

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «Развитие скоростных качеств у обучающихся по дисциплине
«Футбол».

Составил: тренер-преподаватель по футболу
Шевченко Анатолий Иванович

Ст. Павловская

2022 г.

Содержание

Введение	3
1. Группы скоростных упражнений.....	4
2. Примеры упражнений для развития быстроты.....	6
3. Упражнения, применяемые на тренировках для развития быстроты...	13
4. Вывод.....	14
5. Список используемой литературы.....	15

Введение

Развитие скоростных способностей - это процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц. Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной, либо около предельной скоростью.

Одним из важнейших физических качеств является быстрота - способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени ей уделяется особое внимание с первых дней тренировок учебно-тренировочного процесса.

Быстроту выделяют в ряду двигательных и непосредственно связанных с ними качеств, позволяющих совершать двигательные действия в пределах короткого времени. К ней относят:

во-первых, способность экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций;

во-вторых, способность обеспечивать скоротечность организменных процессов, от которых зависят скоростные характеристики движений.

В возрасте 8-10 лет имеются благоприятные возможности для воспитания быстроты движений, особенно путем увеличения их частоты и темпа бега. В этом возрастном диапазоне значительное повышение максимальной скорости бега обусловлено естественным развитием быстроты движений. Все это свидетельствует о необходимости начинать воспитывать быстроту уже в этом возрасте.

Быстрота понимается как специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, не требующих больших энерго затрат.

Физиологический механизм проявления быстроты, связан со скоростными характеристиками нервных процессов.

Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

- быстроту одиночных движений;
- быстроту простой и сложной двигательной реакции;
- быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела при переключении с одного действия на другое, при отсутствии значительного внешнего сопротивления;
- частоту движений.

Основные формы проявления быстроты связаны с уровнем общей физической подготовленности и независимы друг от друга. Большое значение имеет быстрота двигательной реакции, как ответ на внезапно проявляющийся сигнал определенным движением или действием.

Выделяют простую и сложную реакции (реакция на движущийся объект или реакция выбора). Для простых реакций характерен значительный перенос быстроты, тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции, а люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, будут быстро реагировать и в других.

В методической разработке рекомендуется широкий спектр упражнений и комплексов упражнений для развития у обучающихся всевозможного развития быстроты, успешной сдачи контрольно-переводных нормативов, укреплению здоровья.

Для быстроты реакции используются упражнения, в которых обучающийся находится в положении, когда он должен быстро и четко выбрать один вариант продолжения движения. Для развития скорости применяются упражнения на бег, прыжки и техника-тактика, в которой необходимо передвигаться с максимальной скоростью.

Группы скоростных упражнений

Скоростные упражнения делятся на три основные группы.

Первая, наиболее применяемая на уроках физкультуры, составляет упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты

скоростных способностей. Это прежде всего спортивные и подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

- а) быстроту реакции;
- б) скорость выполнения одиночных движений;
- в) улучшение частоты движений;
- г) улучшение стартовой скорости;
- д) скоростную выносливость;
- е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, ведения мяча).

Вторая группа, в неё входят скоростные упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- а) на быстроту реакции
- б) на скорость выполнения отдельных движений
- в) на улучшение частоты движений
- г) на улучшение стартовой скорости
- д) на скоростную выносливость
- е) на быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега ведения мяча).

Подобранные таким образом упражнения содействуют развитию отдельных сторон быстроты ребенка (например, частоты движений ног или быстроты реакции), которые являются отстающими, но требуют развития в связи с изучением осваиваемых двигательных действий, имеют важное значение как компонент общей или специальной физической подготовленности ученика или как способность, от которой зависит успех в спорте.

Третья группа, самая обширная, которую образуют упражнения:

- а) сопряженного воздействия на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость),

б) сопряженного воздействия на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, спортивных играх и др.).

Например, упражнения в прыжках можно использовать для одновременного развития скоростных и силовых способностей; упражнение на ориентирование (в беге, в играх, на местности) создают хорошие возможности для одновременного совершенствования скоростных и координационных способностей (ориентировании в пространстве, быстрота перемещений, реакции).

Основной метод при развитии быстроты реакции – метод повторного упражнения. Он заключается в повторном, возможно более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или изменение окружающей ситуации. Эти упражнения провожу в вводной или основной части урока. Так, как по времени упражнения на быстроту реакции носят характер мгновенного действия, то паузы отдыха между ними могут быть очень короткими, а количество повторений достаточно большим. Данные упражнения выполняют во время осуществления общеразвивающих упражнений (ходьба и бег по залу, повороты, построения, перестроения и т. д.). Повторно можно выполнять реагирование из низкого или высокого старта в беге, при осуществлении защитных или нападающих действий в ответ на заранее известное действие партнера в спортивных играх и т.д.

Однако, если пользоваться только повторным методом, быстрота реакции стабилизируется. Для ее дальнейшего улучшения используются следующие две методики. Первая состоит в совершенствовании быстроты реакции в облегченных условиях и скорости последующих движений. Вторая заключается в развитии способности точно воспринимать микро-интервалы времени.

Примеры упражнений для развития быстроты

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции

1. По сигналу быстрый переход от бега спиной вперед к стартовому рывку лицом вперед.
2. Бег спиной вперед. По сигналу выполнить поворот на 180 градусов и стартовый рывок 5 м.

Упражнения для развития стартовой скорости

1. Бег 5, 10, 15, 20, 30 метров с хода (то есть с предварительного разгона 8-10 метров) на время.
2. «Бег на одной ноге». 10, 14, 20 метров:
3. Многократные стартовые рывки 8-10 метров через 20-30 метров медленного бега. Эффективность подготовки младших школьников во многом зависит от умелого использования должных норм, характеризующих уровень требований, выполнение которых обязательно для успешного достижения планируемого спортивного результата.

Контрольные упражнения для оценки скоростных способностей делятся на четыре группы

- 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции;
- 2) для оценки скорости одиночного движения;
- 3) для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах;
- 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции. Время простой реакции измеряют в условиях, когда заранее известен и тип сигнала, и способ ответа. При измерении простой реакции можно применять линейку длиной 40 см.

Для развития частоты движений применяются

1. циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений - бег под уклон, за мотоциклом, с тяговым устройством;

2. быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения;
3. упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных способностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений

1. упражнения, направленные на развитие быстроты реакции;
2. упражнения, которые используются для развития скорости одиночных движений, (в том числе на коротких отрезках от 10 до 100 м);
3. взрывные упражнения.

Контрольные упражнения для оценки скорости одиночных движений.

Время удара, передачи мяча, броска, одного шага и т.п. определяют с помощью биомеханической аппаратуры.

Контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений в разных суставах. Частоту движений рук, ног оценивают с помощью теппинг тестов. Регистрируется число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5-20 с.

Контрольные упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях. Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Измерение времени осуществляется двумя способами: вручную (секундомером) и автоматически с помощью фотоэлектронных и лазерных устройств, позволяющих фиксировать важнейшие показатели: динамику скорости, длину и частоту шагов, время отдельных фаз движения.

Упражнения скоростной направленности

1. Комплекс.

1. Бег с максимальной скоростью на 20-30 метров. Отдых до полного восстановления дыхания.
2. Передвижения в различных стойках вперед - назад, или вправо - влево. Дозировка: 1-2 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.
3. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: (5-6 прыжков).
4. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами.
5. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.
6. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.
7. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
8. Из и. п. лежа на спине на расстоянии 1-3 м. от стены (ногами к ней) по сигналу встать и добежать до стены.
9. Из и. п. лежа на спине на гимнастическом мате по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх, присесть и принять положение упора лежа.
10. Хлопки ладонями по тыльным сторонам кистей рук партнера, стоя лицом к нему. Кисти рук в и. п. держать под ладонями партнера. Выполнять с предельной быстротой. Это упражнение можно применять и как игру, меняясь с партнером по очереди ролями: «хлопнул» своей ладонью по тыльной стороне его кисти - выиграл очко.

2. Комплекс.

1. Стоя (на полу лежит набивной мяч), по сигналу взять мяч и выполнить бросок из-за головы.

Варианты: мяч положен сзади пяток; мяч положен впереди на некотором расстоянии.

2. Стоя, бросить мяч вверх на высоту 1-1,5 м, повернуться на 360° и поймать его.

3. Уклоны от брошенного партнером мяча, постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков. Это упражнение является основой целого ряда подвижных игр.

4. Отбивание брошенного партнером мяча, «защищая» условные «ворота» или сектор у глухой стены.

Упражнение рекомендуется выполнять обусловлено: только руками, только ногами, руками и ногами. Необходимо постепенно сокращать дистанцию броска, размер мяча и увеличивать скорость броска. Рекомендуется выполнять в форме игры.

5. Из и. п. лежа (набивной мяч зажат между ступнями) по сигналу взять мяч, встать, бросить его из-за головы.

6. Лежа, бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его.

7. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

8. Стоя (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим в руке), отпустить палку и подхватить, наклоняясь вперед.

9. Стоя (гимнастическая палка горизонтально перед грудью), отпустить палку и поймать ее на уровне бедер (с наклоном вперед, с приседанием, с хлопком руками).

10. Стоя (гимнастическая палка горизонтально над головой), с наклоном назад отпустить палку и поймать, повернувшись на 180°.

Упражнения для развития скоростных способностей

На уроках обучения и совершенствования техники бега необходимо целенаправленно развивать важнейшее двигательное качество – быстроту. Упражнения для развития быстроты лучше выполнять в первой половине урока до того, как наступает утомление. Использование серийно - повторного метода на коротких отрезках помогает развивать быстроту.

При выполнении беговых упражнений требуется особое внимание к состоянию сердечно – сосудистой системы. Поэтому после выполнения бега

рекомендуется измерять пульс учеников за 6 или 10 сек. Давать очередную беговую нагрузку нужно после того, как пульс восстановится до 120 – 130 уд. / мин.

Упражнения для развития скорости бега

1. Бег с ускорением на 20-30 м.
2. Пробегание с около предельной и предельной скоростью отрезков 30, 40, 60 м. с низкого старта.
3. Эстафета с увеличенным или уменьшенным гандикапом; задача – убежать от партнера или догнать его.
4. Бег с низкого старта по команде на время с разными по силе партнерами на отрезки 20, 30, 50 м.
5. Бег на месте с опорой руками о гимнастическую стенку с максимальной частотой движений, в сочетании с ритмичным дыханием. Длительность упражнений 5, 10, 15 сек.
6. Эстафеты с быстрым бегом.
7. Бег с высоким подниманием бедра на месте в яме с песком. Выполнять по 10-15 сек.
8. Бег с ходу по прямой (10-20 м.). Ускорение с увеличением скорости до максимальной.
9. Бег с низкого старта с преодолением сопротивления партнера.
10. Бег 10-30 м. с высокого старта. Добиваться быстрого разгона за счет высокой частоты шагов после старта.
11. Бег с горы с целью достичь максимальной частоты движений и поддержать её на ровном участке, сохраняя оптимальную длину шага.

Упражнения для развития быстроты реакции и движений

1. Прыжки вверх из полу-приседа по команде с доставанием руками предметов. Интервалы между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 5-7 сек. Изменяется и громкость команды «Марш!».

2. Беговые движения руками с максимальной скоростью в сочетании с правильным дыханием. Длительность бега 5, 10, 15, 20 сек.
3. Бег на месте с опорой руками о барьер с максимальной частотой движений в сочетании с правильным дыханием. Длительность упражнений 5, 10, 15, 20 сек.
4. В положении лежа на спине беговые движения ногами с большой амплитудой.
5. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
6. Бросить мяч вверх, повернуться на 360 градусов и поймать его.
7. В прыжке вверх хлопки руками впереди и за спиной, двойное касание ногой о ногу.
8. Поставить гимнастическую палку одним концом на пол, а другой прижать рукой. Отпустить верхний конец, сделать хлопок руками, повернуться кругом и подхватить палку.
9. Во время игры в футбол, по особому сигналу учителя быстро принять положение приседа.
10. Выполнение по сигналу старта (высокого, низкого).

Упражнения для развития быстроты

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
2. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
3. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.
4. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
5. Имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-то отдельного движения.
6. Быстрые перемещения, характерные для футбола с последующей имитацией или выполнением технического приема.

7. Различные сочетания имитационных упражнений, выполняемых в разной последовательности, способствует развитию такого вида быстроты, как быстрота переключения с одних действий на другие.

Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контролировать движения, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии - 80-85% от максимальных возможностей.

Упражнения, применяемые на тренировках для развития 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-воробьи», «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.

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

7. Старт с места. Бег под уклон, бег в гору.

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.

Вывод

В методической разработке использовались упражнения в быстром и медленном беге. Выполнения упражнений в разном темпе способствует развитию у обучающихся умения прикладывать различное мышечное усилие с заданным темпом.

Упражнения для развития быстроты не должны иметь однообразный характер. Способность к быстроте необходимо развивать с помощью упражнения в быстром и медленном беге, подвижных играх для того, чтобы дети в дальнейшем овладели, разными видами спортивных упражнений и спортивных игр.

Физическое воспитание с использованием упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, выносливости, а также использование подвижных игр способствуют более высокому росту

физических способностей, укреплению здоровья, успешной сдачи ОФП, заинтересованность в участии в соревнованиях на различных уровнях (муниципальном, краевом, зональном).

Список используемой литературы.

1. Абдулкадыров А. А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. канд. пед. наук. – Л., 1992.
2. Антипов А. В., Губа В. П., Тюленьков С. Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. – М.: Советский спорт, 2008.
3. Беккер С. И. Структура специальной подготовленности и развитие физических качеств, квалифицированных футболистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. Ермакова С. С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004.
4. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Человек, 2009.
5. Груколенко А. Д. Развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 12-13 лет: методическая разработка. – Белгород: Строитель, 2012.
6. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств)/ под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994.
7. Карпенко В. И. Методика совершенствования быстроты у футболистов на подготовительном периоде с учетом функциональной готовности организма: автореф. дис. канд. пед. наук. – Омск, 1997.
8. Коренберг В. Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. – 1996.

9. Коробков А. В. О взаимосвязи быстроты, силы и выносливости // Теория и практика физической культуры. – 1994.
10. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12-16 лет. – М.: АСТ/ «Астрель», 2003.
11. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. – М.: Человек, 2010.
12. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000.
13. Марченко В. А. Развитие двигательных качеств футболистов: метод. рекомендации. – Харьков: ХГИФК, 1991.
14. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – М.: Советский спорт, 2005.
15. Мулгачев Н. Н., Добросмыслов Ю. А. Физическая и техническая подготовка футболистов: учеб. пособие. – Чебоксары, 2004.
16. Перевозник В. И. Влияние специальных средств на скоростные способности юных футболистов 12-13 лет // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2011.
17. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов: учеб. метод. пособие. – 2-е изд. – М.: ТВТ «Дивизион», 2006.
18. Сиренко Д. В. Методика развития скоростных способностей у юных футболистов с учетом игрового амплуа: автореф. дис. канд. пед. наук. – Волгоград: ВГАФК, 2008.
19. Солопов И. Н., Герасименко А. П. Физиология футбола: учебное пособие. – Волгоград, 1998.
20. Черепанов П., Мухамадиев М. Силовая подготовка футболистов. Скорость атакующих действий в футболе: методические разработки. – М.: Проф. издат., 2012.
21. Шальнов В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе. – Ульяновск: УлГТУ, 2009.