

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

Введение.....	4
Разработка методики повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов.....	7
Обоснование разработки методики.....	7
Характеристика упражнений для развития силы и выносливости мышц ног.....	9
Организация эксперимента по проверке эффективности методики повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов.....	11
Результаты проверки эффективности методики повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов.....	15
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
Заключение.....	31
Литература.....	35