

# **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Довлетгелдиев Т.

Номер группы 692

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Анализ крупнейших футбольных турниров последних лет показал, что эволюция игры идёт в направлении дальнейшего повышения интенсификации игровой деятельности футболистов, быстроты выполнения технических приёмов в условиях жесткого единоборства. Следовательно, одним из наиболее значимых физических качеств для современного футбола является быстрота, которая в значительной мере влияет на качество игровой деятельности. Поэтому в настоящее время достижение вершин мирового футбола без качества быстроты невозможно, а решение проблемы совершенствования этого качества у взрослых футболистов является весьма актуальной.

## ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

составить и оценить эффективность комплекса упражнений, направленного на развитие быстроты у школьников 10-11 лет, занимающихся в школьной секции по футболу

## ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Провести анализ литературы по исследуемой проблеме.
2. Исследовать показатели физической подготовленности школьников 10-11 лет, занимающихся в школьной секции по футболу
3. Составить и выявить эффективность комплекса упражнений, направленного на развитие быстроты у школьников 10-11 лет, занимающихся в школьной секции по футболу

## ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Предполагается, что целенаправленное применение составленного комплекса упражнений, позволит улучшить показатели развития быстроты школьников 10-11 лет, занимающихся в школьной секции по футболу.

# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент
3. Тестирование
4. Методы математической статистики.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Исследования проводились на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №10».
- В эксперименте приняли участие 24 обучающихся в возрасте 10-11 лет, посещающих пришкольную секцию по футболу. Они были поделены на две равнозначные группы – контрольная группа 12 футболистов и экспериментальная группы 12 футболистов.
- Контрольная группа занималась согласно принятой в спортивной школе стандартной программы. В тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен составленный комплекс упражнений.

# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Одним из вариантов развития быстроты футболистов является использование метода сопряженного воздействия, суть которого заключается в целенаправленном воздействии на проявления быстроты и точности одновременно .

В связи с этим необходимо, чтобы пробегание коротких отрезков чередовалось с выполнением на максимальных или околорекордных скоростях отдельных элементов игры, требующих проявления точностных характеристик.

Второй блок упражнений - сопряженного воздействия

1. Быстрое ведение мяча 20-30 м — удар в заданную треть ворот.
2. Обводка стоек (4-5 стоек) — удар по воротам — на время.
3. Введение мяча 20-30 м, обводка стоек (4-5 штук) — длинная передача партнеру — на время.

В качестве специфических для футбола средств, направленных на повышение скоростного потенциала, можно использовать также следующие упражнения.

Третий блок упражнений – специфический.

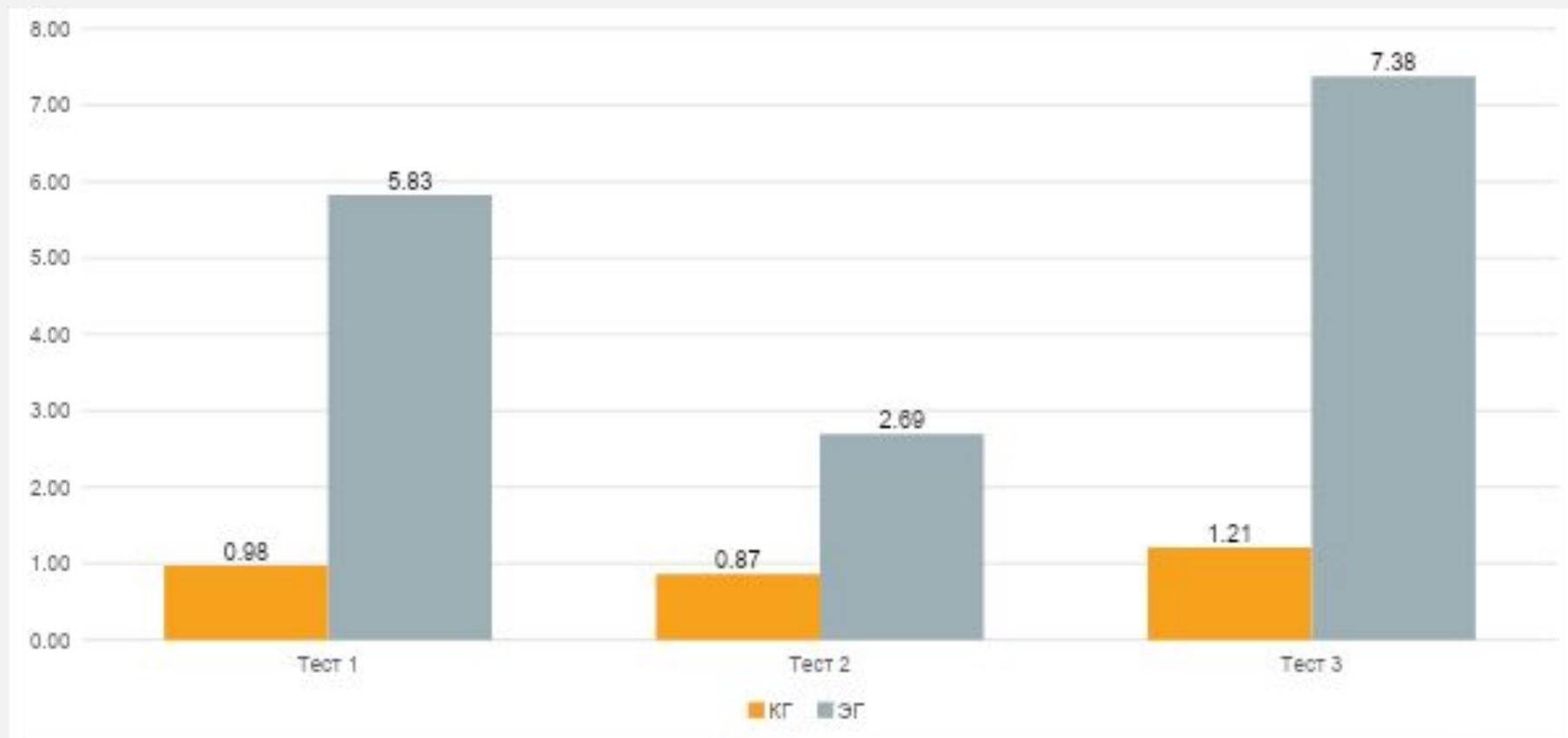
1. Введение мяча на время — 20-40 м
2. Введение мяча (20 м), обводка 4-5 стоек на время
3. Быстрое освобождение от персональной опеки — игрок находится в поле (без мяча), ему противодействует «противник», по сигналу тренера игрок делает два-три быстрых обманных движения и резко ускоряется на 20-30 м.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ФУТБОЛИСТОВ КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУПП

Группа	Бег 30 м	Бег 60 м	Ведение мяча 15 м «слалом» (сек)
КГ	6,15±0,13	11,55±0,11	5,78±0,45
ЭГ	6,18±0,09	11,51±0,07	5,83±0,43
T	1,52	1,34	1,67
P	P>0,05	P>0,05	P>0,05

Группа	Бег 30 м	Бег 60 м	Ведение мяча 15 м «слалом» (сек)
КГ	6,09±0,13	11,45±0,11	5,71±0,45
ЭГ	5,82±0,09	11,20±0,07	5,40±0,43
T	2,32	2,31	2,98
P	P<0,05	P<0,05	P<0,05

## ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ЗА ПЕРИОД ЭКСПЕРИМЕНТА ( % )



Примечание: Тест 1 – бег 30 метров (сек) Тест 2 - бег 60 метров (сек); Тест 3 - Ведение мяча 15 м «слалом» (сек).

**Благодарю за внимание!!!**