

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования**  
**«Детско-юношеская спортивная школа Ровеньского района  
Белгородской области»**

**Методическая разработка**  
для тренера-преподавателя отделение футбол  
**«Развитие быстроты у юных  
футболистов»**

Составил:  
Тренер-преподаватель  
Калитченко В.А.

Ровеньки  
2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Методика развития скорости (быстроты)
3. Развитие и совершенствование скорости футболистов.
4. Заключение

### ВВЕДЕНИЕ

Важную роль в большинстве видов спорта играет бег. Без бега не обходятся ни гребцы, ни акробаты, ни баскетболисты и футболисты, ни представителям других видов спорта. Одним из компонентов данного вида спорта является бег и применяется как средство тренировки.

Бег на скорость лежит в основе специальной подготовки многих спортсменов. В отличие от многих качеств, необходимых спортсмену, очень специфическими качествами считаются такие, как выносливость, сила, гибкость, быстрота.

Способность человека выполнять двигательные действия с большой скоростью называется быстрота. Данное качество проявляется, несомненно, в скорости передвижения спортсмена, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления.

Успешное выступление в соревнованиях определяется в спортивных играх быстротой действий каждого игрока и команды в целом.

На сегодняшний день спортивные игры становятся все более скоростными, а особенно, футбол. Следовательно, каждый игрок обязан развивать у себя это важное физическое качество. Только в юном возрасте нужно развивать скорость, быстроту и начинающие спортсмены должны чётко это знать. До 7-8 лет, по данным С.М. Погудина (2003), в основном завершается совершенствование быстроты простой двигательной реакции.

До 13 лет явных половых различий в степени развития скорости целостного двигательного действия не наблюдается. Далее у юношей прогресс развития выше, чем у девушек.

К 14 годам наступает стабилизация в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты двигательных действий.

За счет тренировочной направленности возможно развитие скоростных способностей до 25 лет.

Недаром специалисты называют это качество консервативным. Качество быстроты на 80% зависит от врождённых особенностей организма, а 20% необходимо развивать, учитывая, что быстрота развиваться и совершенствоваться бесконечно не может.

Кроме того, развитие скорости связано с возрастными особенностями. У детей до 12 лет активно развивается способность к повышению темпов движения.

К 14-15 летних подростков темпы движения приближаются к предельным, а после 15 лет наблюдается стабилизация.

### **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ (БЫСТРОТЫ)**

Развитие быстроты зависит от лабильности нервно-мышечного аппарата, эластичности мышц, подвижности в суставах, согласованности деятельности мышц-антагонистов при максимально частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени владения техническими приемами.

В школьном возрасте быстрота развивается наиболее успешно. Быстрота движений в определенной степени зависит от силы мышц, поэтому эти качества развивают параллельно. Мышца сокращается быстрее и с большей силой, если предварительно оптимально растянута.

Поэтому необходимо обращать особенное внимание на улучшение эластичности мышц. Большое значение также имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию.

Умение расслабляться - выполнение движений без излишнего напряжения, но с максимальными усилиями, не менее важно.

Таким образом, для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения: развивающие быстроту ответной реакции; способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе.

Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной.

Очень полезны упражнения в условиях облегченных, например, бег под уклон, бег за лидером и т. п.

Для развития быстроты рекомендуется соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений. Упражнения, способствующие развитию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их.

Поэтому их рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое.

Используя упражнения с отягощениями, направленные в основном на развитие силы, нельзя забывать о скорости их выполнения, иначе может снизиться быстрота движения. Основой методики развития скорости являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10-15 секунд.

Упражнения для развития скорости рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на скорость (быстроту) могут произойти их

растяжения, надрывы или полные разрывы, вызывающие не только болевые ощущения, но и прекращение соревновательной или учебно-тренировочной деятельности на длительный срок.

Для развития быстроты подбираются технически хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае спортсмен не сможет выполнять их на максимально возможной скорости, так как всё внимание будет сосредоточено на правильное выполнение техники самих упражнений.

Упражнения на развитие скорости (быстроты) выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2мин).

Длительность выполнения упражнений на быстроту не должна превышать 6—12сек. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, скорость бега, быстрота оценки сложившейся на дорожке или поле ситуации, быстрота тактического мышления, увеличению частоты движений.

Для каждого движения быстроту нужно развивать отдельно, хотя в сходных движениях имеет значение приобретенный ранее навык.

Многолетний опыт работы с детьми и подростками в группах лёгкой атлетики ДЮСШ неоднократно подтверждал — результат в беге на короткие дистанции зависит не только от :

- умения быстро реагировать на сигнал стартера;
- способности к ускорению;
- уровня максимальной скорости и способности как можно дольше поддерживать максимальную скорость (скоростную выносливость), но и от развития таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость (в меньшей степени).

Поэтому, развивая быстроту, необходимо включать в учебно-тренировочное занятие не только упражнения для всех видов скорости, но и разнообразные упражнения для совершенствования, вышеперечисленных основных физических качеств.

**Взрывная скорость** в основном зависит от силы мышц спины, пресса. икроножных мышц и четырёхглавой мышцы бедра.

Для развития умения быстро реагировать на сигнал стартера применяется множество упражнений.

Я в своих тренировках применяю упражнения в стартах из различных положений.

Например, старт из:

- и.п. высокий старт;
- и.п. спиной вперёд; с разворотом и про бегание отрезка 15 метров;
- и.п. упор присев;
- и.п. упор лёжа на прямых руках.

Для развития и укрепления мышц бедра применяются прыжковые упражнения.

Например,

- на дальность 10 прыжков с места, с остановкой после каждого прыжка и паузой примерно 10 сек.;

— прыжки по ступенькам лестницы на одной и двух ногах.  
— бег с преодолением 10 препятствий (поролоновые кубики 50x20x20 см.), между кубиками расстояние в 5-6 стоп.

Спортсмены выполняют следующие задания:

— преодоление кубиков с различными положениями рук: за голову, на пояс; руки вверх, ладони во внутрь; круговые движения рук назад и вперед;

— бег, преодолевая кубики, на время.

Упражнения с преодолением препятствий (в данном случае поролоновые кубики), способствуют повышению частоты движений, а также, более качественному выполнению техники бегового шага.

Для совершенствования скоростно-силовых качеств важную роль играют упражнения в многоскоках: двойные, тройные, пятерные, восьмерные, десятерные.

Двойные прыжки: первый толчком двумя ногами, второй толчок — одной.

На тренировке мы обычно прыгаем такое количество раз — кто в каком классе учится, столько и прыгает (в 8 классе, 8 прыжков)

Например, 8 двойных на левую ногу и 8 прыжков на правую ногу прыжков на 1 ногу.

Для повышения уровня максимальной скорости на тренировках я применяю упражнение бег 30-60 м с автомобильным скатом.

Помимо увеличения скорости — это упражнение улучшает технику бега, повышает частоту движений и вынуждает спортсмена выше поднимать бедро.

Также применяется пробегание отрезков 30,60,100 метров по одному и по двое.

Упражнения для развития быстроты

Для развития быстроты можно использовать следующие упражнения:

— бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;

— бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20–30 м;

— многоскоки по мягкому грунту по 20–50 м;— семенящий бег с переходом на быстрый бег;

— бег с ускорением на 30–40 м;

— повторный бег под уклон;

— прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;

— прыжки на двух ногах по 15–20 м;

— старты из различных исходных положений.

### **Развитие и совершенствование скорости футболистов.**

Быстрота - это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного

физического качества относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Все компоненты быстроты находятся под сильным генетическим контролем и, естественно, поддаются тренировке в минимальной степени. Однако это не значит, что их нельзя развивать с помощью физических упражнений. Например, быстрота реакции детей во многом зависит от типа нервной системы и является наследственным качеством. Но и это физическое качество способно в определенной степени развиваться под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Частота движений также зависит не только от унаследованных свойств нервной системы, но и в значительной степени от состояния мышц, производящих эти движения. А так как сократительная способность мышц с возрастом и с помощью физических упражнений улучшается, то, следовательно, частота движений, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений в детском возрасте могут быть увеличены.

Мини-футболу, отличающемуся постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления быстроты, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частоте. Таким упражнением является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений, рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных.

Большое внимание в тренировке быстроты юных футболистов должно уделяться выполнению упражнений в облегченных условиях (например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.). В таких упражнениях занимающийся старается с разгона перейти временно установившийся у него скоростной предел и на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости.

Упражнения на развитие быстроты дают большой эффект, если преподаватели, ведущие занятия в секции мини-футбола, имеют возможность контролировать и точно оценивать достигнутый уровень быстроты своих воспитанников. Следует также иметь в виду, что большое значение для достижения в упражнениях максимальной быстроты имеет соревновательный метод. Например, в качестве таких упражнений рекомендуется использовать хорошо освоенные упражнения техники и тактики. Однако недостаточно хорошо освоенные технико-тактические приемы юные футболисты будут неспособны выполнять на предельной скорости, т.к. их основное внимание будет сосредоточено не на скорости, а на технике выполнения приемов.

Таким образом, основой методики развития быстроты являются беговые упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение не более 15 с. Перед тем как выполнять такие упражнения, рекомендуется провести разминку длительностью не менее 15-20 мин. Мышцы юных футболистов должны быть разогреты, т.к. в противном случае

может произойти разрыв мышц, связок, вызывающих у занимающихся сильные болевые ощущения.

Упражнения с преимущественной направленностью на развитие быстроты рекомендуется включать в начало основной части тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов неполного восстановления от предшествующих нагрузок. В целом объем тренировок, направленных на развитие быстроты у юных футболистов, не должен быть очень большим. Дозировка должна определяться длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть таковой: серия из 5-7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями. Причем интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальной работоспособности, позволяющей полностью проявить достигнутый ранее уровень быстроты.

Наиболее благоприятными периодами для развития быстроты у мальчиков и девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. В целом половые различия в уровне развития скоростных способностей у детей и подростков невелики до достижения ими 12-13-летнего возраста. Однако позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (например, бег).

Примерные упражнения на развитие быстроты

1. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.

2. Подвижные игры «Салки», «Вороны-воробыи», «Два Мороза», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты.

3. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.

4. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

5. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу (рис. 1).

6. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.

7. Старт с места. Бег под уклон (рис. 2), бег в гору (рис. 3).



рис.1



рис.2



рис.3

8. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.

9. Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной (опилочной) дорожке на 10-15 м. Вариант: то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м.

10. Бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 м. Старт с места.

11. Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг).

12. Двойные и тройные прыжки с места в длину.

13. Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.

14. В висе на предплечьях на брусьях выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.

15. В стойке на плечах в высоком темпе выполнить вращательные движения ногами.

16. Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.

17. Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. Вариант: рывок завершается резкой остановкой.

### **Заключение.**

Данная разработка направлена на тренеров-преподавателей ДЮСШ. В ней собраны материалы, которые позволят молодым тренерам-преподавателям быстрее адаптироваться к тренировочному процессу основываясь на накопленном опыте старших товарищей для развития данного качества.

Для данной разработки использовались материалы доступные по ссылкам в сети интернет.

<http://тимспорт.пф/metodicheskaya-kopilka/razvitie-skoros...nyih-kachestv-futbol>

[http://Author24.ru/readyworks/kurovaya\\_rabota/fizicheskaya\\_kultura/82873/](http://Author24.ru/readyworks/kurovaya_rabota/fizicheskaya_kultura/82873/)

[http://s3-kuragino.ucoz.ru/publ/metodicheskaja\\_kopilka/me...oty\\_futbol](http://s3-kuragino.ucoz.ru/publ/metodicheskaja_kopilka/me...oty_futbol)

<http://www.studfiles.ru/preview/5913005/page:19/>