

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗВИТИЕ СИЛЫ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Автор – составитель: тренер – преподаватель Ильин А. А.
методист Попова В. Ю.

Пояснительная записка

Силовая подготовка футболистов является основным компонентом физической подготовки. Средствами тактической и технической подготовки ее не решить.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации основное внимание при воспитании силы должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата. Необходимо учитывать, что у детей в процессе естественного роста обычно слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы нижних конечностей. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, в основном динамического характера. Упражнения на развитие силы должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключая натуживание, а также значительные длительные напряжения.

В занятиях с футболистами применяют главным образом упражнения с отягощением относительно небольшого веса, выполняемые с большой скоростью.

На этапе начальной спортивной подготовки для воспитания силы целесообразно применять подготовительные комплексы упражнений. Для развития мышечных групп всего двигательного аппарата, а также отдельных мышечных групп, от которых главным образом зависит эффективность проявляемых футболистом усилий, применяют в основном динамические силовые упражнения, которые подразделяются на две группы: собственно-силовые и скоростно-силовые.

Чтобы повысить общий уровень силовых возможностей юных футболистов, применяют преимущественно метод повторных усилий. При методе повторных усилий используют упражнения с большими и умеренно большими сопротивлениями. Если сила юного футболиста увеличивается в процессе занятий настолько, что он может выполнить движения более 8-12 раз, упражнение надо усложнить до степени, позволяющей выполнить его 4-7 раз. Не следует при воспитании силы доводить число повторений в одном подходе до 50 раз. Столь большое число повторений целесообразно лишь при воспитании выносливости.

Кроме упражнений с отягощениями на занятиях целесообразно использовать парные и групповые упражнения с сопротивлением, снарядовую гимнастику, подвижные игры и др. Удельный вес тех или иных силовых упражнений определяется в каждом отдельном случае в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся.

Для развития силовых качеств у юных футболистов используют упражнения для развития как общей силы, так и специальной силы.

Основные задачи для развития общей силы:

1. Увеличение мышечной массы.

2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях.

Для развития общей силы и мышечной массы рекомендуют три группы упражнений:

1. Упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями, которые выполняются до значительного мышечного утомления (то есть «до отказа» или почти «до отказа»). Число подходов 1 до 3, интервалы отдыха между подходами – 2–5 минут. Масса отягощения – от 50 до 70% от максимальной.

2. Упражнения по перемещению массы собственного тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине, приседания). Упражнения выполняются «до отказа» в 1–3 подходах с интервалами отдыха в 1–3 минуты.

3. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах). Упражнения выполняются «до отказа» 1–2 раза с интервалами отдыха в 3–5 минут.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения 1 – 7 выполняются в парах.

1. Игроки встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину. Сделать от 4 до 6 попыток.

2. Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением. Выполнить 16–20 подыманий и опусканий.

3. Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполнить 20-25 подъемов.

4. Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 6–10 метров. Каждое упражнение выполняется 8–14 раз.

5. Отжимания. От 20 до 40 раз.

6. Отжимания, но одна из рук лежит на мяче. 12–18 раз.

7. Исходное положение – сесть на пол, опереться руками в гимнастическую скамейку, сгибать и разгибать руки. 12–18 раз.

Пауза отдыха между сериями после выполнения силовых упражнений составляет 1–2 минуты.