



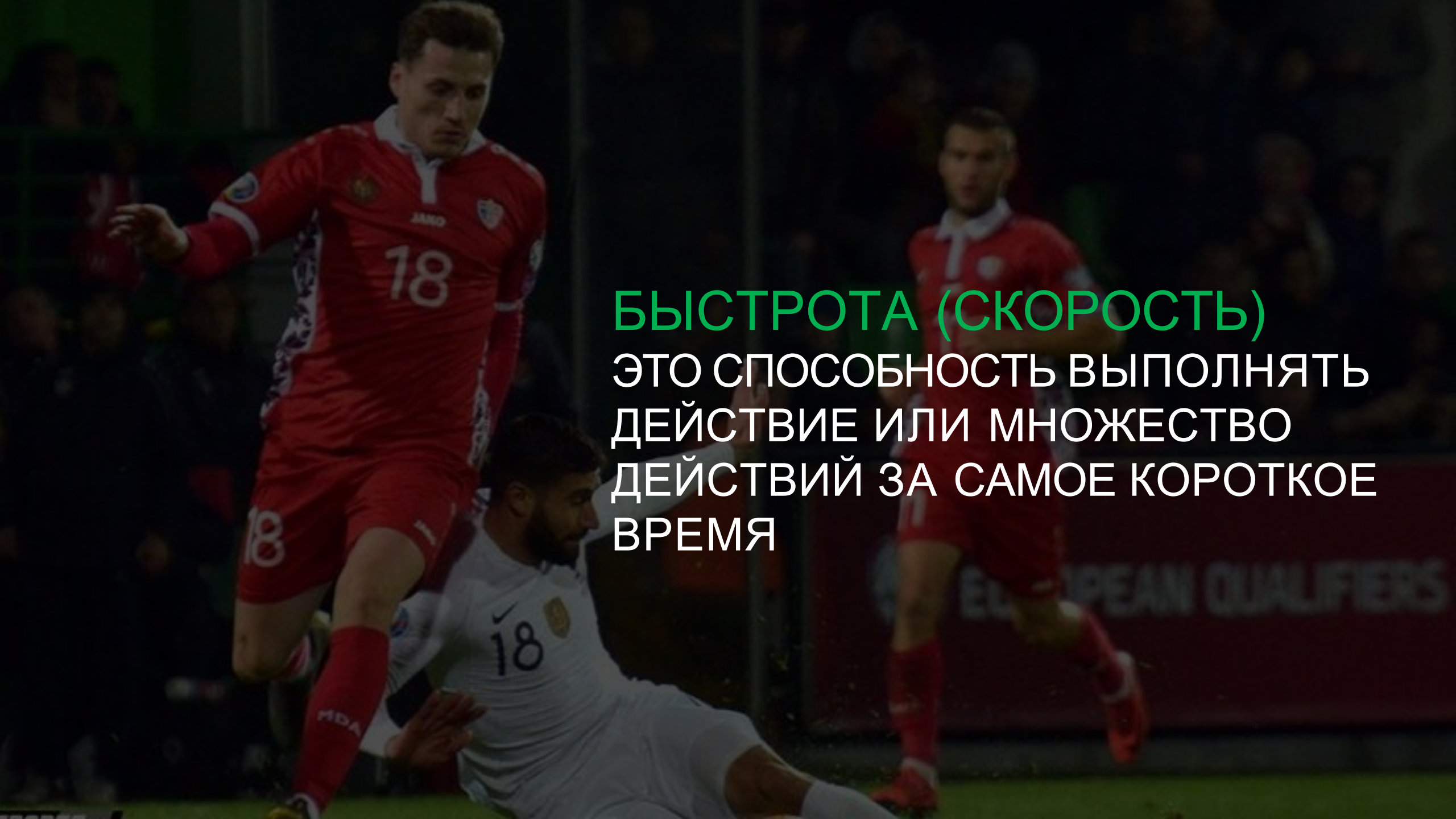
# ФИТНЕС В ФУТБОЛЕ

# 3

## СКОРОСТЬ

# СКОРОСТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ





## БЫСТРОТА (СКОРОСТЬ)

ЭТО СПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ  
ДЕЙСТВИЕ ИЛИ МНОЖЕСТВО  
ДЕЙСТВИЙ ЗА САМОЕ КОРОТКОЕ  
ВРЕМЯ

A soccer match scene with a large green number 2 overlaid on the left side. The background shows a player in a white jersey (number 16) and a player in a red jersey (number 5) on a green field. A soccer ball is visible in the foreground. The text "СКОРОСТЬ В ФУТБОЛЕ" is written in white on the right side.

# СКОРОСТЬ В ФУТБОЛЕ

ИЗМЕНЕНИЯ В ИГРЕ ЗА 15 ЛЕТ

85%

ТОЧНОСТЬ  
ПЕРЕДАЧ

70%

УВЕЛИЧЕНИЕ  
ВЗРЫВНЫХ  
СПРИНТОВ

50%

УВЕЛИЧЕНИЕ  
ДИСТАНЦИИ  
СПРИНТОВ

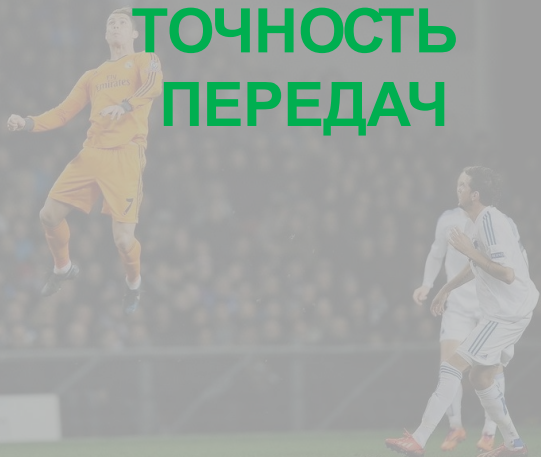
ИЗМЕНЕНИЯ В ИГРЕ ЗА 15 ЛЕТ

ДАЛЬШЕ

БЫСТРЕЕ

85%

ТОЧНОСТЬ  
ПЕРЕДАЧ



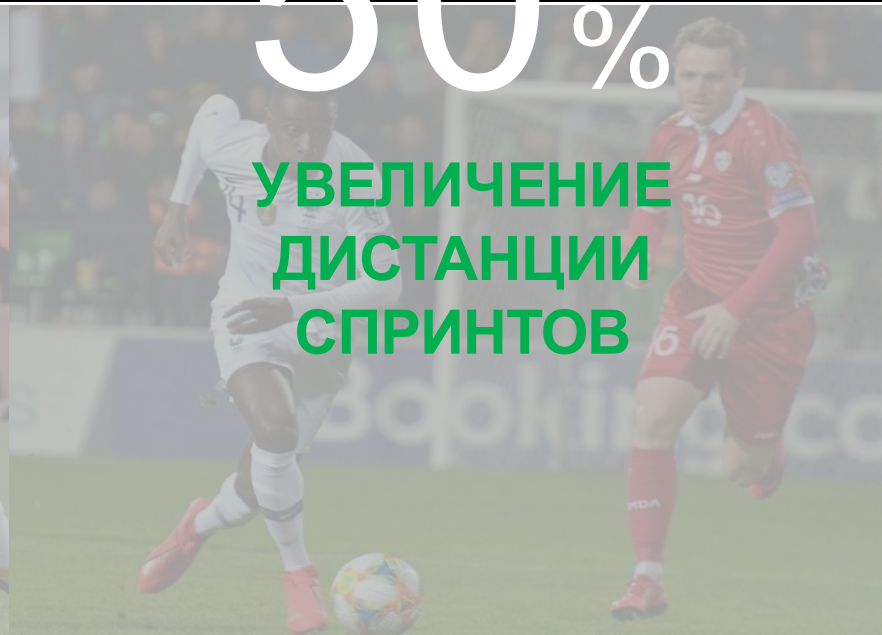
70%

УВЕЛИЧЕНИЕ  
ВЗРЫВНЫХ  
СПРИНТОВ



50%

УВЕЛИЧЕНИЕ  
ДИСТАНЦИИ  
СПРИНТОВ





ФУТБОЛ  
СОВЕРШИЛ  
КОСМИЧЕСКИЙ  
ПРЫЖОК

А МЫ?





## СКОРОСТЬ В ФУТБОЛЕ

ЭТО СПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ  
ФУТБОЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ИЛИ МНОЖЕСТВО  
ДЕЙСТВИЙ МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО  
(ОПТИМАЛЬНО) И КАЧЕСТВЕННО В ТОТ  
МОМЕНТ ВРЕМЕНИ, КОГДА ЭТО  
НЕОБХОДИМО



# БЫСТРОТА В ФУТБОЛЕ



**БЫСТРОТА ВОСПРИЯТИЯ,  
АНТИЦИПАЦИИ,  
ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ**

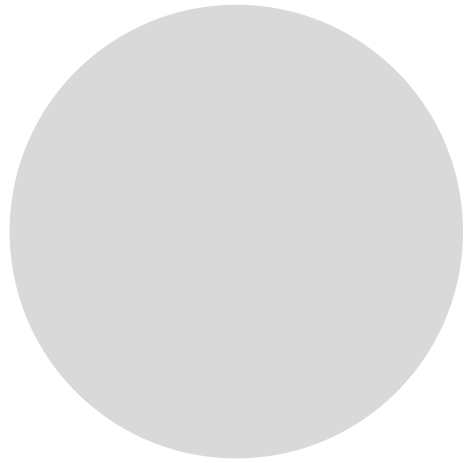
познавательные  
элементы, которые  
позволяют игроку  
действовать и  
реагировать до  
выбора следующего  
действия

БЫСТРОТА РЕАКЦИИ  
И СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ

БЫСТРОТА ВЫПОЛНЕНИЯ

БЫСТРОТА УСКОРЕНИЯ

# БЫСТРОТА В ФУТБОЛЕ

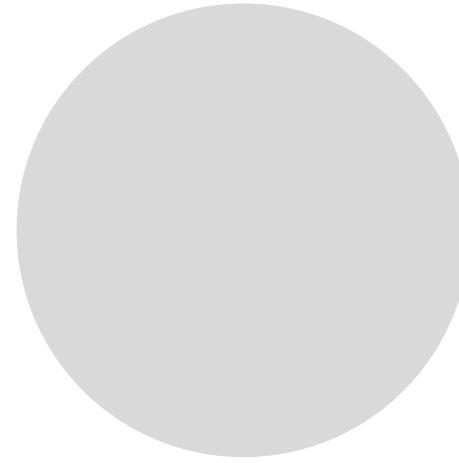


БЫСТРОТА ВОСПРИЯТИЯ,  
АНТИЦИПАЦИИ,  
ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

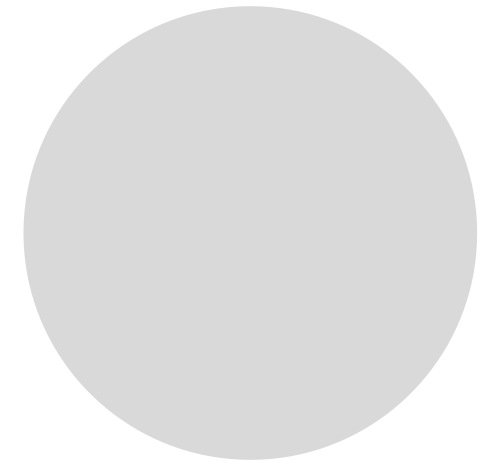


БЫСТРОТА РЕАКЦИИ  
И СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ

реакция на сигнал  
(акустический или  
визуальный)

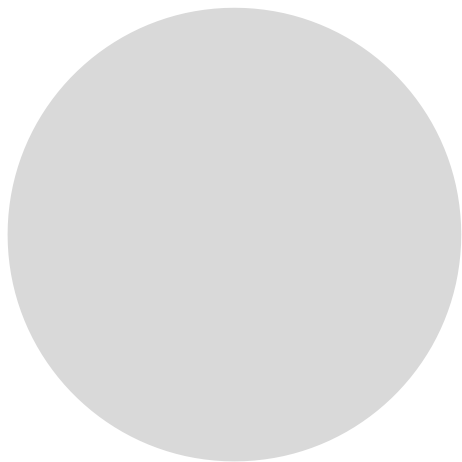


БЫСТРОТА ВЫПОЛНЕНИЯ

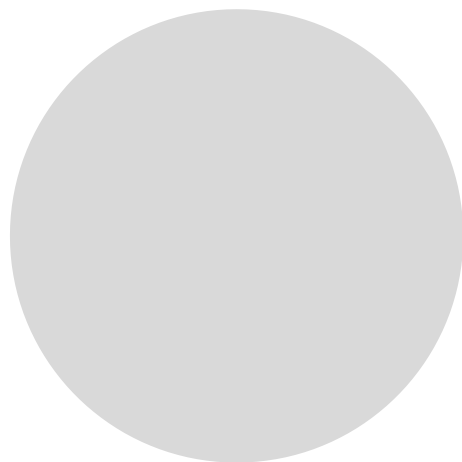


БЫСТРОТА УСКОРЕНИЯ

# БЫСТРОТА В ФУТБОЛЕ



БЫСТРОТА ВОСПРИЯТИЯ,  
АНТИЦИПАЦИИ,  
ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ



БЫСТРОТА РЕАКЦИИ  
И СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ



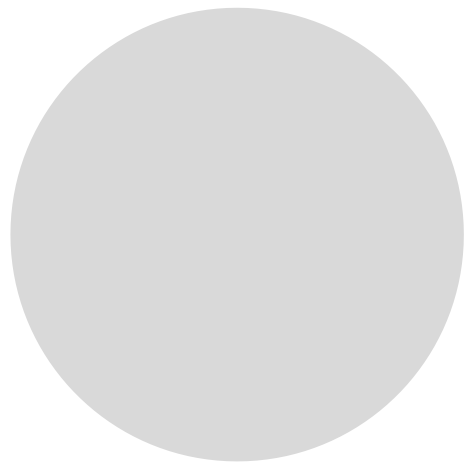
**БЫСТРОТА ВЫПОЛНЕНИЯ**

способность двигаться и  
изменять расположение  
на поле на высокой  
скорости  
(как с мячом, так и без  
мяча, как часть  
технического действия)

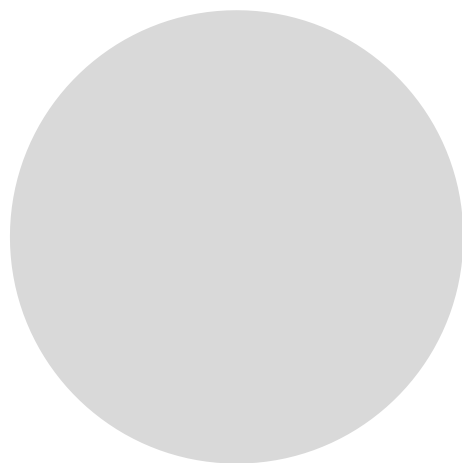


БЫСТРОТА УСКОРЕНИЯ

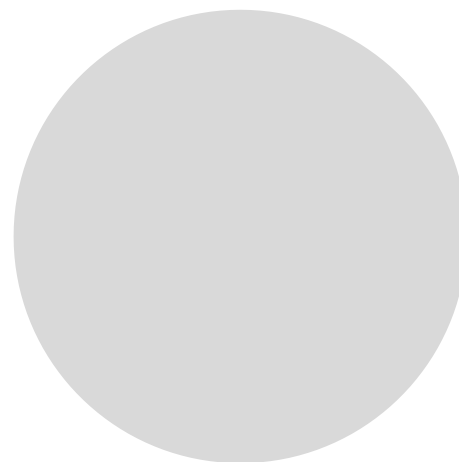
# БЫСТРОТА В ФУТБОЛЕ



БЫСТРОТА ВОСПРИЯТИЯ,  
АНТИЦИПАЦИИ,  
ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ



БЫСТРОТА РЕАКЦИИ  
И СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ



БЫСТРОТА ВЫПОЛНЕНИЯ



**БЫСТРОТА УСКОРЕНИЯ**

главное качество  
необходимое игроку  
стремящемуся  
контратаковать или  
увеличить темп игры.

**Во время исследования спринта футболисты должны были бежать на короткую дистанцию в трех разных ситуациях**

Спринтерская  
ситуация 1

=

Один игрок, бегущий в изолированной  
ситуации

Спринтерская  
ситуация 2

=

Два игрока, бегущих в изолированной  
ситуации

Спринтерская  
ситуация 3

=

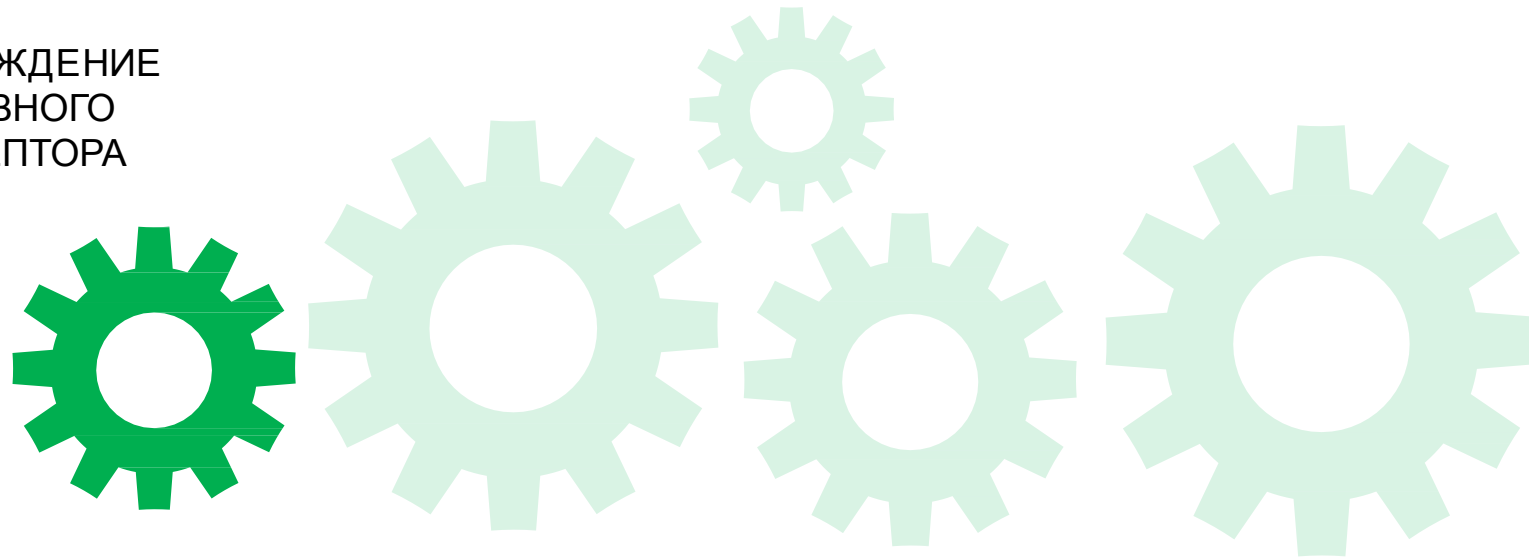
Два игрока бегущих в футбольной ситуации

# Результаты исследования спринта (время более 10 метров) для всех трех случаев

	Ситуация 1		Ситуация 2		ситуация 3	
	Тест 1	Тест 2	Тест 1	Тест 2	Тест 1	Тест 2
До 15 лет	1,85 сек	1,85 сек	1,80 сек	1,81 сек	1,76 сек	1,75 сек
До 17 лет	1,73 сек	1,72 сек	1,69 сек	1,69 сек	1,63 сек	1,63 сек
До 19 лет	1,65 сек	1,65 сек	1,61 сек	1,62 сек	1,56 сек	1,54 сек

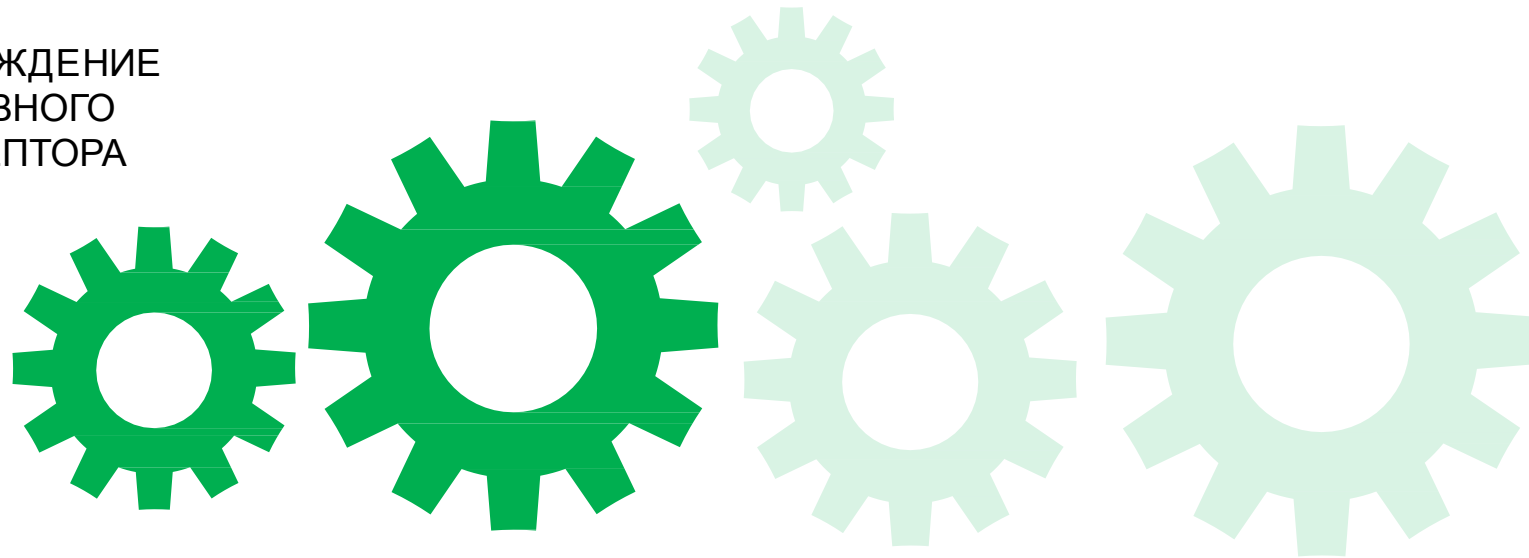
# ВОЗНИКНОВЕНИЕ СКОРОСТИ

ВОЗБУЖДЕНИЕ  
НЕРВНОГО  
РЕЦЕПТОРА



# ВОЗНИКНОВЕНИЕ СКОРОСТИ

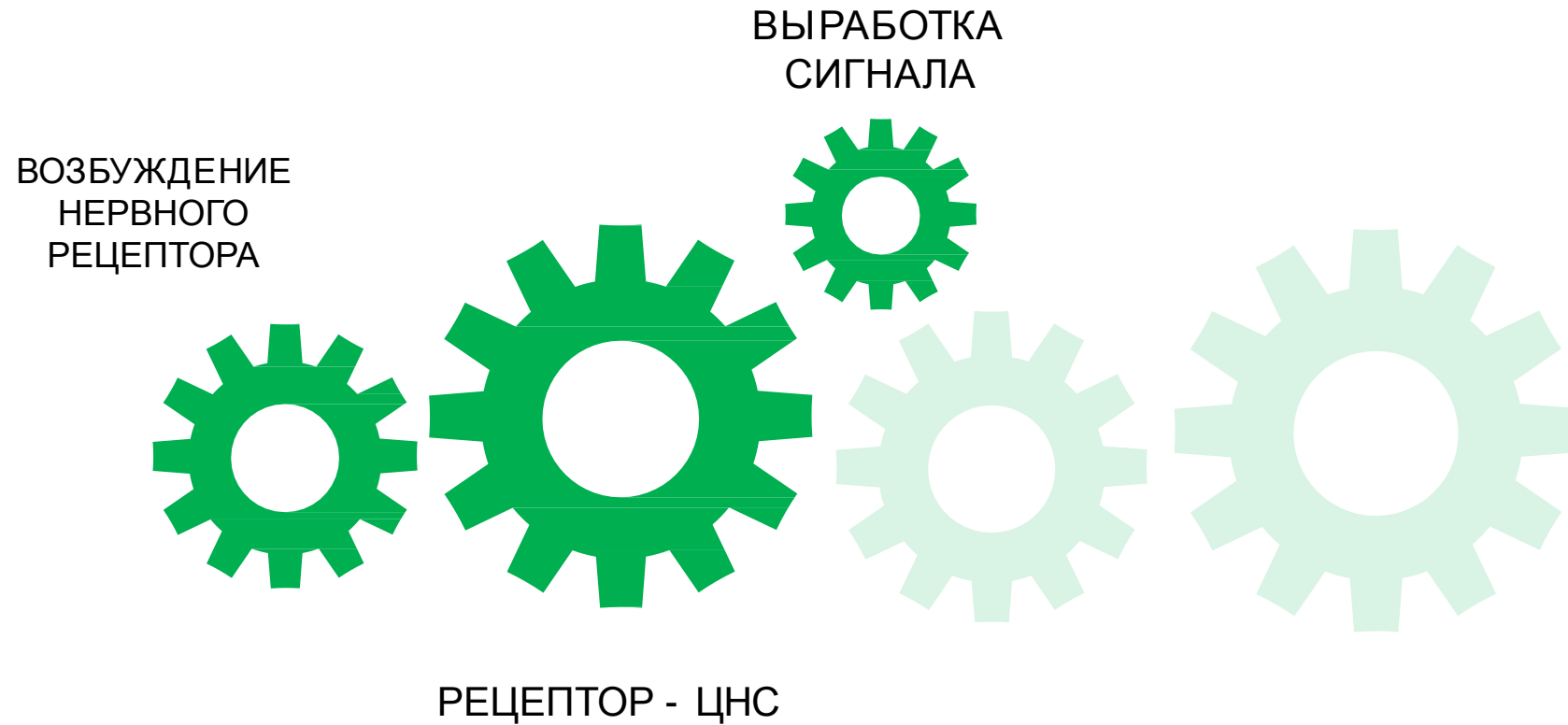
ВОЗБУЖДЕНИЕ  
НЕРВНОГО  
РЕЦЕПТОРА



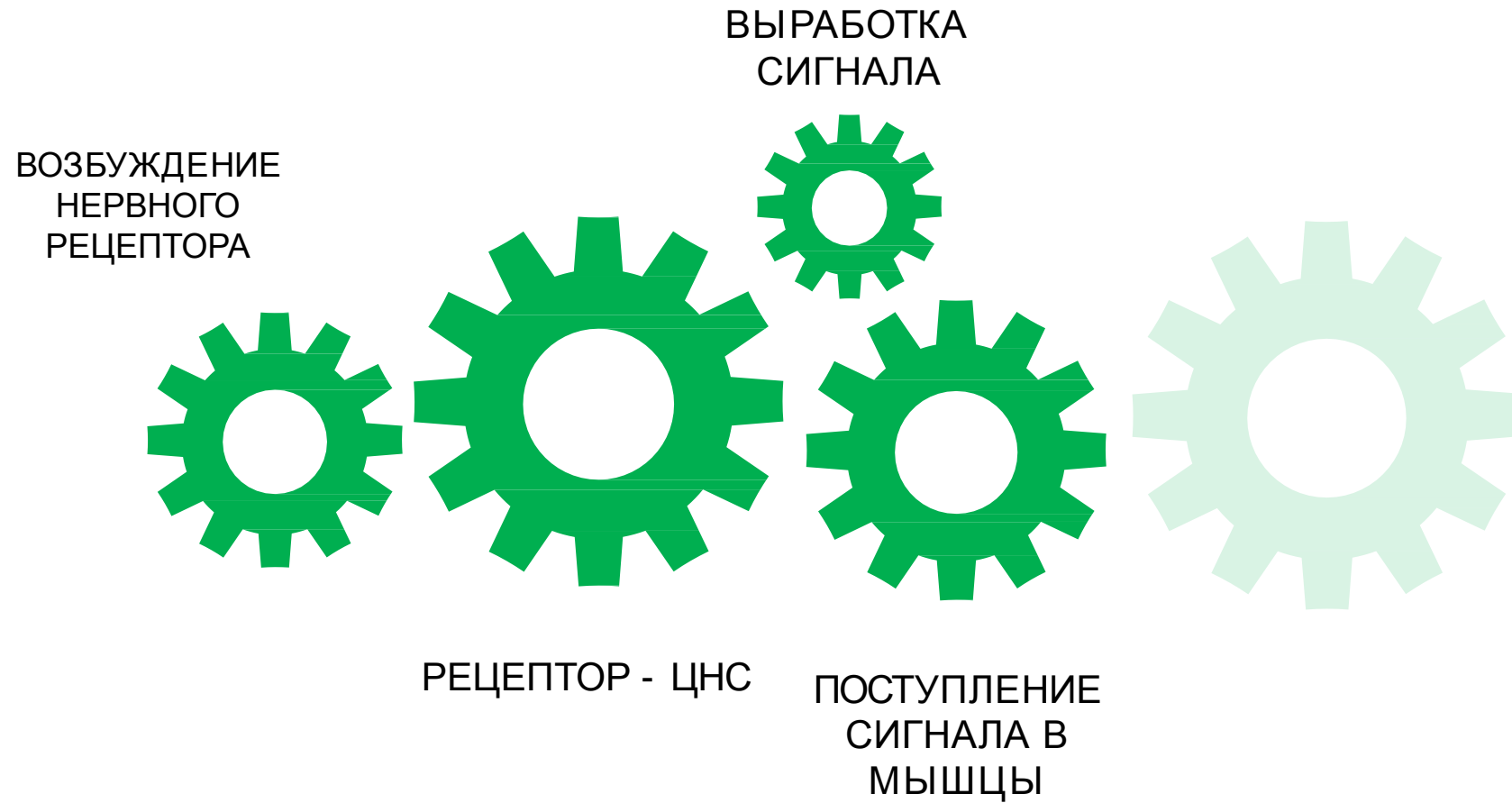
РЕЦЕПТОР - ЦНС



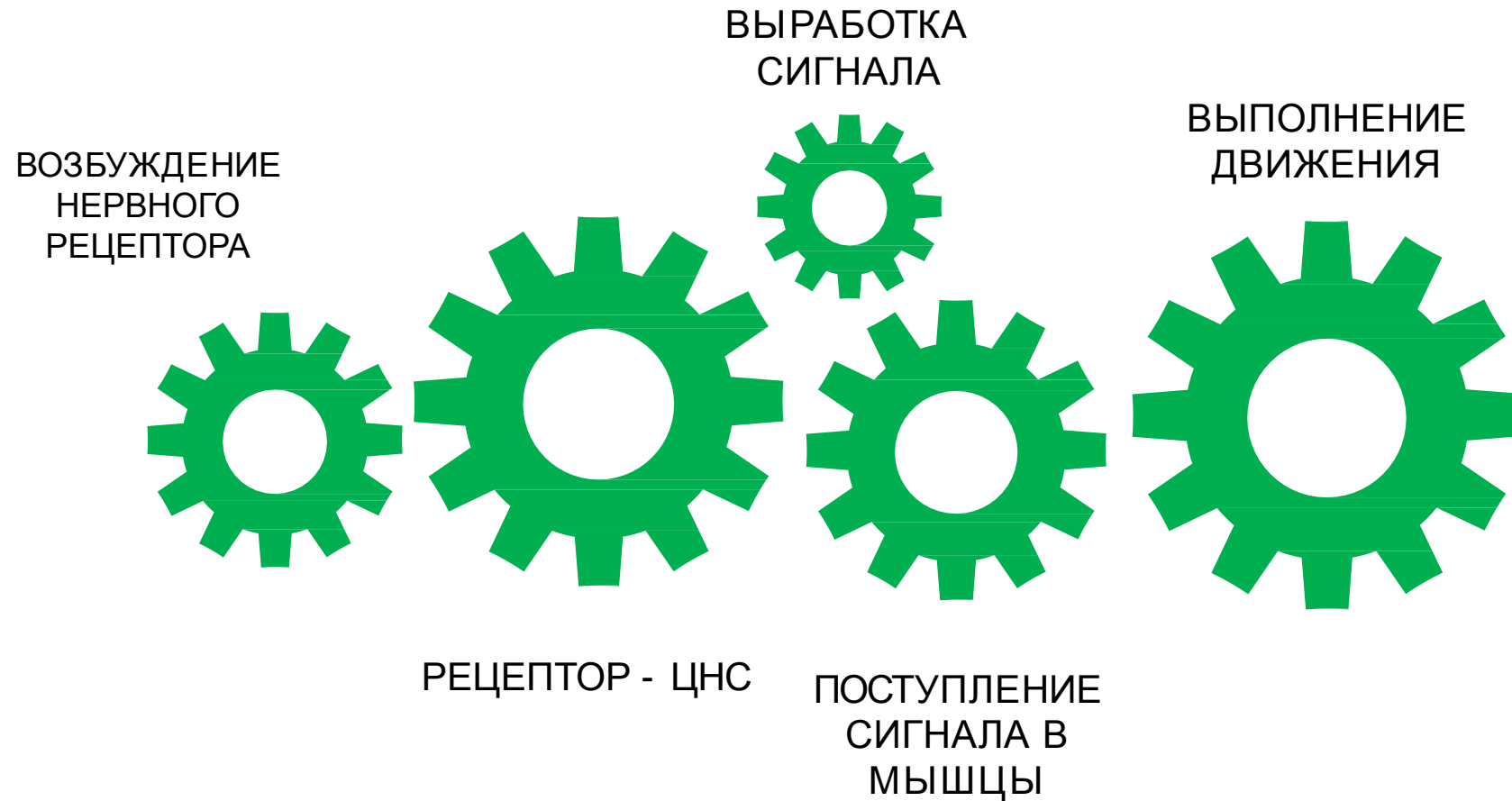
# ВОЗНИКНОВЕНИЕ СКОРОСТИ



# ВОЗНИКНОВЕНИЕ СКОРОСТИ



# ВОЗНИКНОВЕНИЕ СКОРОСТИ



# ФАКТОРЫ

БИОЛОГИЧЕСКИЕ

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

МЫШЕЧНЫЕ

# ФАКТОРЫ

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ

ВОЗРАСТ  
ПОЛ  
АНТРОПОМЕТРИЯ  
ГЕНЕТИКА

## НЕВРОЛГИЧЕСКИЕ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

## МЫШЕЧНЫЕ

# ФАКТОРЫ

БИОЛОГИЧЕСКИЕ

## НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ

ВОЗБУЖДЕНИЕ И ЗАМЕДЛЕНИЕ ЦНС  
БЫСТРОТА ПЕРЕДАЧИ СТИМУЛОВ  
КАЧЕСТВО РЕФЛЕКСИВНЫХ  
ДЕЙСТВИЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

МЫШЕЧНЫЕ

# ФАКТОРЫ

БИОЛОГИЧЕСКИЕ

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**

КОНЦЕНТРАЦИЯ  
МОТИВАЦИЯ  
ОПЫТ

МЫШЕЧНЫЕ

# ФАКТОРЫ

БИОЛОГИЧЕСКИЕ

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

**МЫШЕЧНЫЕ**

СТРУКТУРА МЫШЦ  
СИЛА МЫШЦ  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ





**СКОРОСТЬ  
ТРЕНИРОВКА**



# МЕТОДОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ



**МАКСИМАЛЬНАЯ (СУБМАКСИМАЛЬНАЯ)  
ИНТЕНСИВНОСТЬ**



УПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМИ - КАЧЕСТВО



НЕСТАНДАРТНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ПРИ  
РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – ПОДДЕРЖАНИЕ  
СКОРОСТИ



ПАУЗЫ – ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ



# МЕТОДОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ



МАКСИМАЛЬНАЯ (СУБМАКСИМАЛЬНАЯ)  
ИНТЕНСИВНОСТЬ



УПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМИ - КАЧЕСТВО



НЕСТАНДАРТНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ПРИ  
РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – ПОДДЕРЖАНИЕ  
СКОРОСТИ



ПАУЗЫ – ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ



# МЕТОДОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ



МАКСИМАЛЬНАЯ (СУБМАКСИМАЛЬНАЯ)  
ИНТЕНСИВНОСТЬ



УПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМИ - КАЧЕСТВО



НЕСТАНДАРТНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ПРИ  
РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – ПОДДЕРЖАНИЕ  
СКОРОСТИ



ПАУЗЫ – ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ



# МЕТОДОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ



МАКСИМАЛЬНАЯ (СУБМАКСИМАЛЬНАЯ)  
ИНТЕНСИВНОСТЬ



УПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМИ - КАЧЕСТВО



НЕСТАНДАРТНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ПРИ  
РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – ПОДДЕРЖАНИЕ  
СКОРОСТИ



ПАУЗЫ – ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ



# МЕТОДОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ



МАКСИМАЛЬНАЯ (СУБМАКСИМАЛЬНАЯ)  
ИНТЕНСИВНОСТЬ



УПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМИ - КАЧЕСТВО



НЕСТАНДАРТНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ПРИ  
РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – ПОДДЕРЖАНИЕ  
СКОРОСТИ



ПАУЗЫ – ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ



ФОРМИРОВАНИЕ НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ  
СОЗДАНИЕ ШИРОКОЙ БАЗЫ ДВИЖЕНИЙ

УЮ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ИГР И  
ЭСТАФЕТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ



ФОРМИРОВАНИЕ НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ  
СОЗДАНИЕ ШИРОКОЙ БАЗЫ ДВИЖЕНИЙ

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

ПРАВИЛЬНОСТЬ, КОНТРОЛЬ И ОСОЗНАННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР МАЛЫМИ СОСТАВАМИ  
РЫВКИ СРАЗЛИЧНЫМИ СТАРТОВЫМИ ПОЗИЦИЯМИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ИГР И  
ЭСТАФЕТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ





ФОРМИРОВАНИЕ НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ  
СОЗДАНИЕ ШИРОКОЙ БАЗЫ ДВИЖЕНИЙ

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ**

ПРАВИЛЬНОСТЬ, КОНТРОЛЬ И ОСОЗНАННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

**РАЗВИТИЕ СИЛЫ**

КАЧЕСТВО ФУТБОЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР МАЛЫМИ СОСТАВАМИ  
ФУТБОЛЬНЫЕ СПРИНТЫ, ФУТБОЛЬНАЯ СИЛА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР МАЛЫМИ СОСТАВАМИ  
РЫВКИ СРАЗЛИЧНЫМИ СТАРТОВЫМИ ПОЗИЦИЯМИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ИГР И  
ЭСТАФЕТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ

Вопросы ?



**Благодарю за  
внимание!!!**

