Уважаемый председатели, уважаемые члены государственной экзаменационной комиссии, студент 4-го курса 43 учебной группы Шигаев Даниил Сергеевич для защиты дипломной работы прибыл. Разрешите приступить.

(Слайд 1)

Вашему вниманию представляется выпускная квалификационная работа на тему:

**Методика развитие быстроты у футболистов 9-10 лет.**

(Слайд 2)

В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются различные сочетания. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетания различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

От физической подготовки игроков зависит темп игры и стратегические планы команды. Быстрота в футболе многообразна, от нее зависит и результат матча, скорость игры, динамика, это все делает футбол более интересным и результативным.

**Проблема исследования.** В настоящее время наблюдается необходимость в поиске эффективных средств и методовдля развития быстроты у футболистов.

(Слайд 3)

**Объект исследования** процесс развития быстроты у футболистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки

**Предмет исследования** средства, методы развития быстроты у футболистов на этапе начальной подготовки

(Слайд 4)

**Цель исследования** - выбрать эффективную методику развития быстроты у футболистов.

**Гипотеза исследования**. Предполагается, что использование предложенной методики повысит уровень быстроты у футболистов 9-10 лет и будет способствовать эффективным действиям спортсменов в соревновательной деятельности.

(Слайд 5)

В ходе работы решались **задачи**, представленные вашему вниманию на слайде

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику развития быстроты для футболистов 9-10 лет на этапе начальной подготовке.
3. Экспериментально доказать эффективность разработанной методики. Разработать практические рекомендации по применению на практике данной методики.

(Слайд 6)

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы** исследования: 1.Анализ литературных источников;

2. Педагогические наблюдения;

3. Педагогическое тестирование.

4. Педагогический эксперимент

5. Методы математической статистики

(Слайд 7)

Исследование проводилось на футбольном поле в школе олимпийского резерва «Сокол» с группой начальной подготовки 9-10 лет в группе 7 человек.

(Слайд 8)

Средства и методы развития быстроты (Практические методы)

**Метод целостного упражнения:**  Применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

**Метод расчлененногоупражнения:** Предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

**Сопряженный****метод:** используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

**Метод избирательных воздействий**: Характерная черта этого метода - преимущественная направленность Воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений.

**Равномерный метод:** характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.).

**Переменный метод:** определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения.

(Слайд 9)

**Повторный метод:** заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха, длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

**Интервальный метод:** характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма.

(Слайд 10)

Было проведено контрольное тестирование. Тестирование проводилось по следующим упражнениям: рывок на 10 метров, рывок на 30 метров, рывок на 60 метров.

(Слайд 11)

Данные упражнения мы будем использовать для развития скоростных качеств футболистов. Особое внимание при развитии быстроты у футболистов стоит обратить на качество выполнения каждого упражнения это способствует выработки навыка (это способность сформированная путем повторения, доведенного до автоматизма) который просто необходим в динамике игры. Далее будут представлены таблицы с экспериментальной группой и контрольной и как изменились показатели у футболистов.

(Слайд 12)

Представлены фотографии футболистов 9-10 лет.

(Слайд 13)

Мы наблюдаем заметные улучшения в показателях на рывок на 10 метров. Следовательно стартовая скорость значительно увеличилась у всех футболистов.

(Слайд 14)

В следующей таблице изображены показатели футболистов на рывок на 30 метров. Мы видим прирост в показателях на наборочную скорость то есть как футболист быстро набирает скорость во время ускорения.

(Слайд 15)

В данных таблицах изображены показатели рывка на 60 метров то есть как футболист держит скорость на длинной дистанции. И так же мы наблюдаем прирост показателей от данной методики.

Анализируя результаты исследования можно сделать вывод о том, что введение в учебно-тренировочный процесс подводящих, имитационных и подготовительных упражнений, направленных на развитие быстроты у футболистов привело к эффективному прогрессу в скоростных качествах футболиста и спортивного мастерства.

(Слайд 16)

Подводя итог мы можем сказать, что мы изучили и проанализировали научную литературу и сделали определенные выводы, что данная методика отлично подходит для улучшения показателей у футболистов. И так же экспериментально доказали, что футболисты эффективно усвоили данные упражнения и отлично прошли контрольные тесты.

(Слайд 17)

Доклад закончен, Спасибо за внимание!