

**УДК 796 332**  
**Г 61**

**ГОЛОМАЗОВ С., ЧИРВА Б., ДЕНИСЕНКОВ А.**

**Г 61** Футбол. Методика повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов: методические разработки для тренеров. – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 40 с.

**УДК 796 332**

**ISBN 978-5-98724-169-1**

© С. Голомазов, Б. Чирва, А. Денисенков, 2013  
© Оформление ТВТ Дивизион, 2013

## Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>4</b>
<b>Разработка методики повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов.....</b>	<b>7</b>
Обоснование разработки методики.....	7
Характеристика упражнений для развития силы и выносливости мышц ног.....	9
<b>Организация эксперимента по проверке эффективности методики повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов.....</b>	<b>11</b>
<b>Результаты проверки эффективности методики повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов.....</b>	<b>15</b>
Показатели локальной мышечной работоспособности футболистов экспериментальных и контрольных групп после краткосрочных учебно-тренировочных сборов.....	16
Показатели скоростных, скоростно-силовых качеств и аэробной производительности футболистов экспериментальных и контрольных групп после краткосрочных учебно-тренировочных сборов.....	20
Показатели быстроты выполнения футболистами экспериментальных и контрольных групп действий с мячом, требующих проявления двигательной чувствительности, при разных требованиях к точности движений после краткосрочных учебно-тренировочных сборов.....	23
Показатели быстроты выполнения футболистами экспериментальных и контрольных групп действий с мячом, требующих проявления двигательной чувствительности, после однократной нагрузки максимальной мощности разной длительности после краткосрочных учебно-тренировочных сборов.....	27
<b>Заключение.....</b>	<b>31</b>
<b>Литература.....</b>	<b>35</b>