Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивна школа «Икар»
города Сарова Нижегородской области

Методическое пособие

«Развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 12-14 лет»

Рассмотрено на тренерском совете 21 декабря 2015 г

Подготовил:
тренер-преподаватель
ДЮСШ «Икар»
отделения футбола Данилин А.А.

г. Саров
2015 год

Содержание

Введение

1. Физическая подготовка спортсмена

2. Особенности развития двигательных способностей футболистов 12-14 лет

3. Содержание и принципы построения тренировочного процесса юных футболистов

4. Методика усовершенствования развития скоростно-силовых качеств у футболистов 12-14 лет

Выводы

Список использованной литературы

Введение

Актуальность. Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются, скоростно-силовые качества и специальная выносливость.

В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика воспитания скоростно-силовых способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании. По данным ряда исследований, юные футболисты значительно уступают в уровне скоростно-силовой подготовленности представителям других видов спорта. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст — возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В этот период происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей. Очевидно, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует в учете особенностей индивидуального развития юных футболистов при совершенствовании физических качеств.

Уровень и темпы изменения двигательных качеств у детей различного биологического возраста неодинаков. В то же время, имеющиеся в литературе сведения недостаточно полно отражают уровень показателей скоростно-силовых качеств у подростков различного биологического возраста, занимающихся футболом. В связи с этим, исследования, посвященные анализу развития двигательных качеств у подростков различной степени биологической зрелости, а также разработка дифференцированной методики развития двигательных качеств юных футболистов, являются актуальными направлениями в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки.

1. Физическая подготовка спортсмена

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения, в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется прежде всего скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других - аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих - скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых - равномерным развитием различных физических качеств.

2. Особенности развития двигательных способностей футболистов 12-14 лет

Уровень развития скоростных способностей один из наиболее важных показателей специальной физической подготовленности футболистов. Сформированность скоростных качеств, способствует более быстрому выполнению различных технико-тактических показателей, что обеспечивает дополнительное время для эффективного решения важных двигательных задач в футболе. Вместе с тем, даже ведущие футболисты мира часто не обладают высоким уровнем развития скоростных способностей для данной категории занимающихся. Только отдельные футболисты пробегали 100-метровую дистанцию быстрее 11 секунд.

По данным М.А. Годика (2001), большинство игроков супер-лиги России показывают значительно более низкие на этой дистанции показатели (11,3-12,6 с). Такой уровень развития скоростных способностей российских футболистов в определенной мере обуславливает и низкий объем перемещений с максимальной интенсивностью в процессе игровой деятельности, а также невысокую эффективность атакующих действий.

Анализ тренировочной деятельности юных футболистов позволил выявить ряд значимых противоречий: между комплексом теоретических разработок развития скоростных способностей и программно-методическим обеспечением их физической подготовки; между нормативными основами физической подготовленности футболистов и требованиями различных игровых амплуа.

Методика повышения скоростных способностей юных футболистов будет эффективной, если в её основу положить идею учета специфики двигательных действий юных футболистов в процессе скоростного ведения мяча, а подбор средств и методов скоростной подготовки осуществлять в соответствии с оптимальными параметрами физической нагрузки для каждого из амплуа и возраста футболиста.

Приступая к педагогической работе, тренер должен в первую очередь разобраться, что ребенку дано от природы и что он может приобрести за счет ежедневных занятий. Конечно, некоторые показатели - сила ног, быстрота, функциональные особенности - в значительной мере передаются наследственностью. Но что-то возможно компенсировать и развить другие способности игрока, которые хорошо формируются в результате специальной подготовки. А недостаток таланта может быть возмещен только настойчивой работой на тренировках. Ведь цель нашей деятельности — это развитие детских задатков, превращение их в способности и совершенствование необходимых качеств.

Важно понять, что каждый воспитанник продвигается по пути овладения техникой, разница только в скорости обучения. Заметим, что способности - это не что иное, как время обучения необходимым навыкам. Потом мы уже обращаем внимание на талант и одаренность воспитанника. Выбрать необходимое направление обучения, помочь быстрее раскрыться детской личности — это уже последующая первостепенная задача педагога. Хотелось бы отметить, что посредственное обучение часто возникает вследствие некачественных занятий, чисто внешне наполненных большим количеством информации. В футбольном

образовании детей важен даже не столько объем преподносимой информации и количество обучаемых элементов тренировки, сколько личность тренера и методы его работы.

За время работы с группой у тренера развивается определенный стиль взаимодействия, складывается определенный методический подход к своим воспитанникам. Поэтому, начиная работать с новой группой, тренер должен вспомнить некоторые специфические моменты детского возраста.

Детский тренер должен знать характерные закономерности роста и становления организма детей, поскольку подготовка юных и взрослых квалифицированных футболистов существенно отличается как по своим задачам, таки по организации учебно-тренировочной работы.

Краткая характеристика периодов развития двигательных способностей детей и подростков примерно будет выглядеть так:
10 — 11 лет — ловкость, быстрота;
12 — 13 лет — ловкость, быстрота, взрывная сила;
14 — 15 лет — взрывная сила, скоростно-силовая, ловкость;
16 — 17 лет — общая выносливость, общая силовая подготовка;
18 — 19 лет — специальная выносливость, специальная силовая подготовка.

Таким образом, на основании предпосылок естественного роста и анализа многолетней подготовки футболистов можно предложить методические рекомендации по его структуре. Тренер должен знать специфику возраста, не делать поспешных выводов о перспективности своих юных футболистов и правильно расставить акценты, не забывая о том, что ребенок может опережать в развитии или запаздывать, то есть отличаться от средних показателей созревания. Если рассматривать физические качества в отдельности, то отметим характерные моменты их развития.

Развитие силы до 11 лет — рост силы мышц незначителен, но с 12 до14 лет рост заметно увеличивается, наиболее интенсивное развитие силы 14 - 17лет.

Развитие быстроты: с 10 до 11 - интенсивное развитие**,** с 12 до 14 лет менее интенсивное развитие быстроты.
И если сравнить прирост скорости, то с 10 до 14 лет он примерно составляет 17 - 20%, а после 15 лет - 8%. Достаточно точно выявлено, что скоростные способности детей весьма консервативны и с трудом поддаются развитию.
Развитие ловкости с 10 — 12 лет - наибольший тренировочный эффект. Развитие скоростно-силовых качеств с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет - наибольшее.
Развитие выносливости: с 10 до 13 лет увеличивается за счет роста и за счет совершенствования бега, в 13 — 14 лет - дальнейшее увеличение, и с 15 до 16 лет - наибольшая интенсивность прироста.
Таким образом, наибольший прирост физических качеств в 12 -лет.
Футболисты, в 17 лет имеющие низкую работоспособность, не смогут значительно увеличить свои показатели в будущем. Интересно, что МГП почти не меняется от 10 до 17 лет.

Эта информация приводится для понимания последовательности решения определенных общефизических и педагогических задач.

Скорость, выносливость, сила, ловкость и гибкость - вот те основные физические качества, которые необходимы футболисту, чтобы показать высокий

уровень мастерства. От степени их развития и совершенствования зависит результат не только одного матча, но и всего соревновательного периода.

К средствам скоростной подготовки относятся упражнения, позволяющие спортсмену проявить максимальный уровень скоростных способностей.

Общеподготовительные упражнения очень многообразны и представляют собой двигательные действия, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности.

При совершенствовании скоростных возможностей используются следующие **методы**:

1) метод скоростно-силовой подготовки, или метод динамических усилий;
2) повторный метод выполнения упражнений в максимально быстром темпе;
3) метод облегченных условий при выполнении скоростных упражнений;
4) метод затрудненных условий при выполнении скоростных упражнений;
5) игровой метод.

Интенсивность и эффективность ведения соревновательных игр в значительной степени зависят от уровня развития скоростных качеств футболистов, которые определяются следующими показателями:

— быстрота реакции на движущийся объект;
— быстрота реакции выбора;
— быстрота достижения максимальной скорости в беге;
— максимальная быстрота бега;
— быстрота торможения после бега с максимальной скоростью.

Эти качества относительно независимы друг от друга, поэтому для их совершенствования используются разные упражнения; для увеличения быстроты реакции - игровые (специализированные) упражнения; быстроты стартового разгона - упражнения длительностью до 3 с (15—20 м); прыжки в сторону — у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега; преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча; преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника.

Учитывая виды противодействия, которые осуществляет футболист вовремя игры, все ***упражнения, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств,*** можно классифицировать по следующим группам:

— упражнения, в которых динамическая сила создается за счет прыжков (в высоту, длину, стороны, прыжки через барьеры, через скакалку, запрыгивание и спрыгивание с разновысоких тумб). При этом мышцы совершают как уступающую, так и преодолевающую работу. Это наиболее распространенная группа упражнений;
— упражнения, в которых создается взрывная сила либо в момент старта, либо при мгновенной смене направления движения во время рывков;
— выполнение беговых и прыжковых упражнений с отягощением (различного рода пояса);
— упражнения с сопротивлением партнера (толчки во время бега, прыжков).

Упражнения, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, в большинстве случаев решают дополнительную задачу по совершенствованию какого-либо другого физического качества: скорости, скоростной выносливости. Особенно это относится к упражнениям первой группы.

Совершенствование скоростно-силовых качеств футболиста, проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому. Таким образом, для развития и совершенствования этого качества у футболистов необходимы *два типа нагрузок*.

Первый — повторные упражнения длительностью 3 — 8 с, предельной интенсивности, выполняемые через относительно короткие интервалы отдыха. Например, 8 по 30—50 м с отдыхом 10 — 20 с между повторениями. Всего необходимо сделать 2 — 3 серии с интервалом отдыха 4 — 6мин. При выполнении этого задания совершенствуются механизмы быстрого энергообеспечения и ресинтез внутримышечных анаэробных источников энергии.

Второй тип нагрузок — более разнообразные упражнения:

1) повторный бег на отрезках 150 — 600 м со стандартными интервалами отдыха;
2) такой же бег, но с постепенно укорачивающимися интервалами отдыха;
3) переменный бег, быстрые участки которого имеют длину не менее150 м и пробегаются с околопредельной скоростью;
4) повторный бег на отрезках в 30—50 м с интервалами 5—7 с. Наиболее эффективны повторный и интервальный методы тренировки.

Нельзя футболистов 12, 13, 14 лет, занимающихся одним видом спорта, тренировать по одной методике. Необходим **индивидуальный подход** в планировании тренировочных нагрузок, особенно для детей 12-14лет, учитывая неодинаковый уровень физической подготовленности. И как бы мы весь многолетний учебный процесс абстрактно ни рассматривали, нам необходимо охранить целенаправленность и поступательное движение вверх.

Если рассматривать будущую перспективу, то сложность подготовки прямо пропорциональна тренировочному времени. В этом и состоит величайший парадокс: сколько бы времени ни было отпущено, почти всем его не хватает. И нам не хватает 6-7 лет для подготовки хорошего добротного игрока. Но, как говорится, все превозможет усердие, ну а более настойчивые сократят это расстояние до конечного результата.

3. Содержание и принципы построения тренировочного процесса юных футболистов

Футболисту требуется разносторонняя подготовка. Учебный план должен охватывать все стороны деятельности спортсмена, желательно в тех пропорциях, в которых они оказывают влияние на эффективность игровой деятельности у футболистов высокой квалификации. Если не знать точно, какой из видов подготовки имеет большее влияние на спортивный результат, эффективное почасовое распределение учебного материала не представляется возможным. К тому же представляет интерес сравнение факторов, влияющих на спортивный результат у детей, юношей и взрослых.

Несмотря на дефицит материала в исследованиях этого направления, представляем **общую структуру спортивного успеха** по данным, полученным известным тренером К.А. Шперлингом, Д.В. Рыбиным, а также А.В. Петуховым. [33]

8-10 лет (ГНП, 1-3-й год обучения):

– физическая подготовка и техническая подготовка;

– физическое развитие;

– тактическая подготовка (ориентировочный компонент игровой деятельности).

12-14 лет (УТГ, 1-4-й год обучения):

– физическая подготовка;

– физическое развитие;

– техническая подготовка;

– тактическая подготовка.

Футболисты-мастера (высшая лига):

– технико-тактическая подготовка;

– физическая подготовка;

– физическое развитие.

Выявляется различное влияние факторов на спортивный результат на разных стадиях подготовки. Конкретизируя общую структуру, отметим следующее. Наиболее важные факторы, определяющие достижения высоких результатов юными футболистами на начальных этапах обучения, следующие:

• 29% – техническая подготовленность;

•21% – морфофункциональные возможности (12% – функциональные возможности и 9% – физические возможности); ведущие показатели: рост, вес, ЖЕЛ, артериальное давление;

• 15% – физическая одаренность; ведущие показатели: прыжок с места, удар на дальность.

На практике данные выводы проявляются следующим образом. Преимущество получает тот, кто смог быстрее своих сверстников овладеть необходимым минимумом технических приемов. Этому ученику доверяют больше играть и команда первоначально строится вокруг таких начинающих футболистов, они в игровой обстановке выглядят предпочтительнее своих товарищей, более рослых и мощных, но не освоивших технические приемы.

Контроль физической подготовленности футболистов проводится в целях объективной количественной оценки силы, быстроты, скорости. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах

подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей команды и отдельных игроков.

Методы измерения скоростно-силовых качеств:

1. бег 30 м
2. прыжок в длину с места толчком двух ног
3.пятикратный прыжок
4. бег 7х50м
5. тест Купера

1. Для оценки скоростных качеств определяется время пробегания 30 м. Даётся 2 попытки, выбирается лучший результат.
2. Для оценки скоростно-силовых качеств измеряется длина прыжка с места толчком двух ног. Футболист стоит на линии прыжка, после подготовительного полуприседа прыгает вверх-вперёд, используя маховые движения рук и приземляется на максимально возможном расстоянии. Записывается лучший результат из двух попыток.
3. Измеряется длина пятикратного прыжка с места, исходное положение описано выше. Футболист выполняет поочерёдные прыжки с ноги на ногу при помощи рук, выполняющих соответствующие движения и заканчивает приземлением на две ноги после последнего толчка. Записывается лучший результат из двух попыток.
4. Для оценки специальной скоростной выносливости используется «челночный бег 7х50 м», фиксируется время, за которое пробежал футболист семи 50-метровых отрезков с рывково-тормозными действиями, при этом опорная нога ставится за линию старта и финиша. Футболист начинает движение с высокого старта по сигналу тренера.
5. Для оценки общей выносливости определяется расстояние, пробегаемое футболистом за12 минут бега по 400-метровой дорожке. До начала тестирования у игроков в положении стоя измеряется ЧСС, затем сразу после нагрузки и к концу пятой минуты восстановления. Если ЧСС к концу пятой минуты восстанавливается до исходного уровня – работоспособность хорошая.

4. Методика усовершенствования развития скоростно-силовых качеств у футболистов 12-14 лет

Скоростно-силовая подготовка может включать разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев. Целенаправленное и высокоэффективное воспитание скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда есть конкретные требования и характеристики движений, лимитирующие звенья при выполнении избранного вида.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки футболистов применяются разнообразные **упражнения**:

— с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

— с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;

— с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);

Анализ игровых действий мастеров и юношей позволяет сделать вывод о том, что такие действия, как быстрый бег (рывок), быстрый бег, заканчивающийся резкой остановкой, бег с изменениями направления (зигзагами или с финтами), ведение мяча, удары ногами, удары головой, штрафные и свободные удары (на поле), угловые удары, удары от ворот, остановка мяча, толчки, столкновения, вбрасывание мяча, прыжки, падение игрока на землю носят скоростно-силовой характер.

Комплексы упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнение №1(бег в гору 5-7 градусов)
Интенсивность 70-80%
Длительность упражнений до 20 секунд
Отдых между упражнениями до чсс 110-120 ударов в мин.
Отдых активный
Кол-во повторений (2 серии по 7 повторений)

Упражнение №2 (бег по песку)
Интенсивность 65-70%
Длительность упражнений до 1мин секунд
Отдых между упражнениями до ЧСС 110-120 ударов в мин.
Отдых активный
Кол-во повторений (3 серии по 5 повторений)

Упражнение №3(многоскоки)
Интенсивность 50-60%
Длительность упражнений до 2мин секунд
Отдых между упражнениями до 2мин
Отдых активный
Кол-во повторений (3повторения по 60 метров)

Упражнение №4(многоскоки)
Интенсивность 50-60%
Длительность упражнений до 2мин секунд
Отдых между упражнениями до 2мин
Отдых активный
Кол-во повторений (3повторения по 60 метров)

Упражнение №5(прыжки через барьеры)
Интенсивность 80-90%
Отдых между сериями до 2мин
Отдых активный
Кол-во повторений (4 по 6 прыжков 2 серии)

Упражнение №6 (с мешком песка 3-5 кг)
Прыжки на одной ноге другая на опоре
20 раз +30 метров ускорение (поочередно)
Интенсивность 80-90%
Отдых «стретчинг»
Количество повторений (3 серии)

Упражнение №7 (с мешком песка 3-5 кг)
Выпады с мешком на плечах
20 раз +30 метров ускорение (поочередно)
Интенсивность 80-90%
Отдых «стретчинг»
Количество повторений (3 серии)

Упражнение №8 (с мешком песка 3-5 кг)
Быстрые выпрыгивания из полуприседа
10раз +20 метров ускорение
Интенсивность 80-90%
Отдых между сериями 3-5 минут
Количество повторений (3 серии)

Упражнение №9

Удары по воротам после ведения, забегания игры в «стенку»
10раз +20 метров ускорение
Интенсивность 80-90%
Время выполнения до 3 минут
Отдых между повторениями 4-5 мин

Упражнение №10
Игра 1 против одного на маленькие ворота
Интенсивность максимальная
Время выполнения до 3 минут
Количество повторений 2
Отдых между повторениями 4-5 мин

Упражнение №11
Броски набивных мячей (3-4 кг) из различных И.П.
Интенсивность 65-70%
Количество 15-20 повторений

Дополнительное упражнение. (Возраст 12-14 лет).
Цель: совершенствование групповых взаимодействий, воспитание скоростной выносливости.

Участвуют две команды по 9 человек и вратарь (три тройки нападающих, три тройки защитников). В одном игровом эпизоде 3 защитника обороняются против трех нападающих. Все участники эпизода играют по всему полю. Двое из трех защитников активно участвуют в обороне и защищают стандартные ворота. Третий защитник оказывает полуактивное сопротивление и в случае потери мяча нападающими или неточного удара играет активно. Атака начинается с передачи тренера центральному нападающему, находящемуся в движении. До противодействия с защитниками, нападающие обязаны осуществить определенное групповое взаимодействие (стенка на третьего, забегание, скрещивание и т.д.) на максимальной скорости. Нападающие, забив гол, получают право на повторную атаку. Если атакующие мяч потеряли (в том числе неточный удар), тренер немедленно вводит запасной мяч защитникам для проведения контратаки. Правило «вне игры» действует в 20 м от ворот. Для защитников это правило может не применяться. Нападающие обороняют гандбольные ворота.

Продолжительность игрового эпизода не менее 20-30 с (для 13-14 лет - 30-40 с).
Время игры: 7-8 повторений, в зависимости от уровня готовности, после чего команды меняются воротами.

После выполнения упражнений скоростно-силового характера необходимо выполнять упражнение на растягивание - «стретчинг». Что позволит ускорить процессы восстановления, повысить мышечный тонус, лабильность мышц и сумочносвязочного аппарата.

План конспект примерного тренировочного занятия, направленного на развитие скоростно-силовых способностей

Подготовительная часть	**14 мин**
Бег с заданиями	7 мин
Упражнения на растягивание (стретчинг)	7 мин
Основная часть	**70 мин**
Многоскоки 10х100 м	10 мин
Силовой комплекс (упражнение на силу с отягощением в 8-10 кг) 3 серии по 30 сек, через 30 сек	30 мин
Футбол-«школа»: упражнения в остановках, приеме, обработке мяча, передачи, ведение, удары, финта и т.д.	30 мин
Заключительная часть	**6 мин**
Упражнения на растягивание «стретчинг»	6 мин
	1 час 30 мин

Выводы

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются скоростно-силовые качества.

В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика воспитания скоростно-силовых способностей нуждается в дальнейшем совершенствования. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст — возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В среднем школьном возрасте происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей.

В данной работе описаны методы совершенствования уровня скоростно-силовой подготовленности юных футболистов 12-14 лет.

К ним относятся разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев. Примерами могут служить такие действия, как рывок; быстрый бег, заканчивающийся резкой остановкой; бег с изменениями направления (зигзагами или с финтами); ведение мяча; удары ногами; удары головой; штрафные и свободные удары, угловые удары, удары от ворот.

Скоростно-силовая подготовка включает три основных направления тренировок:

Первое. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного соревновательного упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса), а также их сочетаний – стартовый разгон и бег по дистанции, разбег и отталкивание в прыжках, разгон тела и финальная часть в метаниях.

Второе. При скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличить силу сокращения мышц и скорость движений.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

Третье. При силовом направлении в подготовке решается задача развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Чем больше проявляется сила сокращения мышц и связанные с этим ваши волевые усилия, тем эффективнее она развивается. В этих упражнениях обеспечиваются наивысшие показатели абсолютной силы мышц.

На основании рассмотренных средств и приемов развития скоростно-силовых качеств футболистов предложена методика развития данных качеств у футболистов 12-14 лет.

Были рассмотрены методы измерения скоростно-силовых качеств футболистов. К ним относятся: бег на 30 м; прыжок в длину с места толчком двух ног; пятикратный прыжок; бег 7х50 м; тест Купера.

Предложен комплекс упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.

Список использованной литературы

1. Абдулкадыров А.Л.Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. канд. пед. наук. –Ленинград, 1985. – 18 с.
2. *Антипов А.В.* Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период полового созревания: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 2002. – 22 с.
3. *Вотик Яромир.* Зависимость эффективности игровой деятельности от уровня развития быстроты у юных футболистов различных возрастных групп: Автореф. дис.канд. пед. наук. – Ленинград, 1984. – 22 с.
4. *Выжгин В А.* Исследование эффективности методики обучения детей 11-12 леттехнике футбола: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1972. – 18 с.
5. *Золотарев А.П.* Возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9-17 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1987. – 22с.
6. *Качани Л., Горский Л.* Тренировка футболистов: Пер. со словацк. – И.: ФиС, 1984. – 245 с.
7. *Кириллов А.А.* Воспитание скорости бега у юных футболистов. Футбол, ежегодник. – М.: ФиС, 1984 – С. 43-45.
8. *Петухов А.В.* Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: Дис. … канд.пед. наук. – М., 1990. – 162 с.
9. Подготовка футболистов / Под общ. ред. В.И. Козловского. – М.: ФиС, 1977. – 173с.
10. *Солоха Л.К.* Воспитание двигательных качеств и навыков скоростного бега у детей и подростков разного телосложения: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1987. – 20 с.
11. Юный футболист / Подред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС,1983. – 225 с.
22. Юрченко А.П.Физическая подготовка спортсмена: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев,1981. – 49 с.