

ВУЗ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему:
**«РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ»**

Выполнена:

Научный руководитель:

Цель и задачи исследования

Цель работы - выявить развитие быстроты у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Задачи:

1. Проанализировать существующую психолого-педагогическую литературу по данной проблеме исследования;
2. Описать процесс развития быстроты у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу.
3. Определить влияние занятий футболом на развитие быстроты у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу.
4. Проанализировать динамику развития быстроты у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Методы исследования

Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое тестирование.

Педагогический эксперимент.

Методы математической статистики.

Содержание тренировочных занятий футболистов на общеподготовительном этапе подготовки

Содержание занятий	Время
ОФП	40 мин
Кросс	12 мин
Проведение игры	20 мин
Работа со спортивным инвентарем	40 мин
«Растяжка»	15 мин

Содержание тренировочных занятий футболистов на специально подготовительном этапе подготовки

Содержание	Дозировка
Бег на 30 метров	4-5 раз
Прыжки в длину	8-10 раз
Игра «Догонялки»	8-10 мин
Челночный бег 3x10	3-4 раза
Эстафетный бег	3-4 раза
Подвижные игры	10 мин

Комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростных способностей №1

№ п/п	Физические упражнения	Количество повторений
1	2	3
1	Бег по стадиону	2 круга
2	Ведение мяча в парах в движении по всему полю, каждый игрок с мячом. Ведущий меняет скорость ведения, его направление, ритм и темп. Ведомый как можно быстрее делает то же самое	2 поля
3	Короткие рывки 10-15 метров в гору	3-5 серий
4	Рывок 5-7 метров из положения сидя	3-5 серий
5	Ускорение по наклонной плоскости вниз	3 раза
6	Челночный бег 4x50 метров	3 серии
7	Бег по стадиону с ведением мяча	1 круг

Комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростных способностей №2

№ п/п	Физические упражнения	Количество повторений
1	2	3
1	Стартовые ускорения из исходного положения 2х15 метров (выполняются по сигналу группой, задача выиграть забег)	60 секунд
2	Стартовые ускорения из исходного положения стоя спиной 2х10 метров (выполняются по сигналу группой, задача выиграть забег)	60 секунд
3	Челночный бег 3х10 (выполняется по сигналу группой, задача выиграть забег)	2/120 секунд
4	Ускорение по команде влево после бега трусцой вдоль линии старта 2х8 метров (выполняется по сигналу группой, задача выиграть забег)	90 секунд
5	Ускорение по команде вправо после бега трусцой вдоль линии старта 2х8 метров (выполняется по сигналу группой, задача выиграть забег)	90 секунд
6	Слаломный бег с оббеганием конусов 2х30 (выполняется в парах по сигналу)	120 секунд

Комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростных способностей №3

№ п/п	Физические упражнения	Количество повторений
1	2	3
1	Бег с высокого и низкого старта 10-60 метров по песку	1 повторение
2	Бег с ускорением 20-50 метров по песку	1 повторение
3	Бег с максимальной скоростью 40-80 метров	1 повторение
4	Повторный бег быстрыми прыжками на отрезках 30 метров. После 5 повторений отдых возвращение медленным шагом к месту старта - 5 минут	5 повторений
5	«Пульсирующий» бег на отрезках 80 метров, по 3-4 ускорения на 90% по 10-12 метров на каждом отрезке	5 отрезков с отдыхом 1 минуту между ними
6	Бег в равномерном темпе	До 20 минут
7	Игровое упражнение 4 нападающих против 3 защитников и вратаря с заданиями (атакующим бег по периметру поля с переменной скоростью на боковых прямых пульсирующий бег с быстрыми отрезками в 10-15 метров, и бегом «по инерции» в 15-20 метров; за воротами - бег трусцой).	4-6 кругов (скорость выполнения отдельных движений: обводка стоек с мячом в одном направлении, а на обратном пути движется с максимальной скоростью)

Результаты математической обработки результатов до и после эксперимента

Контрольные упражнения	До эксперимента			После эксперимента
Челночный бег 3х10м, с	7.8±0.2			7,3±0.2
Бег на 60 м, с	8,7±0.3			8,2±0.3
Челночный бег на 9-3-6-3-9м, с	7,4±0.4			7,0±0.4
Бег до четырех точек, с	8,4±1,1			7.6±1.1
Бег с ходу на 20 м, с	Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	3,4±0,8
	Челночный бег 3х10м, с	7.8±0.2	7,3±0.2	
	Бег на 60 м, с	8,7±0.3	8,2±0.3	
	Челночный бег на 9-3-6-3-9м, с	7,4±0.4	7,0±0.4	
	Бег до четырех точек, с	8,4±1,1	7.6±1.1	
	Бег с ходу на 20 м, с	3.8± 0,8	3,4±0,8	

Выводы

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.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!