

УДК 796.01

*Булыгин Михаил Борисович*  
*старший преподаватель кафедры «ФиС»,*  
*УОВПО «Белорусско-Российский Университет»,*  
*г. Могилев*  
*E-mail: [annavik18@gmail.com](mailto:annavik18@gmail.com)*  
*Сычевич Вячеслав Владимирович*  
*старший преподаватель кафедры «ФиС»,*  
*УОВПО «Белорусско-Российский Университет»,*  
*г. Могилев (Республика Беларусь)*

## **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ**

**Актуальность.** Успех в спорте высших достижений, а в частности в современном футболе не может существовать без качественной подготовки.





Чтобы достигнуть высоких результатов, футбольной команде необходимо качественно овладеть тремя основными факторами: техникой, тактикой и физической подготовкой. Квалифицированный спортсмен должен в совершенстве владеть мячом, быстро передвигаться и продумывать удачные тактические ходы в процессе игры [1, 2]. В этой связи возникает необходимость в разработке комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей футболистов.

**Цель.** Развитие скоростно-силовых качеств, посредством комплекса упражнений силовой направленности, для оптимального применения его в общей физической подготовке футболистов в неспециализированных учебных заведениях.

**Задачи:**

1 составить комплекс упражнений, развивающий скоростно-силовые качества футболистов;

2 применить комплекс упражнений силовой направленности в тренировочном процессе футболистов.

3 **Результаты исследований.** Повышение качества двигательных навыков в тренировочном процессе предусматривает детальное восприятие скоростно-силовой подготовки. Значимость правильного соотношения упражнений с мячом и без него в структуре специальной скоростно-силовой подготовки постоянно увеличивается с ростом спортивной квалификации футболистов и является важнейшим тренировочным средством [3, 4].

Вследствие этого, большинство спортсменов в процессе выполнения упражнений на развитие быстроты и маневренности, в большей степени фиксируют внимание на мяче, от чего происходит не полное раскрытие скоростного потенциала спортсмена [5]. В этой связи назрела необходимость введения строгих норм, с целью ужесточения требований к скоростно-силовым способностям в скоростных движениях, так как в обычных условиях они совершаются с несущественными отягощениями либо совершенно без них. Поэтому в целях предотвращения деформации структуры и качества движений,

объемы нагрузки, включенных добавочных отягощений строго контролируются.

С целью установления всевозможных направлений комбинирования существующих видов подготовки, необходимо принимать во внимание особенности регулирования скоростно-силовой подготовкой футболистов.

Практические рекомендации по скоростно-силовой подготовке футболистов:

*Скоростно-силовая подготовка:*

- бег 1000 м.; прыжки на месте 25×4;
- бег с преодолением сопротивления (резина) 30 м×5;
- прыжки с продвижением вперед 20 м×6;
- прыжки через набивные мячи 12 мячей ×6;
- бег по лестнице через 2 ступеньки 20 ступенек ×8;
- бег с ускорениями по виражу;
- стартовые рывки на дистанции 20×20 м;
- быстрый бег кругу с различной нагрузкой;
- бег с ускорениями с мячом;
- стартовые рывки, соединенные с упражнениями на быстроту

реакции, с мячом.

- прыжки на одной ноге 30 м;
- прыжки «лягушка» 30 м до полного восстановления;
- приседания с партнером на спине до прямого угла в коленном суставе в быстром темпе;
- выпрыгивания из полного приседа с гирей 16 кг;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- многоскоки 100 м [5].

Отдых между подходами – 1,5 мин. Средняя нагрузка с небольшой интенсивностью: ЧСС до 160 уд/мин. –пульс не выше 70% от максимального.

**Выводы.** Таким образом, для развития скоростно-силовых качеств спортсменов, занимающихся футболом, рациональным будет применение комплекса упражнений силовой направленности, содержащего в себе упражнения скоростно- силового характера с преобладанием скоростной составляющей. Что благоприятно отражается на развитии скоростно-силовых качеств футболистов.

### **Литература.**

1. Зотин, В. В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта / В. В. Зотин, А. А. Мельничук // Инновационные технологии в подготовке спортсменов : материалы 2-й науч.-практ. конф., 25-26 сентябрь, 2014 г. / Москомспорт, ред. колл.: А.В. Ваваева [и др.]. – М.: ГКУ «ЦСТиСК», 2014. – С. 68-69.
2. Газаев, В. В. Искусство побеждать в игре/ В. В. Газаев. — М.: Академия, 2005 – 187 с.
3. Обухова, Н. Б. Развитие скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста / Н. Б. Обухова, С. М. Обухов // Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климато- географических зон : сб. материалов Всероссийской науч.-практ. конф., 21-23 сентября, 2000 г. – Сургут : Изд-во СурГУ, 2000. – С. 259 – 264.
4. Голомазов, С. В. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: Спортакадем Пресс, 2001. – 180 с.
5. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов / Г. В. Монаков. – М. : Советский спорт, 2007. – 288 с.

