



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»

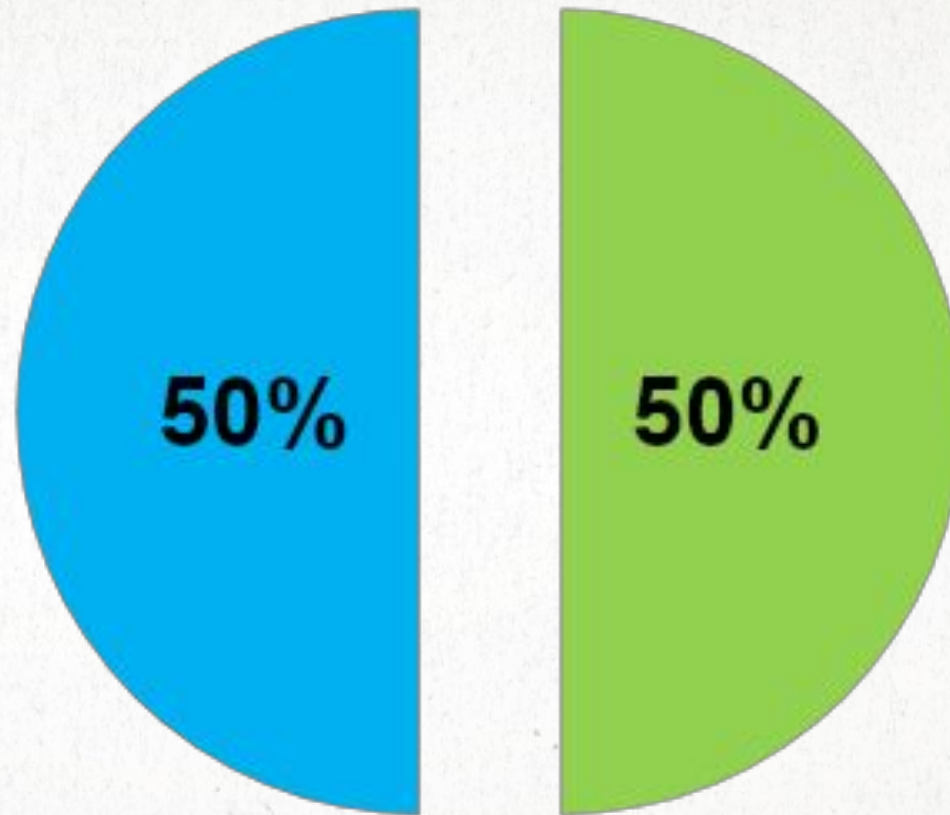


Тренер:

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

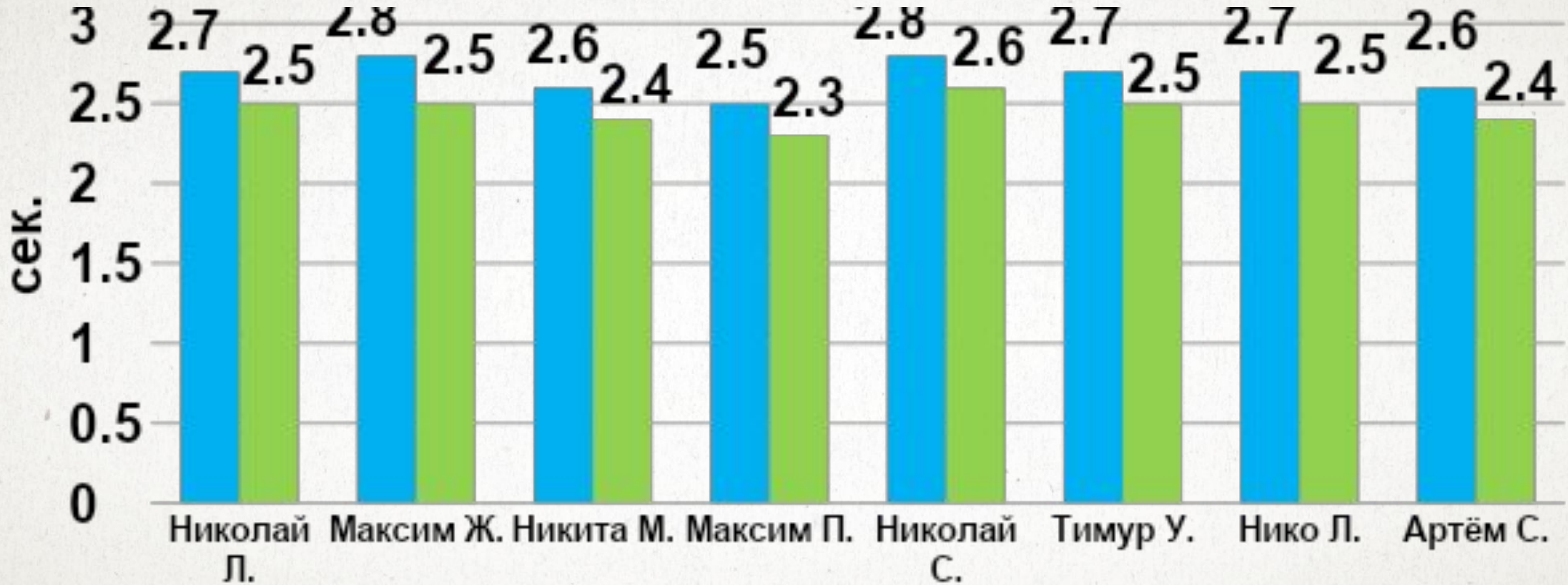
Прыжки на тумбу из
полуприседа с возвращением в
исходное положение

Прыжки через скамейку

Прыжки через скакалку

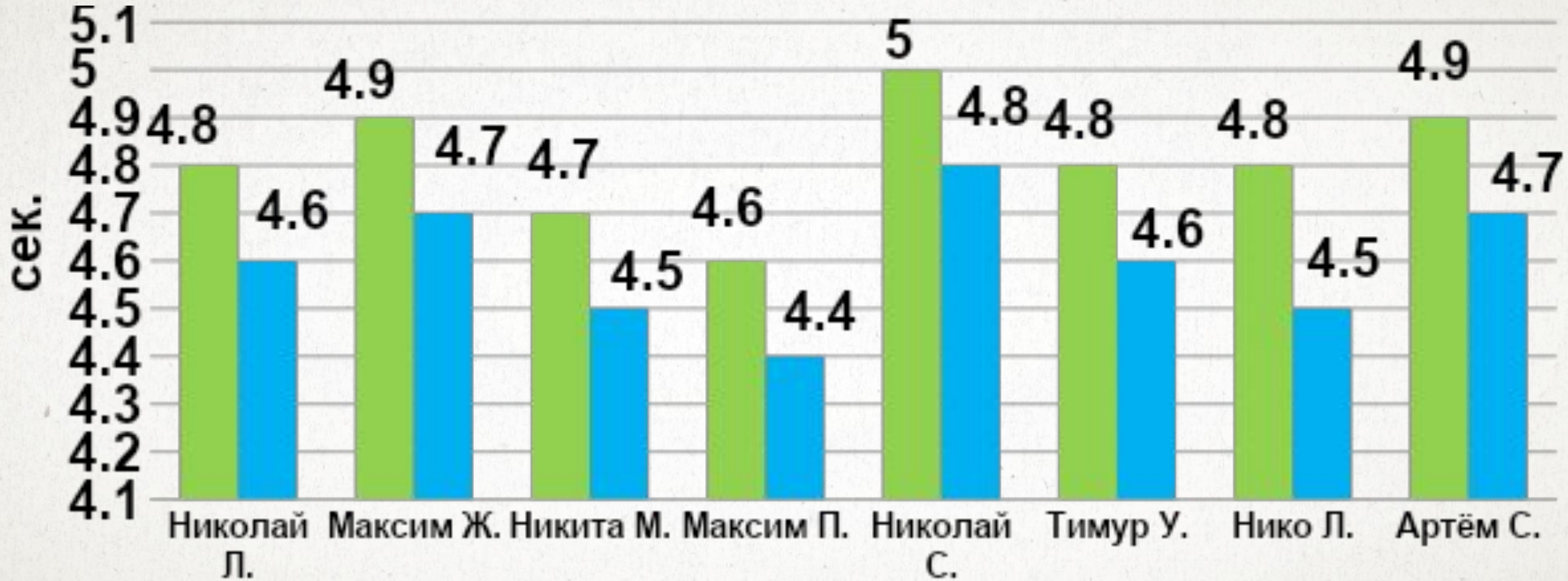
Челночный бег n x10м

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВИЧНОГО И ПОВТОРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ «БЕГ 15М»



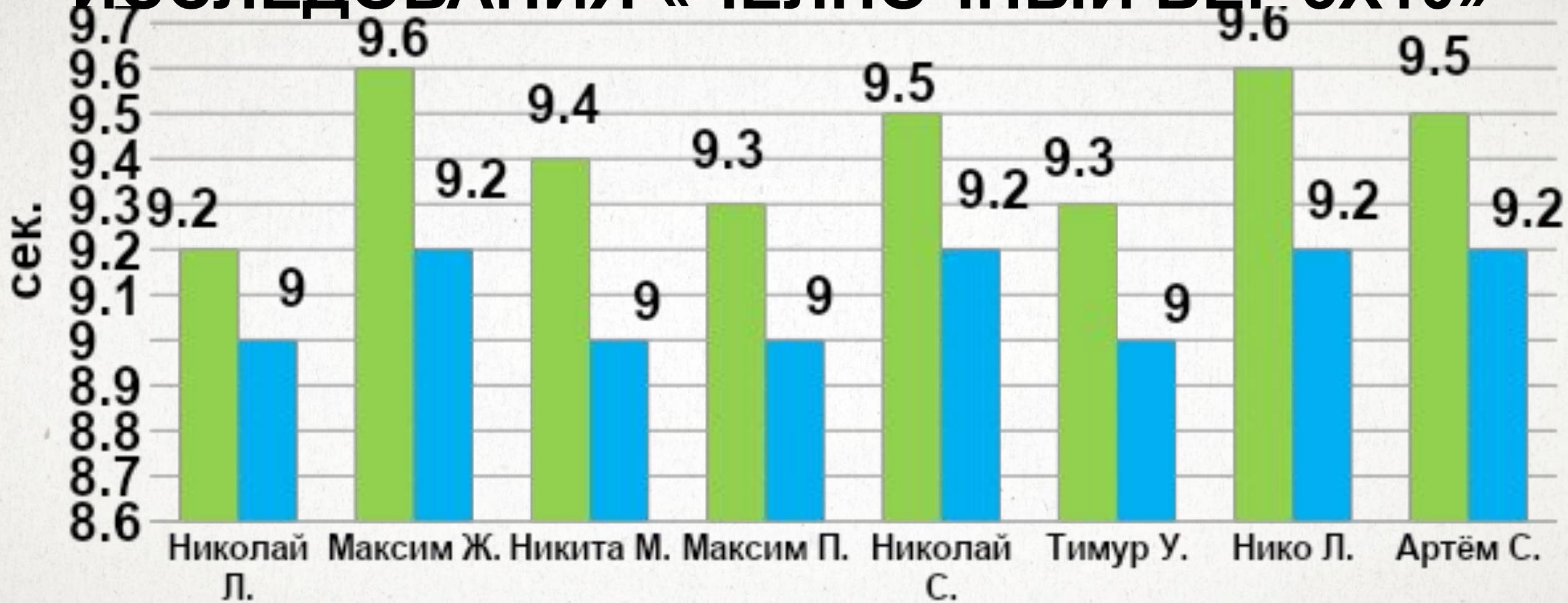
- результаты первичного исследования
- результаты повторного исследования

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВИЧНОГО И ПОВТОРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ «БЕГ 30М»



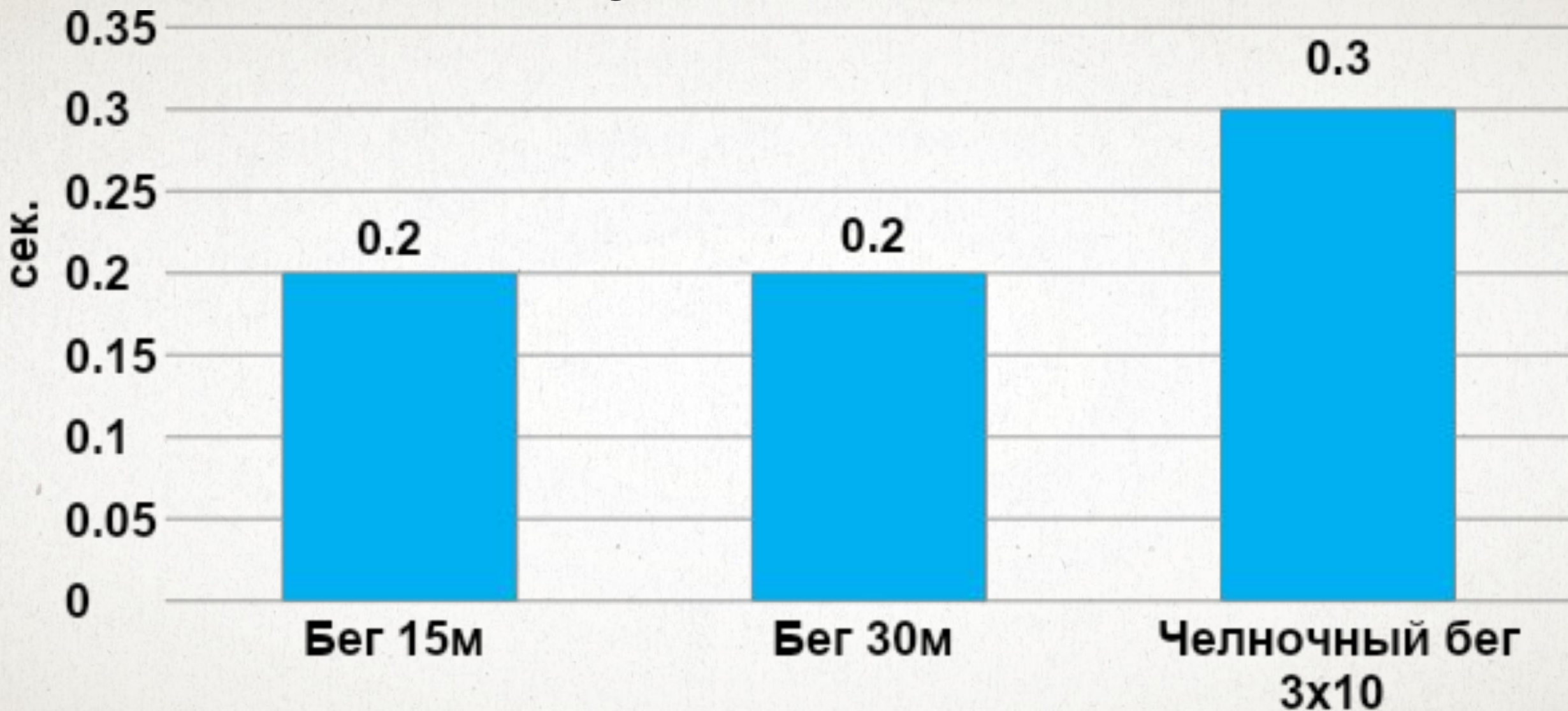
■ результаты первичного исследования
■ результаты повторного исследования

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВИЧНОГО И ПОВТОРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10»



- результаты первичного исследования
- результаты повторного исследования

Прирост результатов тестирования



■ Прирост результатов тестирования

Благодарю за внимание!

