

Слайд 1

Вашему вниманию предлагается курсовая работа на тему – РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ.

Слайд 2

Целью данной выпускной квалификационной работы является выявить развитие быстроты у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу. На основании цели, ставятся задачи, отображенные на слайде.

Слайд 3

Педагогическое исследование проводилось в поселке Белоярский на базе МАОУ «Белоярская СОШ №18» Белоярского района, Свердловской области в 2022-2023 годах. В исследовании принимали участие 18 подростков 13-14 лет, занимающихся футболом. Занятия проводились 3 раза в неделю. Основной формой работы являлись учебно-тренировочные занятия. В содержание занятий группы были введены комплексы специальных упражнений, направленные на развитие быстроты. Комплексы упражнений составлялись с учетом возрастных особенностей занимающихся и включались во все части занятий. Для решения задач, поставленных, в работе использовались следующие методы исследования, представленные на слайде.

Слайд 4

Педагогический эксперимент проводился с группой футболистов 13-14 лет. Продолжительность педагогического эксперимента составила 3 месяца. В содержание тренировочных занятий включались разнообразные средства, направленные на повышение уровня развития быстроты учащихся в 13-14 лет. В таблице 3 представлен недельный микроцикл тренировочных занятий в подготовительном периоде подготовки (общеподготовительный этап подготовки).

Слайд 5

В таблице представлено содержание тренировочных занятий на специально-подготовительном этапе подготовки. На специально-подготовительном этапе подготовки для развития быстроты применялись комплексы специально-подготовительных упражнений. В комплекс входили 4-6 упражнений. Они выполнялись сериями. Интервал отдыха составлял 2-3 минуты.

Слайд 6

Для достижения высоких результатов у футболистов необходима разносторонняя физическая подготовка, в которой главным физическим качеством,

обуславливающим результат, является развитие скорости. Развитие скоростных способностей на занятиях с футболистами целесообразно осуществлять главным образом путем применения скоростных упражнений, при выполнении которых сила стремится к максимуму преимущественно за счет увеличения сокращения мышц. Такими упражнениями являются: бег на коротких отрезках дистанции; прыжки; метания; упражнения с отягощениями относительно большого веса, выполняемые в быстром темпе; прыжки, выполняемые при смешанном режиме работы мышц; прыжковые упражнения, выполняемые на упругой опоре и др. Для воспитания скоростных способностей у футболистов 13-14 лет не следует увлекаться бегом в стандартных условиях с максимальной скоростью. Напротив, большую пользу приносит бег в затрудненных условиях (по лестнице, в гору, по снегу, по песку) в чередовании с бегом в обычных условиях. Весьма эффективно также применение различных упражнений в изменяющихся ситуациях и формах, и в частности эстафетного бега. Следует помнить, что скоростные упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на быстроту выполнения.

Слайд 7

Тренировочные занятия включали в себя 3 части: В подготовительной части тренировки использовались в качестве разминки общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении для разогревания мышц и связок. В основной части тренировки включались специально разработанные комплексы физических упражнений, направленные на развитие скоростных способностей.

Слайд 8

Отличительными особенностями является то, что все перечисленные упражнения выполняются с максимальной скоростью. Отдых между упражнениями может незначительно уклоняться в зависимости от скорости восстановления каждого учащегося. Все упражнения выполняются с использованием соревновательного метода, то есть упражнения никогда не выполнялось индивидуально, только в парах или группах. После выполнения упражнений для развития скоростных способностей учащиеся приступали к решению других задач, поставленных на занятии по физической культуре. На развитие скоростных способностей отводилось 20-25 минут от урока.

Слайд 9

В таблице предоставлены результаты математической обработки результатов до и после эксперимента. Таким образом, за период эксперимента во всех тестах наблюдалось повышение уровня развития быстроты у учащихся, что свидетельствует о целесообразности применения экспериментальных средств и методов.

Слайд 10

Результаты проведенные в тестированиях достоверно друг от друга отличаются. Это подтверждается наличием достоверного прироста в экспериментальной группе почти по всем измеряемым показателям ($P < 0.05$). положительные результаты в тестах дают нам сделать вывод о том, что разработанная нами методика оказалась эффективной для развития скоростных способностей у детей среднего школьного возраста. При этом наиболее существенные изменения в показателях отражающих дистанционную скорость.

Слайд 11

Таким образом, Цель работы достигнута. Спасибо за внимание!