від 7–8 до 11–12 років найкраще розвиваються рухові реакції та частота рухів. Крім того, за даними Линця М.М. (1997) у період від 7-ми до 12-ти років вдосконалюється міжм'язова координація при виконанні швидкісних рухів. У цей віковий період високим є також темп розвитку координаційних здібностей, тому саме у цьому віці треба вдосконалювати техніку виконання циклічних швидкісних вправ. У віці до 15–16 років у хлопців спостерігаються високі темпи приросту швидкості цілісних рухових дій (поодиноких і циклічних).

Віхров К.Л. (1990), зазначає, що темп рухів зростає з 7-ми до 12-ти років. З 9-ти до 12 років збільшуються темпи розвитку швидкісних здібностей, відносно зменшення темпів розвитку швидкості має місце у 8–9 років і з 13 до 15 років. Після 15-ти років

Таблиця 1

Вікові періоди, сприятливі для розвитку швидкісних якостей за літературними даними

Віковий період	Розвиток швидкісних якостей, швидкісної сили	Автори праць
7–12 рр.	рухові реакції	Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997
7–12 рр.	частота рухів	Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997, Вихров К.Л., 1990
9–12 рр.	збільшуються темпи розвитку швидкісних якостей	Вихров К.Л., 1990
8–9 і 13–16 рр.	зменшення темпів розвитку швидкості	Вихров К.Л., 1990
12–14 рр.	швидкісні якості в цілому	Андреев С.Н., 1988
7–12 рр.	вдосконалення міжм'язової координації у швидкісних рухах	Линець М.М., 1997
11–16 рр.	швидкість цілісних рухів (поодиноких рухів, пересувань у циклічних локомоціях)	Шиян Б.М., 2001 Линець М.М., 1997
до 15–16 рр. 17–18 рр.	швидкісні якості в цілому зростають, але дуже повільно	Линець М.М., 1997,
6–7 рр. хлопчики 9 р. дівчатка	швидкісна сила	Сембрат С.В., 2005
12–13 рр.	швидкісна сила	Артюшенко А.О., 2005,
12–16 рр.	швидкісна сила	Линець М.М., 1997,
11–13 рр.	швидкість бігу на 30 м	Артюшенко А.О., 2005

спостерігається тенденція до стабілізації швидкості. Проте, Линець М.М. (1997) зазначає, що у віці 15-16 років швидкісні якості в цілому зростають, але дуже повільно. Весь шкільний період, за винятком 12–13 та 16–17 років, є сприятливим для ефективного виховання швидкісних якостей.

Сембрат С.В. (2005) вказує на те, що високі прояви швидкісної сили характерні для хлопчиків 6–7 років і дівчаток у 9 років, і робить висновок про необхідність збільшення швидкісно-силових навантажень для хлопчиків і дівчаток у віці 6-7 років, а для дівчаток також у віці 8–9 років. Артющенко А.О. (2005) відмічає, що найкращим періодом розвитку швидкісно-силових якостей є вік 12–13 років, а Линець М.М. (1997) зазначає, що швидкісно-силові якості добре розвиваються від 12 до 16-ти років.

Контрольні питання:

1. Який віковий період вважається сенситивним для розвитку швидкості реакцій, частоти рухів?
2. Коли спостерігаються зниження темпів розвитку швидкості?
3. У який віковий період найкраще вдосконалюється міжм'язова координація під час виконання швидких рухів?
4. Коли добре розвивається швидкість виконання цілісних рухів?
5. Коли добре розвивається швидкісна сила?

3. Загальні положення теорії і методики розвитку швидкісних якостей у футболістів

Швидкість потрібно розвивати постійно, включаючи вправи для розвитку реакції, швидкості одиночного руху, темпу рухів. Систематичні, цілеспрямовані тренування позитивно впливають на розвиток швидкісно-силових якостей. Під час тривалої перерви у тренуваннях поступово погіршується швидкість виконання вправ. На це звертають увагу Кузьменко Л.М., Приймак С.Г. (2005), Максименко Г.Н. (2001) та інші практики і науковці.

Максименко Г.Н. (2001) стверджує, що швидкість і швидкісно-силові якості юних футболістів необхідно вдосконалювати протягом усього річного циклу. Більш високі показники фізичної, технічної та ігрової підготовки були зареєстровані у експериментальній групі футболістів, яка протягом року виконувала більшу кількість роботи швидкісної і швидкісно-силової спрямованості, на фоні зниження навантажень загальної витривалості та техніко-тактичної підготовки при такому ж обсязі навантажень спеціальної витривалості, як і в інших групах.

Кореляція швидкості бігу з техніко-тактичними показниками футболістів впродовж сезону змінюється. У змагальному періоді збільшується широта і тіснота зв'язків між цими показниками, що говорить про високу залежність результату гри від швидкісної підготовки футболістів (Скоморохов Е.В., Седов А.А., Касьянов А.И., 1985).

При підготовці юних футболістів застосування переважно швидкісних вправ дає більший приріст

технічних навичок, ніж при застосуванні швидкісно-силових вправ (Сами Махмуд Ас-Саффар, 1965). Артюшенко А.О. (2005) зазначає, що застосування навіть короткотривалих 30-годинних тренувальних програм на розвиток швидкості бігу на 30 м дає позитивний результат у фізичній підготовці футболістів.

Навантаження з розвитку швидкості мають зростати поступово, адекватно до стану підготовленості юного футболіста. За даними Максименка І.Г. (2001) у більшій частині змагального періоду спортсмени юнацьких команд виступають на фоні зниженої спортивної працездатності, що негативно відбивається на показниках швидкості.

Акцентоване вдосконалення аеробних можливостей футболістів в системі багаторічної підготовки від 3-го розряду до майстра спорту, не дозволяє їм помітно покращити рівень швидкості, швидкісно-силових якостей і швидкісної техніки виконання ігрових прийомів у змагальному періоді, знижує ефективність змагальної діяльності.

Виконання швидкісних вправ відноситься до роботи максимальної потужності, тривалість якої не перевищує у кваліфікованих спортсменів 20–22 с, а у дітей та підлітків – 10–15 с. Тривалість вправ визначається можливістю юного футболіста виконувати їх із заданою інтенсивністю. Початківці можуть підтримувати максимальну інтенсивність 5–6 с, субмаксимальну – 15–17 с, треновані відповідно – від 6–8 до 20–25 с. За гру кваліфікований футболіст 20–40 разів включається у роботу з максимальною потужністю, яка триває, як правило, 5–7 с. (Шамардин В.Н.,

2002). У грі юних футболістів, ці обсяги звичайно є меншими.

Інтенсивність вправ у тренуваннях на розвиток швидкості має становити 70–100 % від максимально можливої інтенсивності (Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997). Важливо, щоб під час виконання швидкісних вправ мала місце легкість виконання вправ, вдосконалювалася міжм'язова координація рухів, не відбувалося одночасного напруження м'язів-антагоністів.

Швидкість рухових актів є фундаментом швидкості виконання ігрових дій, а вирішальним чинником розвитку швидкості рухового акту є розвиток динамічної сили (Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., 2005, 1997). Додамо також, що за даними Лукина Ю.К. (1990), Сыроева В.И. (1990) високий рівень швидкісно-силових якостей позитивно впливає на стійкість техніко-тактичних дій гравців. Швидкісно-силові якості розвивають як фундамент розвитку швидкості виконання рухів, у підготовчому періоді.

Вправи на швидкість мають виконуватися у стані оптимальної працездатності з максимальною чи майже максимальною швидкістю. Вправи на швидкість виконують на початку чи всередині основної частини заняття, після якісної розминки, щоб не травмуватися, не надірвати м'язів, в'язів.

Вправи на швидкість мають виконуватися перед виконанням вправ на розвиток статичної сили, витривалості, якщо такі передбачені у комплексному занятті. Кількість повторів вправ у серії – 4–6 разів. Інтервал відпочинку між вправами для розвитку

швидкості – від 20 секунд до 1 хвилини, а між серіями вправ – 2–6 хвилин, до відновлення ЧСС до 100 уд/хв. Під час відпочинку слід приділяти увагу розслабленню м'язів, дихальним вправам. *При появі ознак втоми виконання вправ для розвитку швидкості слід припинити.* Продовження виконання вправ на швидкість на фоні втоми сприятиме розвитку швидкісної витривалості.

При вдосконаленні швидкості ациклічних рухових дій (якими є переважна більшість прийомів спеціальної техніки у футболі) у вправах слід акцентувати зусилля на долаючій фазі. Застосовують варіативну інтенсивність, полегшені та ускладнені умови виконання (від 5% до 20%, полегшення чи ускладнення, що не призводять до спотворення структури рухів. У зв'язку з цим нахил гори під час тренування на розвиток швидкості бігу має бути незначним – 2–3°). Середня кількість повторень – 5–10 разів. Також застосовують імітаційні вправи. Після виконання вправ м'язи, що брали участь у роботі, розслабляють. Під час активного відпочинку застосовують легкі пробіжки, ходьбу із розслабленням м'язів, помірні розтягування, дихальні вправи (Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997).

Для розвитку швидкості футболістів слід застосовувати вивчені вправи, які вони вміють правильно виконувати. У іншому разі значна увага буде приділятися не якнайшвидшому виконанню вправи, а техніці її виконання. Вправи з технічної підготовки на початках, особливо у молодшому шкільному віці, виконуються у повільному темпі, і лише після оволодіння цими вправами можливе їх виконання на

великій швидкості (Линець М.М., 1997, Вихров К.Л., 1990 та ін.).

В числі методів організації роботи тренера і футболіста широко застосовуються словесний, наочний, практичний методи.

Серед методів виконання вправ з розвитку різних форм прояву швидкості застосовують методи строго регламентованої вправи – інтервальної (стандартизованої, прогресуючої, варіативної, регресуючої) вправи, методи комбінованої вправи у різних сполученнях структури і змісту завдання; метод колової вправи, а також, ігровий і змагальний методи (Линець М.М., 1997). Застосування різних методів вправи для розвитку швидкості необхідне для запобігання швидкісному бар'єру, формування різних видів проявів швидкості.

Ефективним у розвитку швидкісних якостей є метод повторення рухів з максимальними зусиллями, зазначають (Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., 2005). При цьому важливо застосувати тривалі інтервали відпочинку для відновлення організму перед повторним виконанням чергової вправи.

Розвиваючи швидкісні якості, необхідно застосувати різноманітні засоби, добирати адекватні до конкретного виду прояву прудкості вправи з відповідною структурою та умовами виконання; розвивати її у комплексі з розвитком інших якостей (Шиян Б. М., 2001, Линець М.М., 1997).

Для розвитку швидкості не можна створювати умови надмірної напруженості, скутості рухів. Значний ефект у цьому може давати формування відповідної

психологічної настанови шляхом пояснення та переконання, а також, ідеомоторні вправи (продумане, швидке відтворення правильних рухів і т.п.), створення ігрових, змагальних ситуацій. Швидкісні вправи у дітей необхідно поєднувати з вправами на розслаблення м'язів, у тому числі, і в процесі виконання самих швидкісних вправ (Матвеев Л.П., 1976).

При вихованні швидкісних якостей у дітей перевагу віддають природним різновидам рухів і нестереотипним способам виконання.

Спадкова, вроджена якість швидкості перебігу сигналів у нервово-м'язовому апараті, швидкість скорочення м'язів передається від батьків (дідусів і бабусь) спадкоємцям. При відборі до футбольних секцій, ДЮСШ необхідно звертати пильну увагу на спадкові задатки дитини. Батьки мають оберігати власний спадковий потенціал від шкідливих факторів впливу зовнішнього середовища, оздоровлюватися, займатися спортом.

Маючи на увазі визначальне значення спадковості у розвитку швидкісних якостей футболістів, слід зазначити, що швидкість перебігу сигналів у нервово-м'язовому апараті, скорочення м'язів можна також покращити внаслідок виконання вправ на розвиток швидкості реакцій, швидкості виконання поодиноких рухів, частоти рухів, різкості, швидкісної сили.

Засобами і методами фізичного виховання можна розвинути (виховати, виплекати) швидкісні якості, розвиваючи, вдосконалюючи: рухливість у суглобах; потужність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму; швидкісну, вибухову силу; координацію скорочення м'язів при виконанні

швидких рухів; належну силу функціонування м'язових груп; швидкість мислення; оптимальність вольових зусиль при швидкому виконанні рухів.

Адже, у м'язах спортсменів, що тренуються з метою розвитку пружності, відбувається перебудова обміну речовин, морфологічних і функціональних якостей на швидкий темп діяльності (Шиян М.М., 2001, Линець М.М., 1997 та інші).

3.1. Попередження та усунення „швидкісного бар'єру”

Стандартне повторення вправ з максимальною можливою швидкістю може призвести до створення „швидкісного бар'єру” вже у дитячому віці. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., 1997, зазначають, що швидкість бігу розвивають вправами з максимальною інтенсивністю, проте захоплення тренуваннями з виконанням вправ з максимальною інтенсивністю досить швидко може призвести до „швидкісного бар'єру”. З метою його попередження необхідно застосовувати вправи на 60–90 % від максимальної інтенсивності, вправи з полегшеними і утрудненими умовами та способами виконання; спеціальні бігові вправи, вправи з інших видів спорту, що розвивають швидкість різних груп м'язів людини, зміцнюють їх.

„Швидкісний бар'єр” – це стабілізація параметрів рухової дії, швидкості її виконання. (Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997, Матвеев Л.П., 1991 та інші). Для профілактики „швидкісного бар'єру” слід:

- якомога пізніше спеціалізувати спортсмена у конкретному виді швидкісних вправ;
- застосовувати ефект „прискорюючої післядії” (наприклад, біг з гори підвищує швидкість бігу за рахунок збільшення частоти кроків);
- йти шляхом різнобічної фізичної підготовки, застосовувати різноманітні фізичні вправи;
- не поспішати з виконанням вправ з максимальною швидкістю, особливо на початковому етапі підготовки застосовувати вправи з інтенсивністю 70–90 % від максимальної;
- знижувати координаційну складність рухової дії, виконуючи лише її частини;
- застосовувати ігровий та змагальний методи.

Для усунення вже сформованого „швидкісного бар’єру” слід застосовувати методичні підходи його „руйнування” і „згасання”.

Для руйнування „швидкісного бар’єру” застосовують буксирні пристрої, швидкісні вправи у полегшених умовах (біг з гори, біг при подувах вітру у спину).

Для згасання „швидкісного бар’єру” з плану тренувань на тривалий час виключають швидкісні вправи, що має призвести до „забування” параметрів динамічного стереотипу вправи. В цей час відсутності швидкісної вправи у тренувальному процесі, слід застосовувати вправи на розвиток швидкісної сили (Шиян Б.М., 2001), а також, вправи на швидкість для інших груп м’язів.

Контрольні питання:

1. У які періоди річного циклу тренувань слід приділяти увагу розвитку швидкості?
2. У якому стані організму, в якій частині занять доцільно розвивати прудкість футболіста?
3. Яка тривалість, інтенсивність вправ і відпочинок між ними?
4. Які методи вправ застосовують для розвитку прудкості?
5. Яких особливих вимог має дотримуватися юний футболіст під час виконання швидкісних вправ?
6. Чи має значення спадковість у розвитку швидкісних якостей?
7. З метою розвитку прудкості юного футболіста, на що слід звернути увагу у тренуваннях?
8. Що призводить до формування „швидкісного бар'єру”, як його попередити та усунути?

4. Про розвиток швидкісних якостей у навчально-методичному забезпеченні з підготовки юних футболістів

У новій, добре скомпонованій навчальній програмі „Футбол” для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності авторів Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренка В.І., Фалеса Й.Г. та інших авторів (2003 р.) запрограмовані теоретичні заняття, заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки, технічної, тактичної підготовки; навчальні, тренувальні, контрольні ігри та змагання; контрольні тести. Заняття з розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей у планах-схемах річних циклів підготовки не заплановані окремо у жодному з розділів підготовки. Розвиток швидкості (естафети, човниковий біг, рухливі ігри) окремо заплановані лише у орієнтовних програмах тижневих мікроциклів підготовки.

Як стверджують Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. (2005, 1997), наші футболісти без м'яча все виконують досить швидко, а з м'ячем швидкість виконання різко знижується. Це вказує на недостатньо розвинуту швидкість виконання спеціальних технічних прийомів футболістами, внаслідок недостатньої уваги тренерів до цього компонента підготовки юних футболістів.

На заняттях з розвитку швидкісних якостей необхідно звертати увагу не лише на розвиток швидкості бігу футболіста без м'яча, ведення м'яча, обведень з ударами по воротах, а розвивати швидкість

виконання усього комплексу технічних і тактичних дій футболістів.

Звичайно, у посібниках з футболу неможливо представити усі вправи, які б відображали велике різноманіття технічних дій футболістів (Чанади А., 1978). Вправи, що надаються у навчально-методичному забезпеченні, слід сприймати скоріше як приклади з наборів вправ, якими мають скористатися творчі і кваліфіковані тренери. Даючи приклади вправ навчання техніці гри, Арпад Чанаді звертає увагу на швидкість виконання окремих технічних прийомів, їх частин.

При плануванні занять з розвитку прудкості футболістів слід пам'ятати, що за класифікацією техніки гри у футбол виокремлюють рухові дії загальної техніки гри – це переміщення, зупинки, а також, рухові дії спеціальної техніки – технічних прийомів з м'ячем (удари, зупинки, ведення, обманні рухи, відбори). На швидкість виконання цих прийомів необхідно звертати увагу в навчально-тренувальному процесі. Високої майстерності футболісти досягають тоді, коли оволодівають усім арсеналом техніки, виконують прийоми швидко, точно, невимушено. Важливим є вміння володіти м'ячем при швидких пересуваннях з безпосередньою протидією суперника (Мироненко В., 2003, Шамардин В.Н., 2002).

Серед тестових вправ у вищезгаданій навчальній програмі „Футбол” для дитячо-юнацьких спортивних шкіл запропоновані контрольні нормативи, за допомогою яких можна оцінити розвиток швидкості бігу, спеціальної швидкості – (ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах), швидкісної сили – стрибок

з місця у довжину, угору, потрійний, п'ятиразовий; удар та укидання м'яча на дальність (табл. 2).

Таблиця 2

Контрольні нормативи для оцінки швидкості, швидкісної техніки футболістів ДЮСШ

	Біг на 15 м, з місця, с
	Біг на 15 м з ходу, с
	Біг на 30 м, с
	Біг на 50 м, с
	Човниковий біг 3 по 10 м, с
	Біг 30 м з веденням м'яча, с
	Потрійний стрибок, см
	П'ятикратний, см
	Стрибок з місця у довжину, см
	Стрибок з місця угору, см
	Удар по м'ячу на дальність, м
	Укидання м'яча на дальність, м

Для оцінки швидкісних якостей футболістів використовується метод вимірювання часу пробігання з високого старту коротких відрізків – 10 м і 50 м. Спортсмен пробігає 50 м з максимальною швидкістю. На дистанції реєструється час пробігання 10-метрового (стартова швидкість) та 50-метрового (дистанційна швидкість) відрізків. Цей тест поряд з тестами вистрибування вгору з місця поштовхом двома ногами (швидкісна сила), човниковий біг 7х50 м (швидкісна витривалість) та інші застосовуються у контролі фізичної підготовленості футболістів команд майстрів (Шамардин В.Н., 2006).

Фалес Й.Г., Левчук В.Є. (2005) у науково-методичному посібнику „Тестування у футболі та міні-футболі” пропонують тести на визначення розвитку швидкості у футболістів: біг 20 м з високого старту, біг 30 м з високого старту; тест Акрамова з оббіганням стійок у заданому порядку.

Для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів пропонуються тести, у яких також оцінюється швидкість переміщень:

- тест Улятовського з визначенням швидкості ведення м'яча, бігу та удару по м'ячу у ворота;

- тест для визначення техніко-тактичної підготовленості гравців у футболі з бігом, перестрибуванням 40-сантиметрових бар'єрів, веденням між стійками та ударами по воротах;

- тест Оплавіна (дистанція коло 200 м) з бігом, стрибками через бар'єри, бігом спиною вперед, оббіганням стійок, ударами по м'ячу головою, веденням та ударами по м'ячу ногами у щит, прийомом м'яча і ударом по воротах.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей застосовуються тести: потрійний стрибок з місця, п'ятикратний стрибок з місця, стрибок уверх з місця за Абалаковим, удари на дальність правою та лівою ногою, вкидання м'яча.

Шаленко В.В. (2004) зазначає, що практика підготовки футболістів вимагає логічно обґрунтованих комплексних тестових вправ, за результатами яких можна управляти формуванням складних рухових дій.

З метою покращення контролю за розвитком швидкості виконання технічних, тактичних дій футболістів в ході тренувального процесу необхідна

подальша розробка кола тестових вправ, які б визначали швидкості виконання футболістами різних способів переміщень, відборів, ведення, зупинок м'яча, ударів, обманних рухових дій.

Контрольні питання:

1. В яких розділах підготовки юних футболістів необхідно звертати увагу на розвиток швидкості?
2. На швидкість виконання яких прийомів загальної техніки має звертати увагу тренер юних футболістів?
3. На швидкість виконання яких прийомів спеціальної техніки має звертати увагу тренер?
4. Які тестові, контрольні вправи доцільно застосовувати для контролю за розвитком пружкості, швидкості виконання технічних прийомів в юних футболістів?

5. Розвиток швидкості тактичних дій і мислення футболістів

У тактичній підготовці слід приділяти увагу розвитку швидкості техніко-тактичних дій. Юні футболісти мають спочатку усвідомити правильність виконання тактичних дій у ігрових ситуаціях. Кількість ігрових ситуацій у тренувальних тактичних моделях має постійно зростати і урізноманітнюватися. Це відкладається у пам'яті футболіста, певної групи гравців (Зеленцов А.М., Лобановський В.В., 1998, 1985). Після освоєння виконання правильних тактичних дій у повільному темпі, слід розвивати швидкість їх виконання, застосовуючи дії на максимальних швидкостях.

На заняттях з розвитку швидкості техніко-тактичних дій футболістів необхідно пропонувати моделі вправ, що є основними, найбільш ефективними засобами ведення гри (швидка атака, гра на випередження тощо) з поступовим їх урізноманітненням (Дулібський А.В., 2001), збільшенням швидкостей виконання техніко-тактичних дій.

Мислення спортсмена має випереджувати дії і вгадувати появу наступного завдання, прогнозувати подальший хід дій (Цюпак Ю.Ю., Поляковський В.І., 1994). Поява кожної ігрової ситуації вимагає від спортсмена оперативного мислення; у виникаючих ситуаціях слід приймати миттєві вірні рішення.

Для розвитку техніко-тактичного (ігрового) мислення спортсмен має володіти комплексом знань і уявлень про техніку виконання прийомів, уявляти різні ситуації, в яких застосовуються різні прийоми та варіанти техніки і тактики. Кваліфіковані спортсмени

прискорюють свої дії перш за все за рахунок інтелектуальних функцій переробки отриманої інформації і вироблення керуючої дії (Белих С.І., 2004). Тактичне мислення необхідно вдосконалювати у варіативних просторово-часових умовах вибору ігрової дії (Усков В.А., Іванов В.В., 1985). Для цього треба застосовувати вправи різної складності рішення змодельованих ігрових завдань.

Засвоєння інформації і її переробка полягає у трансформації одних моделей ігрових вправ, чи ситуацій в інші. Тимчасова модель порівнюється з моделлю-еталоном з пам'яті футболіста із наступною видачею сигналу відповіді на нову узагальнену модель. Відбувається просторова і часова сумація пізнання елементів моделі ігрової ситуації з подальшою передачею сигналу збудження рецепторів (Зеленцов А.М., Лобановський В.В., 1998, 1985).

Дулібський А.В., Фалес Й.Г. (2001) зазначають, що у психологічному аспекті тактична дія є результатом складних психологічних процесів, які протікають послідовно і здійснюються в трьох головних фазах:

1. Сприйняття і аналіз змагальної ситуації.
2. Уявлення про вирішення тактичного завдання.
3. Рухове вирішення тактичного завдання.

Ці три фази знаходяться у тісному взаємозв'язку.

Варто зазначити, що в момент сприйняття і аналізу змагальної ситуації футболіст враховує численні інформаційні сигнали з пам'яті (оцінка ігрової ситуації, ігрова діяльність окремих партнерів по команді, коаліцій партнерів; окремих суперників і їх коаліцій; власні можливості виконання тої чи іншої техніко-тактичної дії, дотримання правил гри, настанов тренера; дії арбітрів, погодні умови тощо). Далі гравець

миттєво формує (з можливими корективними змінами) уявлення щодо вирішення техніко-тактичного завдання.

Стосовно розвитку тактичного мислення, Степаненко В., Джус О. (2000) виділяють: теоретичне і практичне засвоєння можливих способів тактичних взаємодій; комплекс різних ігрових вправ „квадрат”, двосторонні ігри; вправи на макеті, розбір гри, установку на гру. Проте, автори роблять висновок, що тактичне мислення у футболістів формується стихійно, бо реальна діяльність футболістів є значно складнішою, ніж існуючі методи формування у футболістів тактичного мислення. В умовах гри, коли невідомо хто і як буде атакувати, різко зростає значення передбачення подій, задумів суперника, оперативність прийняття рішення.

Для вдосконалення ігрової взаємодії пропонується застосовувати на теоретичних заняттях *метод соціально-психологічного тренінгу*, зокрема, *соціально-рольової гри для вироблення навичок доцільної поведінки футболістів у грі*, з врахуванням знань про гру, особистих властивостей кожного гравця і команд-суперниць в цілому. За цим методом гравці вирішують певні ігрові завдання. Автор також робить висновок про те, що метод награвання комбінацій шляхом багаторазового повторення вправи знижує творчу активність гравців. Для активізації творчості слід застосовувати протидію гравця-суперника, збиваючі фактори (Шаленко В.В., 2004).

Для розвитку швидкості виконання тактичних дій пропонується також виконання тактичних вправ без м'яча, з імітаціями індивідуальних, групових, командних тактичних дій у нападі та захисті.

Контрольні питання:

1. Яка послідовність має спостерігатися під час виховання в юних футболістів швидкості виконання тактичних дій?

2. Якими знаннями має володіти юний футболіст для розвитку швидкості ігрового мислення.

3. Під впливом яких теоретичних, практично-методичних вправ розвивається швидкість ігрового мислення футболістів, виконання техніко-тактичних дій.

6. Висновки

На основі аналізу літературних джерел, навчально-методичного забезпечення з підготовки юних футболістів нами зроблені висновки:

1. У навчально-методичному забезпеченні розглядаються питання розвитку швидкості переміщень, особливо бігу, швидкості рухових реакцій, обведення. Не приділено належної уваги розвитку швидкості виконання різноманітних технічних прийомів з м'ячем, виконання техніко-тактичних дій, швидкості мислення футболістів.

На заняттях з розвитку швидкісних якостей необхідно звертати увагу не лише на розвиток швидкості бігу футболістів без м'яча, ведення м'яча, обведень з ударами по воротах, але й на швидкість виконання усього комплексу технічних і тактичних дій, мислення футболістів.

2. Для оцінки розвитку швидкості юних футболістів розроблені тестові вправи, що визначають швидкість бігу, ведення м'яча. Не розроблено тестових вправ для оцінки інших різновидів проявів швидкості у грі футболістів, які варто застосовувати для керування розвитком швидкості виконання технічних, тактичних дій, мислення. З метою покращення контролю за розвитком швидкості виконання техніко-тактичних дій футболістів необхідна подальша розробка кола тестових вправ, які б визначали швидкості виконання футболістами переміщень, відборів, ведення, зупинок м'яча, ударів, обманних рухових дій різними способами.

3. У грі футболістів важливими є прояви швидкісних якостей, пов'язаних з перебігом процесів мислення, рухових і тактичних дій:

- швидкість простих і складних рухових реакцій;

- швидкість ігрового мислення при розв'язанні ігрових ситуацій, виконанні техніко-тактичних дій (швидкість оцінки ігрової ситуації; прийняття правильного рішення, блискавичної реакції на найменші зміни ігрової ситуації і поведінки партнерів й суперників);

- швидкість виконання необтяжених одинарних рухів, особливо спеціальних технічних прийомів з м'ячем;

- частота (темп) необтяжених рухів, зокрема набору технічних прийомів;

- швидкий початок рухів (різкість).

- швидкість виконання техніко-тактичних дій; взаємодії між гравцями, маневрування.

4. У тактичній підготовці футболістів, футбольної команди в цілому необхідно звертати увагу на швидкість виконання індивідуальних, групових, командних тактичних дій. Після освоєння правильного виконання тактичних дій у повільному темпі, слід розвивати швидкість їх виконання, застосовуючи дії на максимальних швидкостях.

5. На заняттях з розвитку швидкості техніко-тактичних дій футболістів необхідно пропонувати моделі вправ, що є основними, найбільш ефективними засобами ведення гри, з поступовим їх урізноманітненням, збільшенням набору техніко-тактичних дій та розвитком швидкості їх виконання.

6. Виховання різновидів швидкості необхідно проводити аналітично, окремо, а також, у взаємозв'язку, комплексно, враховуючи психофізіологічні, вікові особливості юних футболістів. Швидкості виконання технічних, тактичних дій, швидкість мислення у юних футболістів необхідно виховувати впродовж усіх етапів підготовки.

7. Засоби розвитку швидкісних якостей; швидкості виконання технічних і тактичних дій, швидкості мислення футболістів

Як зазначено вище, швидкісні якості юних футболістів можна покращити за допомогою засобів і методів фізичного виховання, розвиваючи:

- швидкість перебігу сигналів у нервово-м'язовому апараті, швидкість скорочення м'язів;
- рухливість у суглобах;
- потужність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму;
- швидкісну, вибухову силу;
- координацію скорочення м'язів при виконанні швидких рухів;
- рівень сили;
- оптимальність вольових зусиль при швидкому виконанні рухів;
- швидкість мислення.

1. Швидкість перебігу сигналів у нервово-м'язовому апараті, швидкість скорочення м'язів покращують внаслідок виконання вправ на розвиток швидкості рухових реакцій; швидкості необтяжених поодиноких рухів; частоти (темпу) необтяжених рухів; швидкого початку рухів, швидкісної сили, що розглядається дещо нижче.

2. Рухливість у суглобах розвивається за допомогою виконання вправ на розвиток активної і пасивної гнучкості. Для цього виконуються вправи ситетчингу, гімнастики (спортивної, йоги, у-шу та ін.), акробатики, легкої атлетики, рухливих та спортивних ігор, зокрема

з футболу. Виконуються технічні прийоми з різною амплітудою рухів.

3. Потужність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму розвивають виконуючи швидкісні, швидкісно-силові вправи повторно. Застосовують методи строго регламентованої вправи – інтервальні (стандартизовані, прогресуючі, варіативні) вправи; методи комбінованої вправи; ігровий і змагальний методи.

4. Швидкісну, вибухову силу виховують за допомогою: швидкісно-силових вправ з обтяженнями (поштовхів, ривків, кидків, метань, штовхань предметів різними способами); стрибкових вправ, стартів на піску, під гору.

5. Координацію скорочення м'язів при виконанні швидких рухів виховують за допомогою вправ:

- на вміння напружувати і розслабляти м'язи;
- на швидкість і на техніку виконання рухів з обов'язковим акцентом на розслаблення м'язів антагоністів при оптимальній силі скорочення м'язів синергістів. При виникненні зайвих напружень м'язів необхідно тимчасово „опуститися” на нижчий рівень складності та швидкості виконання вправи, а після налагодження координації скорочення м'язів, поступово виходити на вищі рівні складності і швидкості виконання вправи.
- ідеомоторних вправ.

6. Рівень сили розвивають швидкісно-силовими, силовими вправами. Проте, надмірне захоплення розвитком сили м'язових груп може призвести до пору-

шень координації скорочення м'язів при швидкому виконанні рухів, особливо координаційно складних.

7. Оптимальність вольових зусиль при швидкому виконанні рухів виховується під час виконання вправ на швидкість і техніку, інтервальним і комбінованим методами. При цьому звертають увагу на оптимальний прояв вольових зусиль при виконанні швидких рухів.

Методичні рекомендації з розвитку швидкості ігрового мислення футболістів розглядаються нижче.

7.1. Для розвитку швидкості рухових реакцій слід застосовувати вправи на просту і складну рухову реакцію по команді (звуковій, зоровій, руховій, ситуаційній).

Швидкість простої реакції (від моменту початку відомого сигналу до моменту реагування) у кваліфікованих футболістів становить 160–180 мс. Просту реакцію тренують без сигналу і з сигналом. У вправах слід змінювати характер та силу стартового сигналу, сповіщати підопічних про час реагування, особливо при вдалих спробах. Застосовують, зокрема, сенсорний метод відчуття інтервалів часу, коли тренер повідомляє футболісту час виконання вправи. Пізніше, тренер запитує у вихованця про тривалість виконаних вправ (Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., 2005, 1997, Линець М.М., 1997).

Виховання швидкості простої реакції здійснюється у напрямках:

- виконання різноманітних вправ змагального характеру (ігор, естафет), спрямованих на покращення часу реагування;

- оволодіння та вдосконалення структурою моторного компонента рухової реакції, техніки виконання конкретних специфічних вправ;
- вдосконалення швидкості реакції у специфічних умовах виконання конкретних вправ;
- комплексне вдосконалення швидкості реагувань у варіативних умовах простору, часу, виду і сили подразника (Линець М.М., 1997 та інші).

Реагування необхідно здійснювати якнайшвидше. Кількість спроб – 4–6 у одній серії і до 3–4-х серій у тренуванні, залежно від тренуваності футболіста, інтенсивності й обсягу навантаження внаслідок виконання заданих вправ. Відпочинок 20 с.–3 хв. між вправами і 2–4 хв. між серіями, до відчуття готовності до наступного реагування. Відпочинок між серіями активний, з розслабленнями, розтягуваннями м'язів.

Швидкість простої реакції можна покращити, якщо при виконанні вправ концентрувати увагу не на сигналі, а на якнайшвидшому виконанні рухів і напруженні лише тих м'язів, які виконують необхідну роботу, при розслабленні інших м'язів.

Застосовують вправи:

1. На просту реакцію без команди.
2. На просту реакцію по звуковій, зоровій, руховій, ситуаційній команді.
3. Старту з виконанням засвоєних рухових дій (прийомів загальної та спеціальної техніки гри).
4. Естафети.
5. Реагування на сигнал, що дається несподівано.
6. Короткотривалі ігри з перервами на відпочинок за спрощеними правилами в умовах дефіциту простору і часу.

Складна реакція, реакція з вибором. В умовах рухової діяльності футболісти найчастіше реагують з вибором на об'єкт, що рухається та на рухові дії суперника. У нетренованих людей реакція вибору становить 0,3–0,7 с, у тренуваних – 0,2–0,3 с. Із загального часу реакції на об'єкт, що рухається понад 80 % часу припадає на зорове сприйняття і лише 20 % на відповідну реакцію (Линець М.М., 1997 та інші).

Реакція з вибором є властивою для футболістів не лише з огляду вибору виконання рухових дій, а й з огляду вибору тактичних дій. Швидкість реагування з вибором є важливим показником індивідуальних, групових та командних тактичних дій.

На початкових етапах виховання реакції на об'єкт, що рухається слід зосереджувати увагу на фіксації об'єкту чи об'єктів-сигналів, а також на скороченні часу їх розпізнавання. В подальшому слід змінювати швидкість руху об'єкту, відстань руху об'єкта, розміри об'єкта (Линець М.М., 1997).

З плином тренувань, підвищенням кваліфікації гравців реакція з вибором вдосконалюється і переходить у передбачення (антиципацію), реакцію на випередження розвитку ситуації на полі (Соломонко В.В., Лисенчук Г.Л., Соломонко О.В., 1997).

Для виховання швидкості реакції вибору застосовують вправи:

1. Вдосконалення швидкості реакції на один з кількох сигналів.
2. Вдосконалення швидкості реакції на один з кількох можливих сигналів при адекватній відповіді на вибраний сигнал.

3. Вдосконалення швидкості реакції з вибором на м'яч (інші об'єкти), що рухається при варіюванні швидкістю руху м'яча.
4. Вдосконалення швидкості реакції з вибором на м'яч (інші об'єкти), що рухається при зміні відстані між об'єктом і футболістом.
5. Вдосконалення швидкості реакції з вибором на м'яч (інші об'єкти) зменшеного розміру, що рухається.
6. Реагування на сигнал, на м'яч, об'єкт в русі, що з'являється несподівано.
7. Вдосконалення контрастних (альтернативних) варіантів швидкості реакції вибору. Наприклад: „варіанти атак і при втраті м'яча перехід у захист”, „варіанти захисту з переходом у атаку.”
8. Вдосконалення швидкості реакції з вибором на один з варіантів атаки або захисту.
9. Рухливі та спортивні ігри у швидкому темпі, в обмеженому просторі.
10. Зміна швидкості виконання вправ за сигналом.

Практично всі фінти футболістів побудовані на особливостях швидкості реагування (Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., 1997), проте слід зазначити, що для виконання фінтів (обманних рухових дій) не менш важливими є швидкості виконання поодиноких необтяжених рухів, частоти (темпу) необтяжених рухів; швидкого початку рухів (різкості).

7.2. Для розвитку швидкості необтяжених поодиноких рухів застосовують вправи на швидке виконання поодиноких рухів – імітація виконання рухової дії, технічного прийому; виконання з м'ячем

різних способів технічних прийомів (ударів, вкидання м'яча, зупинок, ведення м'яча, обманних рухів).

7.3. Для розвитку частоти, темпу виконання рухів використовують переважно методи інтервальної, комбінованої, ігрової та змагальної вправи. Основним засобом є вправа у конкретному виді циклічних локомоцій. З метою запобігання швидкісному бар'єру, необхідно застосовувати також допоміжні, подібні за координацією та енергозабезпеченням вправи (Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997, Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., 1997 та інші).

Тривалість виконання вправ від кількох до 25 секунд, дистанційно – 5–170 м бігу, ведення м'яча.

За даними Дулібського А.В. (2001), юні футболісти 14–16 років за один матч пробігають відрізками у швидкому темпі в середньому 750–800 м (14 років), 850–1050 м (15 років), 1000–1450 (16 років), що вказує на змагальні модельні показники прояву швидкісної витривалості юних футболістів.

У тренувальному процесі, звичайно, слід моделювати швидкісні навантаження, що мають місце під час ігор дитячих, юнацьких команд, враховуючи підготовленість даного контингенту юних футболістів. Необхідно пам'ятати про різницю у обсягах та інтенсивності навантажень під час виховання швидкості рухових дій та швидкісної витривалості юних футболістів.

На початкових етапах розвитку швидкості циклічних рухів слід звернути увагу на координацію рухів, правильність техніки виконання вправи, попереджу-

вати й усувати швидкісну напруженість м'язів, скутість рухів, досягати розслабленості м'язів, що не працюють.

З цією метою вправи виконують на 70–100 % максимальної інтенсивності. На основі оптимальної швидкості (без швидкісної напруженості м'язів), слід поступово намагатися збільшувати швидкість виконання вправи до появи напруженості м'язів (Линець М.М., 1997 та ін.).

Інтенсивність виконання вправ має бути варіативною. Повинна змінюватися також амплітуда й частота виконання рухів, полегшуватися і ускладнюватися умови її виконання.

Доцільно застосовувати вправи з додатковими обтяженнями у діапазоні 5–20 % максимальної сили у конкретному русі (Линець М.М., 1997).

Для розвитку частоти, темпу виконання рухів слід застосовувати:

1. Бігові спеціальні вправи з виконанням на підвищення частоти рухів: з підніманням стегна, закиданням гомілок, підтюпцем, боком, спиною вперед, комбінації з різних видів бігу.
2. Естафети з різноманітними способами переміщень, бігу.
3. Рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами.
4. Імітація рухів з високою частотою виконання.
5. Біг на місці, з опорою руками в стінку чи у плечі партнера.
6. Рівномірний біг, біг з прискореннями, з перешкодами, бар'єрами, по східцях.
7. Біг зі зміною темпу, довжини кроку; напрямку, виду руху.

8. Повторний біг різними способами, зі зміною способів бігу, з різною швидкістю, по колу, з поворотами, зупинками.
9. Човниковий біг на дистанцію 5–70 метрів.
10. Переміщення приставними кроками правим, лівим боком вперед, поперемінно.
11. Біг з руками випростаними вниз, догори, закладеними назад за голову.
12. Біг на відрізках 20–30 метрів (найбільш оптимальні для розвитку швидкості у футболістів) по 4–6 разів в одній серії з активним відпочинком між стартами 20–30 сек., між серіями 4–6 хв.
13. Виконання вправ з низького та високого старту, з різних вихідних положень, з варіативною швидкістю в межах 70–100 % від індивідуального максимуму в конкретній вправі.
14. Виконання циклічних вправ (бігу) по рельєфній хвилеподібній поверхні.
15. Інші циклічні рухи з максимальною і варіативною частотою у різних вихідних положеннях та у повній координації з максимальною швидкістю.
16. Швидкісні вправи у полегшених і ускладнених умовах, які не призводять до порушень структури рухових дій (біг вгору, біг з гори).
17. Ігри з різноманітними способами переміщень, бігу.
18. Акробатичні вправи на швидкість.
19. Біг з перенесенням предметів.
20. Швидкісно-силові вправи: швидкісні вправи з додатковими предметами, на тренажерах.
21. Вправи з додатковими обтяженнями у діапазоні 5–20 % максимальної сили у конкретному русі.

22. Багатоскоки з ноги на ногу, на одній нозі, на двох, з напівприсяду, через предмети-перепони, скакалку.
23. Вправи на розтягування, розслаблення м'язів, в'язів.

7.4. Для розвитку швидкого початку рухів (різкості), стартової швидкості необхідно застосовувати:

1. Старти без сигналу і за сигналом.
2. Старти з різних статичних положень і різні задані рухи.
3. Старти підчас пересувань без м'яча і з м'ячем.
4. Естафети.
5. Човниковий біг відрізками 5–30 метрів.
6. Біг на місці з опорою в партнера, у стінку.
7. Старти з різноманітними переміщеннями футболіста під гору і згори, на піску, з опором партнера.
8. Швидке звільнення від опіки суперника, утримання суперника на близькій віддалі;
9. Різнманітні ігри.
10. Багатоскоки з ноги на ногу, на одній нозі, на двох ногах, з напівприсяду, через предмети-перепони.
11. Біг за сигналом – виконання інших рухових дій (присяд, упор лежачи, швидке вставання, прискорення).
12. Біг – стрибок – “прискорення” у бігу.
13. Біг боком, спиною вперед – за сигналом „прискорення” у бігу, поворот – „прискорення”.
14. Швидкісно-силові вправи з обтяженнями (поштовхи, ривки, кидки, метання, штовхання предметів різними способами), стрибкові вправи з

легкими обтяженнями; присідання та вистрибування вгору, в довжину.

Оскільки здатність до прискорення, стартова швидкість, максимальна швидкість на дистанції не корелюють між собою, ці швидкісні властивості слід розвивати як аналітично, так і комплексно, тобто:

- виконувати вправи на стартовий розгін протягом 3–5 с;
- досягнення максимальної швидкості з розгону і підтримка її 2–3 с;
- швидке досягнення максимальної швидкості і підтримування її до кінця визначеного відрізка (Шиян Б.М., 2001 та інші).

7.5. Для розвитку швидкості виконання технічних прийомів, слід звернути увагу:

- перш за все на володіння правильною технікою виконання технічного прийому;
- швидкість реакції вибору, прийняття правильного рішення виконання технічного прийому;
- швидкість виконання простих поодиноких рухів (складових цілісної рухової дії – технічного прийому);
- швидкість виконання цілісного ациклічного чи циклічного руху певного технічного прийому;
- частоту, темп рухів; амплітуду рухів.

При вдосконаленні швидкості ациклічних рухових дій у прийомах загальної та спеціальної техніки гри у футбол, у вправах слід акцентувати зусилля на долаючій фазі. Застосовувати варіативну інтенсивність, полегшені та ускладнені умови виконання, що не призводять до спотворення структури рухів (від 5 % до

20 %, полегшення чи ускладнення). Після кожного виконання вправ м'язи, що брали участь у роботі, розслабляють. Середня кількість повторень – 5–8 разів по 2–4 серії.

Для розвитку швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем і без м'яча необхідно застосовувати вправи:

1. Імітація виконання технічних прийомів;
2. Виконання технічних прийомів на швидкість з реакцією на вибір за сигналом, появою м'яча.
3. Вправи на швидке виконання різних способів технічних прийомів з м'ячем і без м'яча, а також, вправи подібні до них за координацією виконання. (Виконувати швидко, точно, невимушено з варіативною швидкістю та умовами при збереженні структури рухів).
4. Виконання прийомів загальної та спеціальної техніки на швидкість з максимальною і варіативною частотою у різних вихідних положеннях.
5. Виконання різних способів пересувань з м'ячем з максимальною швидкістю.
6. Вправи з м'ячем з проявом вибухової сили.
7. Виконання технічних прийомів при швидких пересуваннях з безпосередньою протидією суперника.
8. Ігровий та змагальний методи.

7.6. Для розвитку швидкості виконання тактичних дій, швидкості ігрового мислення (оцінки ігрових ситуацій, швидкості прийняття правильного рішення), швидкості взаємодії між гравцями, необхідно застосовувати:

- теоретичні заняття із застосуванням методів соціально-психологічного тренінгу (зокрема, соціально-рольової гри „доцільна поведінка спортсмена у матчі” з врахуванням знань про гру, особистих властивостей кожного гравця і команд-суперниць в цілому), формуванням уявлень про ігрові ситуації; аналізу відеоматеріалів гри;
- методичні та практичні заняття на футбольному полі, майданчику з моделюванням індивідуальних, групових, командних тактичних дій у нападі і захисті без м'яча і з м'ячем;
- на заняттях з розвитку швидкості техніко-тактичних дій футболістів необхідно пропонувати моделі вправ, що є основними, найбільш ефективними засобами ведення гри, з поступовим їх урізноманітненням, збільшенням набору техніко-тактичних дій;
- моделювання швидких взаємодій між гравцями, швидких переміщень у зони розвитку ігрових ситуацій, вивільнень від суперника, з опікою, протидією суперника, збиваючими факторами;
- вправи на швидке виконання стандартних ігрових положень;
- ігровий та змагальний методи з аналізом ігрової діяльності.

Контрольні питання:

1. За допомогою яких засобів і методів фізичного виховання можна покращити швидкість перебігу сигналів у нервово-м'язовому апараті, швидкість скорочення м'язів?

2. За допомогою яких вправ можна покращити рухливість у суглобах?
3. За допомогою яких вправ з фізичного виховання можна покращити потужність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму?
4. Які вправи застосовуються для розвитку швидкісної, вибухової сили у юних футболістів?
5. Які вправи застосовуються для розвитку координації скорочення м'язів при виконанні швидких рухів?
6. Які вправи застосовують для розвитку сили у футболістів?
7. Які вправи слід застосовувати для формування оптимальних вольових зусиль при швидкому виконанні рухів?
8. Які вправи слід застосовувати для розвитку швидкості простих рухових реакцій?
9. Які вправи слід застосовувати для розвитку швидкості складних рухових реакцій?
10. Які вправи слід застосовувати для розвитку швидкості необтяжених поодиноких рухів?
11. Які вправи слід застосовувати для розвитку частоти, темпу рухів?
12. Які вправи слід застосовувати для розвитку швидкого початку рухів (різкості), стартової швидкості.
13. Які вправи слід застосовувати для розвитку швидкості виконання технічних прийомів?
14. Які засоби та методи застосовують для розвитку швидкості виконання тактичних дій футболістів?
15. Які засоби та методи застосовують для розвитку швидкості мислення футболістів?



Рис. 1. Для розвитку швидкісних якостей застосовують різноманітні ігри.



Рис. 2. Стрибкові вправи.



Рис. 3. Старти без команд і за звуковими, зоровими, ситуаційними командами з різних висхідних положень, у русі, з м'ячем і без м'яча.



Рис. 4. Ведення, передачі м'яча зі зміною напрямку, швидкості бігу футболістів.

Література:

1. Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін П.М., Фалес Й.Г. та ін. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 105 с.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра: для учащихся средних и старших классов. – М.: Просвещение, 1988. – 144 с.
3. Артюшенко А.О. Особливості формування швидкісних здібностей у підлітків різного віку. /Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць за редакцією Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 1. – С. 3–8.
4. Белых С.И. Формирование творческого мышления у квалифицированных кикбоксеров. /Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных тр. под. ред. Єрмакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2005. – №1. – С. 3–9.
5. Вихров К.Л. Футбол в школе / Учебно-методическое пособие. – К: Рад. шк., 1990. – 192 с.
6. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Науково-методичний (технічний) комітет федерації футболу України. – К., 2001. – 61 с.
7. Дулібський А.В. Моделивання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. – К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України. – 2001. – 130 с.

8. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. 2-е вид. перероб. і доп. – К: Альтерпрес, 1998. – 216 с.
9. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. – К: Здоров'я, 1985. – 136 с.
10. Кузьменко Л.М., Приймак С.Г. Особливості розвитку фізичних якостей у бігунів на 400 м. /Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць за редакцією Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2005. – № 2. – С. 22–28.
11. Левин Б.М. Три скорости Валерия Харламова. – М.: Воениздат, 1988. – С. 14–15.
12. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів: „Штабар”, 1997. – 207 с.
13. Лукин Ю.К. Методика планирования тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М.: Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры, 1990. – 19 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 86–96; 96–111.
15. Сысоев В.И. Взаимосвязь скоростно-силовой подготовленности и эффективности игровых действий квалифицированных баскетболистов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04. – Л.: Государственный ордена Ленина и Красного знамени инст. физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 1990. – 23 с.

16. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04. – М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2001. – 19 с.
17. Малов В.И. Сто великих футболистов. – М.: Вече, 2004. – С. 59–382.
18. Мироненко Володимир. З досвіду опанування відволікаючих дій (фінтів) на уроках футболу в школі. // Журнал “Фізичне виховання в школі” № 2, 2003. – К: 2003. – С. 4–5.
19. Сембрат С.В. Особливості формування швидкісно-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку (6–9 років). /Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць за редакцією Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2005. – № 7. – С. 47–53.
20. Сами Махмуд Ас-Саффар. Исследование развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов в возрасте 13–15 лет. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М.: Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры. – 1965. – 19 с.
21. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Видання друге, виправлене і доповнене. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2005. – 295 с.
22. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 1997. – 286 с.

23. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. – К: Олімпійська література, 2005. – 193 с.
24. Скоморохов Е.В., Седов А.А., Касьянов А.И. Всесоюзный научно-исследов. ин-тут физ. культуры. Журнал Теория и практика физической культуры. №8 1985. Структура скорости бега и техническое мастерство футболистов.
25. Степаненко В., Джус О. К вопросу об игровом мышлении футболиста // Практикум з футболу: 1-ша Всеукраїнська науково-практична конференція „Актуальні питання підготовки футболістів”. – К., 2000. – С.62–63.
26. Степаненко В., Джус О. Пути повышения уровня игрового мышления футболистов // Практикум з футболу: 1-ша Всеукраїнська науково-практична конференція „Актуальні питання підготовки футболістів”. – К., 2000. – С.59–61.
27. Усков В.А., Иванов В.В. Средства и методы совершенствования тактического мышления квалифицированных юных волейболистов /Тезисы докладов X Всесоюзной научно-практической конференции „Программно-методические основы подготовки спортивных резервов” 21–24 октября 1985. – М.: Спорткомитет. – С. 138–140.
28. Фалес Й.Г., Левчук В.Є. Тестування у футболі та міні-футболі: Метод. посіб. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2005. – 112 с.
29. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Казакова П.И. – М: Физкультура и спорт, 1978.
30. Цюпак Ю.Ю., Поляковський В.І. Динаміка оперативного мислення в залежності від складності спортивної діяльності юних гандболістів // Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту

- в Україні. Матеріали 1-ї республіканської конференції. – Луцьк, 1994. – С. 303–305.
31. Чанади Арпад. Футбол. Техніка. Пер. с венгерського В.М. Полиевктова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 250 с.
 32. Чорнобай І.М. Теоретичні аспекти розвитку швидкості технічних і тактичних дій, швидкості мислення юних футболістів /Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – №24. – С. 110–116.
 33. Чорнобай І.М., Борейко В.І. Теоретичні аспекти розвитку різновидів швидкості юних футболістів / Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор: Збірник наукових статей. Випуск 1. – Львів, 2006. – С. 58–66.
 34. Шаленко В.В. Методические приемы совершенствования игрового взаимодействия в футболе /Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных тр. под. ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ) № 1. – 2004. – С.39–43.
 35. Шаленко В.В. Формирование сложных двигательных действий юных футболистов /Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных тр. под. ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ) № 5. – 2004. – С. 57–62.
 36. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. – Учебное пособие. – Дніпропетровськ: Пороги, 2002. – 201 с.
 37. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.

Навчально-методичне видання

Ігор Чорнобай

**РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Навчально-методичні рекомендації

Підписано до друку 15.03.2007 р.

Формат 60x84/16. Гарнітура Times. Ум.-друк. арк. 3,5.

Папір офсетний. Друк різнограф. Тираж 300.Зам. № 16.

Друк НВФ “Українські технології”

Львів, вул. І.Франка, 4/1

тел./факс (0322) 72-15-52

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і
розповсюджувачів видавничої продукції
ДК-№ 789 від 29.01.2002 р.