**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 13 – 15 ЛЕТ**

 Футболу присуще его высокая двигательная активность, эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников футбола.

Противоборство, целями которого являются взятие ворот соперника и защита своих ворот, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости и силы. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения.

**Актуальность.** Современный футбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Особое внимание уделяется скоростно-силовойподготовке футболистов, так как она является одним из ключевых факторов, влияющих на результативность игровых действий спортсменов. Поэтому разработка эффективных средств развития скоростно-силовых качеств футболистов является важным и актуальным вопросом.

**Объект исследования** – процесс развития скоростно-силовых качеств обучающихся футболу 13-15 лет.

**Предмет исследования** – методика развития скоростно-силовых качеств обучающихся футболу 13 – 15 лет.

**Цель исследования** – изучение методики развития скоростно-силовых качеств обучающихся футболу13-15 лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по данной теме.

2. Рассмотреть анатомо-физиологические особенности учащихся среднего школьного возраста.

3. Изучить методику развития скоростно-силовых качеств.

**методы исследования**: анализ научно-методической литературу

Современный футбол представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности, которая характеризуется высокой двигательной активностью игроков.

Непрерывная борьба за мяч сопряжена с самыми разнообразными движениями (ходьба, бег разной интенсивности с резкими остановками, рывками, ускорениями, прыжки, удары по мячу, различные силовые и акрСкоростно-силовые качества футболиста проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому.

К этим силовым противодействиям можно отнести: преодоление тяжести массы тела самого спортсмена (прыжки в высоту; прыжки в длину – во время подката, выбивания мяча; прыжки в сторону –у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.); преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча; преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника.

Быстрота – способность выполнять те или иные двигательные действия в кратчайшее время. В футболе понятие быстроты связывают с возможностями игрока преодолеть определенное расстояние за минимальное время, как можно скорее ударить по мячу ногой или головой, отбить его, выполнить технический прием, техническое действие, сориентироваться в запутанной ситуации, мгновенно оценить ее и сделать выбор.).

Игра в футбол требует проявления, прежде всего, скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткие отрезки времени. Спурт и прыжок в борьбе за верховой мяч; мощный удар головой; сила удара и сила опорной ноги; сила рук, когда им приходится пружинить, принимая вес тела после удара головой в падении.

Учитывая виды противодействия, которые осуществляет футболист во время игры, все упражнения, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, можно классифицировать следующим образом:

- 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;- упражнения с сопротивлением партнера (толчки во время бега).

Средства и методы развития скоростно-силовых качеств, их характеристика.

Скоростно-силовые способности имеют определенное значение для достижений во многих движениях, т.к. составляют основу быстроты спринтеров и способность к «рывковым» ускорениям в игровых видах спорта.

К специфическим видам силовых способностей относят также силовую выносливость и силовую ловкость.

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Иначе говоря, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть «скоростно-силовыми». Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге: из глубокого приседа, в глубину, в высоту, на дальность, на возвышение, с возвышения и через него, многоскоки и т.п.; подтягивание в висе, отжимания в упоре, поднимание туловища изположения лежа на спине; упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

Прыжки - наиболее простое и распространенное средство развития скоростной силы.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка), упражнения с весом внешних предметов (штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи), упражнения с противодействием партнера. К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (бег и прыжки в гору, по снегу, бег против ветра и т.п.).

Бег с высоким с подниманием бедра, в яме с песком на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе – 15-30м.

Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, торф) в различном темпе – 20-40м.

Бег в гору (крутизна –20°) в среднем и быстром темпе –15-25 м.

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи- развития быстроты движений и силы определенной группы мышц.