

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Автор – составитель: тренер – преподаватель Ильин А. А.
методист Попова В. Ю.

Пояснительная записка

Быстрота — это способность человека выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения спортсмена, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления.

Футболу, присуще постоянная и внезапная смена игровых ситуаций, проявление со стороны спортсмена быстроты, ускорения, основным методом развития данных качеств является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и близкой к предельной скоростью выполнения, а также упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Изменение направления и скорости движения выполняются по неожиданному зрительному или звуковому сигналу. Для комплексного развития скоростных качеств совмещаются упражнения с мячом и без мяча. Используются подвижные игры с различными эстафетами, выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств.

Упражнения на развитие скорости включаются в тренировку сразу же после разминки длительностью 15-20 минут, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Они включаются в начало основной части тренировочного занятия. Дозировка определяется длительностью или количеством повторений упражнений. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления, такой продолжительности, чтобы ребенок мог повторить очередную попытку без снижения скорости. Упражнения, не следует выполнять в состоянии утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, являются сильным средством, вызывающим быстрое утомление. Поэтому упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости проводятся часто, но в относительно небольшом объеме.

Развивать быстроту надо с младшего школьного возраста. Для этого подбираются специальные подвижные игры, с элементами выполнения игровых приёмов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Качество быстроты может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать.

Методы развития быстроты.

В основе методики развития быстроты лежит повторность воздействия упражнений, выполняемых с около предельной и предельной быстротой.

К основным методам развития быстроты относят:

- повторный метод;
- метод вариативного упражнения;

- повторно-прогрессирующий;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Повторный метод является основой в воспитании быстроты, поскольку любое упражнение на быстроту требует многократного повторения.

Повторно-прогрессирующий метод заключается в последующем увеличении объема в серии повторений(20-30-40м).

Метод вариативного упражнения предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затруднённых, обычных и облегчённых условиях.

Игровой и соревновательный применяются в виде различных эстафет, подвижных и спортивных игр. Выбор игровых заданий определяется конкретными задачами тренировочного занятия, имеющимися условиями, возрастом и степенью подготовленности занимающихся.

Упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, являются сильным средством, вызывающим быстрое утомление. Поэтому упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости надо проводить часто, но в относительно небольшом объеме.

1. Интенсивность – 98-100%
2. Продолжительность выполнения упражнения – до 20 сек.
3. Количество подходов к упражнению – 2-3 / 2 серии
4. Продолжительность отдыха – 3-4 мин
5. Характер отдыха - пассивный

Подборка упражнений на развитие быстроты

Без мяча:

- Подвижные игры: «Бег-преследование», «Потяни верёвочку», «Поймай палку», «Семафор», «Салки», «Вороны-воробьи», «Два Мороза», «Вызов номеров, эстафеты выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств.

- 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, 10, 15 и 30 м.

- Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м);

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

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

- Бег под уклон, бег в гору.
- Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.
- Бег за лидером на 20-30 м.
- Двойные и тройные прыжки с места в длину.
- Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.
- В висе на предплечьях на брусьях выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.
- Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.
- многоскоки по 20–50 м;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;
- бег с ускорением на 30–40 м;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;
- прыжки на двух ногах по 15–20 м;
- Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.
- Челночный бег 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, 2×15 м, 5×30 м.
- Бег на месте с опорой и без опоры в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течении 10 сек.
- Бег с резкими остановками по сигналу партнера
- Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.
- Быстрый бег на 10—15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
- Быстрый бег на 8—10м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

С мячом:

- Подвижные игры: «Обгони мяч», «Перестрелка», «Рывок за мячом»
- Неточные передачи мяча в парах.
- Остановка неожиданно появляющегося мяча.

- Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Передавать партнеру в ноги, заставляя его быстро реагировать на передачу. Так же набрасывание мяча на грудь, бедро, стопу партнера.

-Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию.

-Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение.

-Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.

-Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

-Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее.