

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Д. А. Старовойтов (МГУ имени А. А. Кулешова)
Науч. рук. *В.Л. Деревяшкин*,
ст. преподаватель

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 совершенствовании. По данным ряда исследований [1], юные футболисты значительно уступают в уровне скоростно-силовой подготовленности представителям других видов спорта, что свидетельствует о необходимости повышения эффективности тренировочного процесса за счет оптимального использования научно-обоснованных средств и методов спортивной тренировки.

Наиболее перспективным, на наш взгляд, направлением в скоростно-силовой подготовке юных футболистов является использование ударного метода развития взрывной силы мышц ног [2]. В годовом цикле скоростно-силовая подготовка начинается в подготовительном периоде (февраль–март месяц). В первом недельном микроцикле больший упор делается на силовую выносливость, применяют упражнения с большими весами и частыми сокращениями мышц бедра и голени. Во втором недельном микроцикле необходимо больше времени уделять на упражнения с большими весами, но с меньшей, чем в первом микроцикле, частотой. В следующем, третьем недельном микроцикле отдается предпочтение упражнениям, выполняемым с постепенно возрастающей скоростью и техническим приемам с мячом. Месячный цикл заканчивается упражнениями, где больше уделяется времени скоростно-силовой выносливости и выполнению технических приемов с отягощениями и резиновыми эспандерами. Паузы отдыха между упражнениями составляют 2–3 минуты. Все упражнения объединяются в серии, и число таких серий в одной тренировке может варьироваться от 2 до 5 серий. Отдых между сериями более продолжительный и может составлять 6–8 минут.

Литература

1. **Кострикин, В. Н.** Физическая подготовка футболистов / В. Н. Кострикин. – Могилев : Могилев. обл. укрупн. тип., 2007. – 156 с.
2. **Бабаян, С. С.** Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов / С. С. Бабаян, О. А. Курбонов, А. М. Усманов // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 1. – С. 3–4.