



ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города  
Москвы

«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

Институт среднего профессионального образования

# **Развитие быстроты у детей 13-14 лет, занимающихся в секции футбола**

Выполнил: Ким Никита Станиславович  
Научный руководитель: Матюшина Е. А.

Москва, 2021

# **ЦЕЛЬ РАБОТЫ: ИЗУЧИТЬ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ.**

## Задачи:

- Провести анализ специальной литературы по теме развития быстроты у футболистов 13-14 лет;
- Оценить уровень развития быстроты у футболистов 13-14 лет до и после применения разработанной нами методики и провести анализ полученных результатов;
- Разработать практические рекомендации по совершенствованию методики развития быстроты у футболистов 13-14 лет.

# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- теоретический анализ литературы;
  - метод наблюдения;
  - объективные методы тестирования;
  - метод математической статистики для обработки полученных результатов.
-

# ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ



База исследования:

ФК «Торнадо»

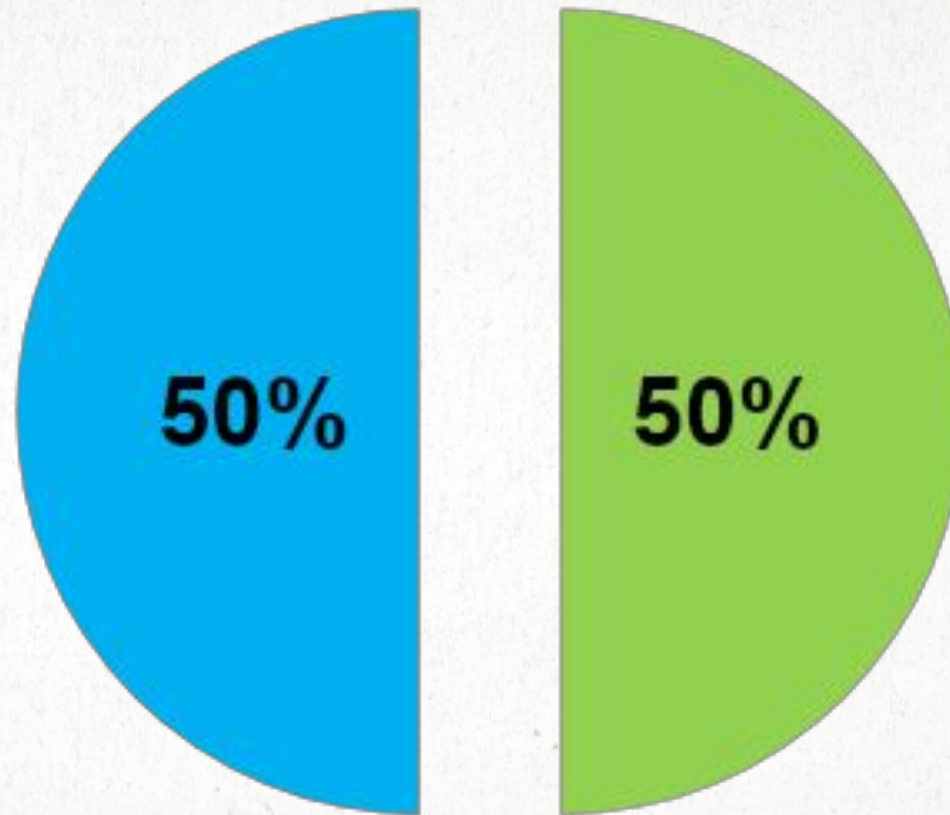


Тренер:

Морев Артём Александрович

# Контингент испытуемых

В исследование  
приняли  
участие 8  
мальчиков 13-14  
лет.



■ мальчики 13 лет ■ мальчики 14 лет

# Методика развития быстроты у футболистов 13-14 лет

- продолжительность одного упражнения – 1 минута. По завершении одного упражнения, футболисты начинают следующее упражнение;
- упражнение выполняется с интервалом отдыха на первоначальном уровне – 1 минута для восстановления, в дальнейшем время сокращалось до 30 секунд.

## Комплекс упражнений

Передачи мяча в парах

Упражнение в парах

Упражнение потоком

Прыжки на тумбу из

полуприседа с возвращением в

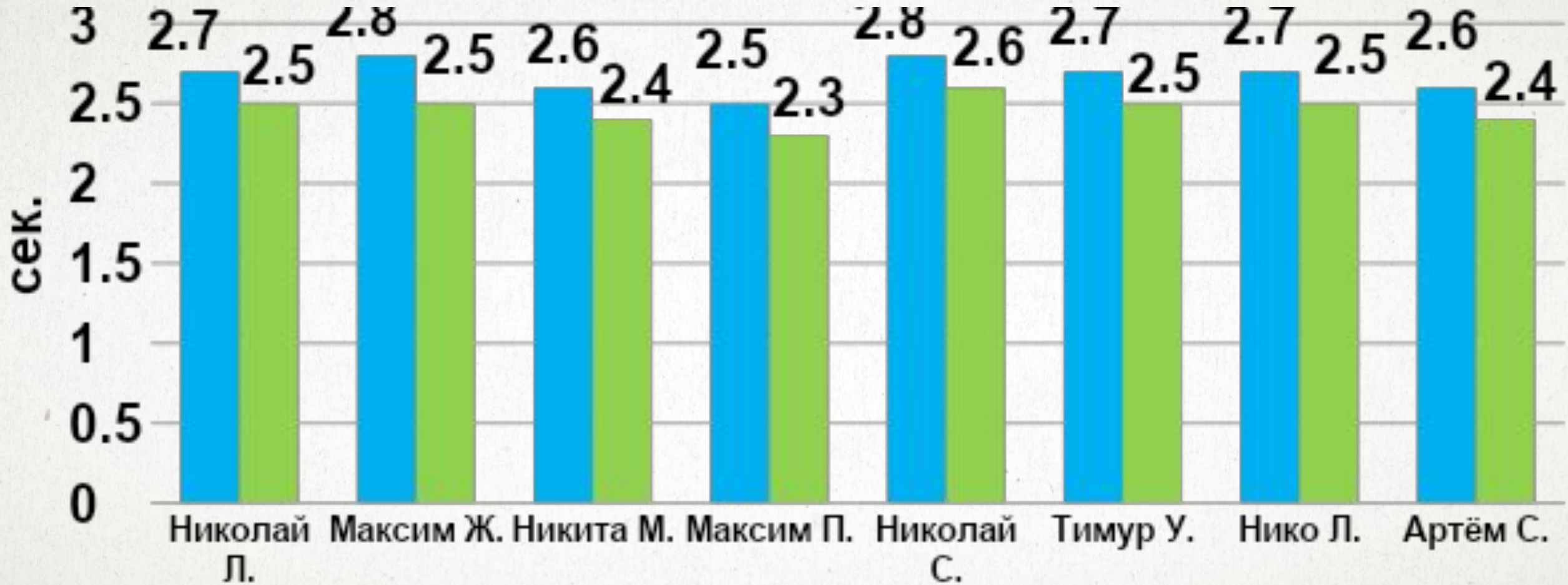
исходное положение

Прыжки через скамейку

Прыжки через скакалку

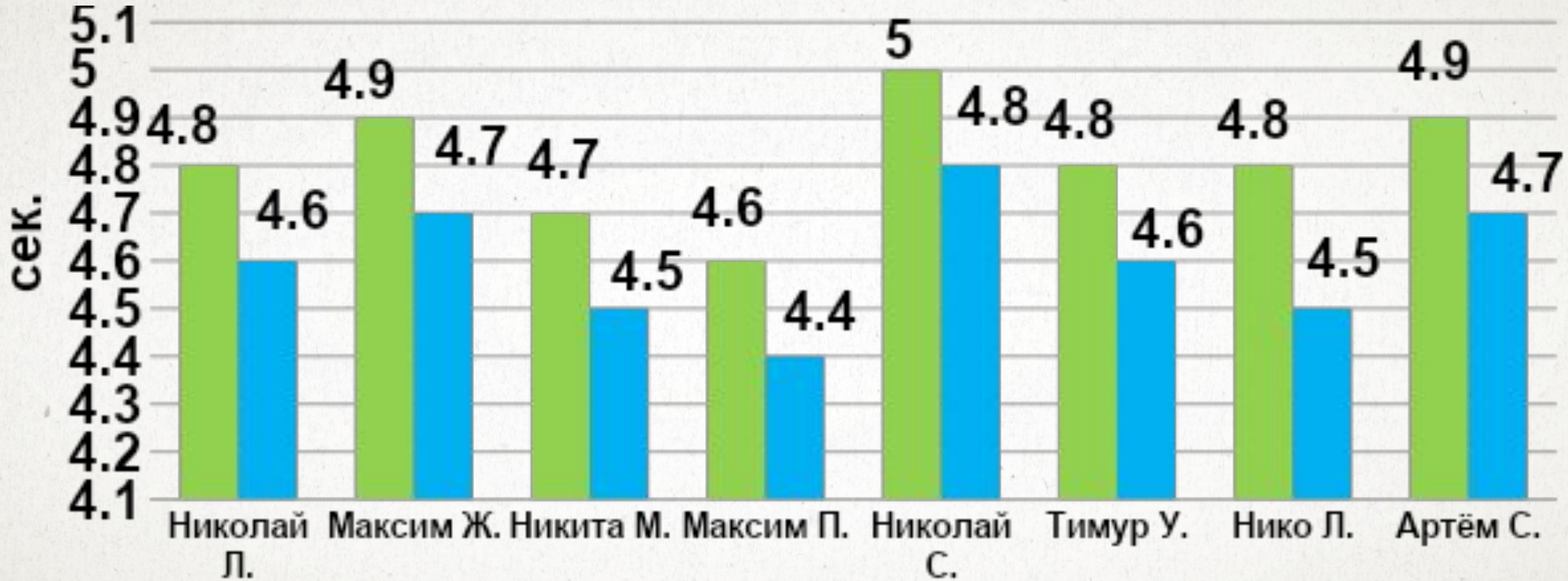
Челночный бег n x10м

# РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВИЧНОГО И ПОВТОРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ «БЕГ 15М»



- результаты первичного исследования
- результаты повторного исследования

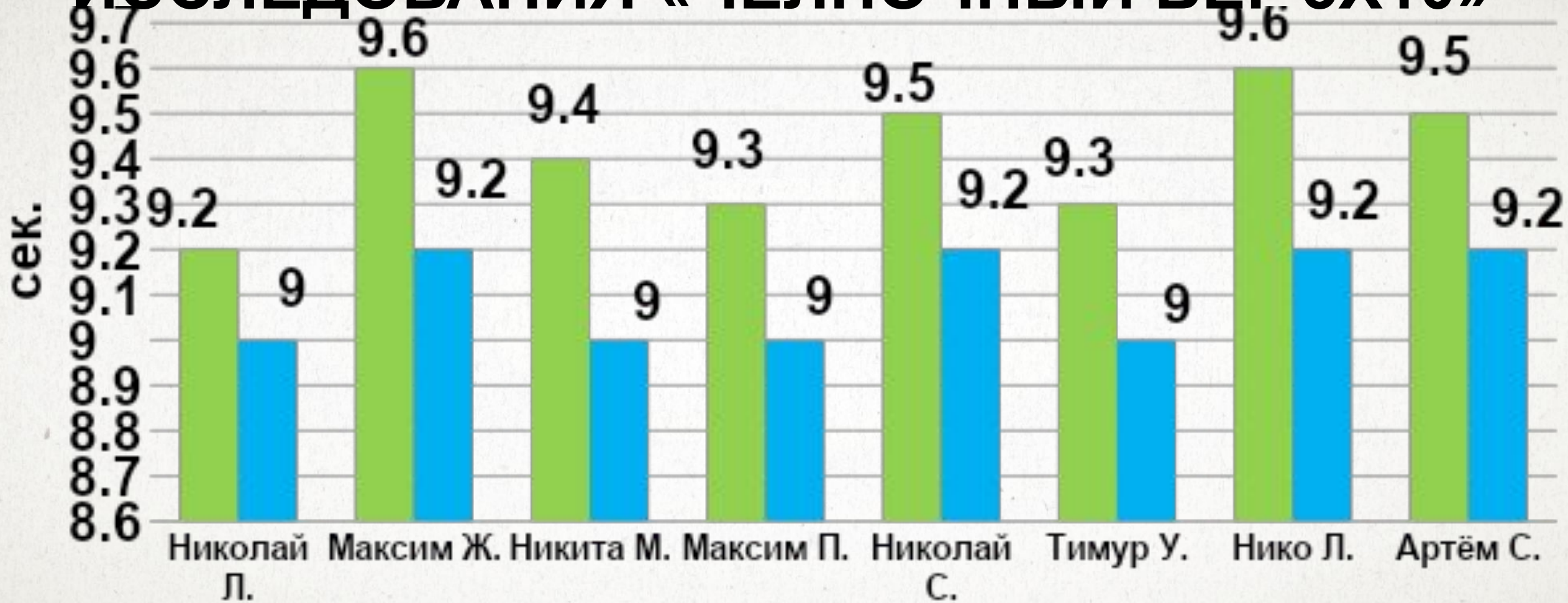
# РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВИЧНОГО И ПОВТОРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ «БЕГ 30М»



■ результаты первичного исследования  
■ результаты повторного исследования

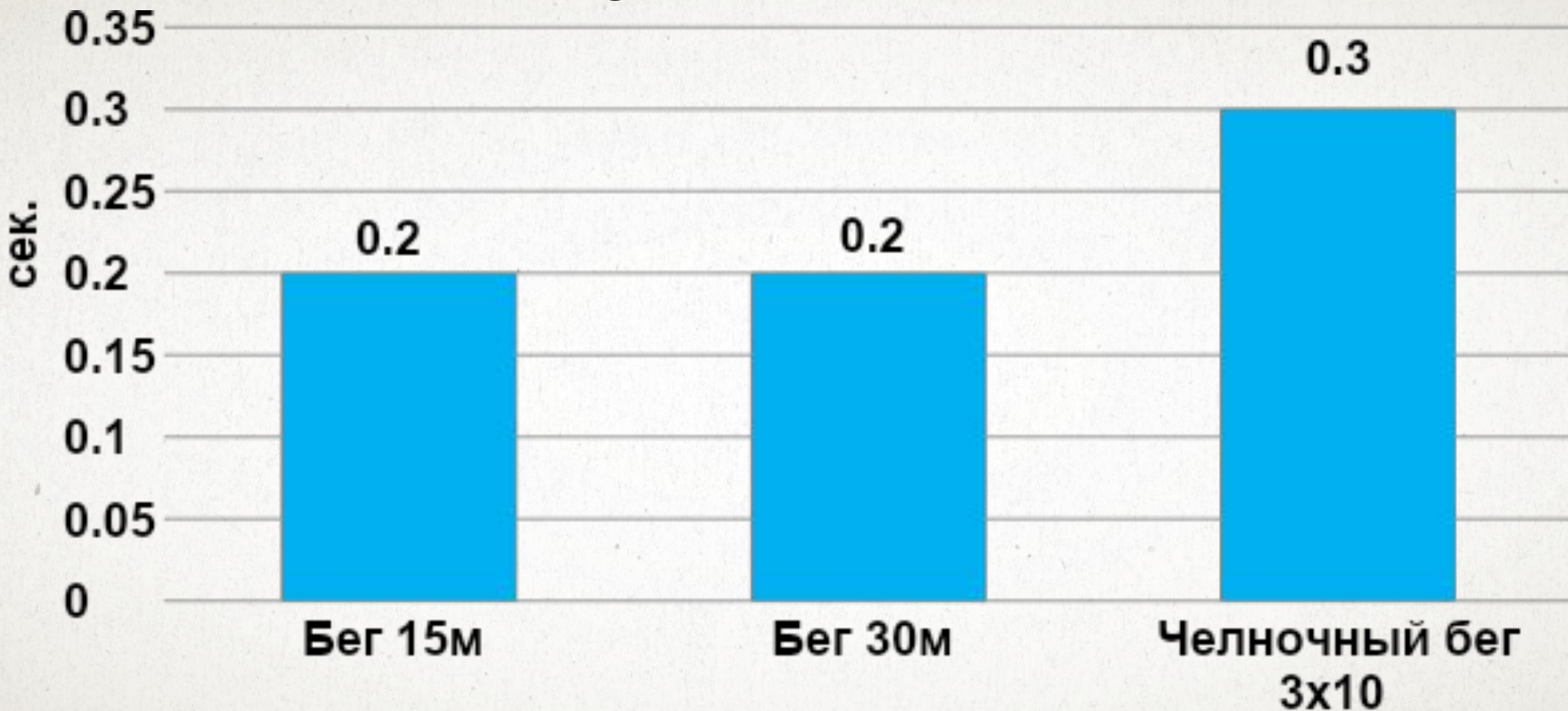


# РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВИЧНОГО И ПОВТОРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10»



■ результаты первичного исследования  
■ результаты повторного исследования

# Прирост результатов тестирования



■ Прирост результатов тестирования

# Благодарю за внимание!

