

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

Хабибулин Константин Рашидович,

тренер – преподаватель,

МБУДО СШ № 6,

г. Белгород, Россия

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. В статье рассматриваются развитие силовых способностей в футболе.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных сокращений или мышечных напряжений.

В процессе силовой подготовки развиваются различные виды силовых качеств: максимальная и взрывная сила, силовая выносливость. Силовая подготовка предусматривает повышение как максимальных показателей силовых качеств, так и совершенствование способностей к их утилизации в процессе соревновательной деятельности при соответствии уровней развития силовых качеств, спортивной техники и деятельности вегетативных систем.

Развитие силовых качеств футболистов - необходимое условие эффективного ведения силовых единоборств в рамках правил игры. Кроме того высокий уровень силовых качеств в значительной степени определяет скорость бета, прыгучесть игроков. Движения, которые выполняет футболист, требуют преимущественного развития взрывной силы быстрый бег, прыжки, удары по мячу, единоборства. Весьма важным для футболиста качеством является силовая выносливость.

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

Сила проявляется в упражнениях собственно-силового характера, а также в скоростно-силовых. Силовые упражнения можно классифицировать следующим образом,

а) по степени избирательного воздействия (общего и относительно локального);

б) по режиму функционирования мышц, статические (изометрические) и динамические;

в) собственно-силовые и скоростно-силовые;

г) преодолевающие и уступающие.

Средства совершенствования силовых возможностей.

К средствам силовой подготовки относятся разнообразные упражнения, воздействующие либо на всю мышечную систему, либо избирательно на отдельные группы мышц.

Общая силовая подготовка осуществляется посредством упражнений, которые могут выполняться, как с использованием различных приспособлений, так и без них.

Специальная силовая подготовка осуществляется посредством упражнений, которые позволяют избирательно развивать силовые возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, по форме и структуре приближенные к основным компонентам соревновательной деятельности, обычно выполняемые с дополнительными сопротивлениями

Все упражнения, направленные на воспитание и совершенствование силовых возможностей, можно подразделить на упражнения, в которых отягощение создается собственным весом, а также те, в которых имеют место внешние сопротивления (вес предметов, противодей-

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

ствие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды).

При развитии силовых качеств применяют средства, способствующие гармоническому развитию всех мышц, образованию «мышечного корсета», укреплению дыхательной мускулатуры, мышц верхнего плечевого пояса и задней поверхности бедра.

В качестве средств начальной подготовки используют общеразвивающие упражнения без отягощений и с отягощениями (с футбольными и набивными мячами, гимнастическими палками и др.), упражнения в упорах, метание легких предметов на дальность, а также специальные упражнения: удары по мячу на дальность и силу (у тренировочной сетки, батута), вбрасывание мяча и др.

У начинающих футболистов взрывная сила зависит от их силовой подготовленности вообще, и любые силовые упражнения для них полезны. По мере взросления и повышения квалификации частный объем силовых упражнений, направленных на повышение максимальной силы, начинает уменьшаться. У взрослых футболистов высокой квалификации такие упражнения выполняются в объеме, необходимом для поддержания на достигнутом уровне максимальной силы.

В качестве средств воспитания силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением, упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом собственного тела. Это упражнения с различными предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические скамейки и др.), с партнером, на специальных тренажерах, на упругих покрытиях, с эспандерами, с сопротивлением внешней среды (бег по песку, гальке, по снегу и т.д.). В ка-

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

честве вторых применяются разнообразные упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Основными средствами развития скоростно - силовых способностей у футболистов являются прыжки в длину и высоту, многоскок, выпрыгивания толчком одной и двух после короткого рывка, метания, упражнения с отягощением относительного небольшого веса, выполняемые в быстром темпе специальные упражнения с мячом в ударах ногой и головой во вбрасывании мяча и др.

Как средства воспитания скоростно - силовых качеств эффективны прыжковые упражнения: напрыгивание на предметы (скамейки, тумбы и т.п.) высотой до 25-35 см с последующим отскоком вверх или в сторону, прыжки в длину (с разбега и с места) и в высоту, многоскоки и т.п.

Установлено, что для развития взрывной силы целесообразнее всего использовать упражнения с малыми и средними отягощениями, выполняемые с околопредельной или предельной скоростью.

К числу таких средств тренировки относятся:

- а) прыжковые упражнения - многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;
- б) повторные прыжки с доставанием какой-либо отметки различными частями тела (ногой, рукой, головой);
- в) бег с максимальной скоростью с отягощениями, которые крепятся на поясище или на голени.

Методы развития силовых возможностей.

Тренировочные методы и средства развития силы: согласно способу развития силы, методы тренировки мышц могут быть классифицированы в четыре группы: 1) изометрический (статический); 2) изотони-

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

ческий (динамический); 3) изокинетический; 4) переменных сопротивлений.

Изометрический метод. При выполнении упражнений в этом режиме происходит увеличение напряжения мышцы без изменения ее внешней длины, т. е. в тех случаях, когда сила прикладывается к неподвижному предмету или при удержании веса в неподвижном положении. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-6 сек по 3-5 раз, с отдыхом между ними 30-60 сек. Обычно изометрические упражнения включают в тренировочные занятия 2-3 раза в неделю в неизменном виде в течение 8-10 недель по 15-20 мин в каждом занятии. Необходимо иметь в виду, что большое количество изометрических упражнений вызывает специфические приспособления организма спортсменов к статической работе и не оказывает влияния на динамическую силу.

Изотонический метод. Суть данного метода состоит в повторном выполнении упражнений со средними и малыми отягощениями с максимальной скоростью. В этом случае происходит сокращение мышцы, сопровождающееся активным укорачиванием мышечных волокон по всей амплитуде движения. Количество повторений упражнения в одном подходе 6-8 раз. Несколько серий с отдыхом между ними 5-8 мин. Внимание обращается на скорость выполнения движения, поэтому вес отягощений подбирается таким образом, чтобы упражнение выполнялось с необходимой скоростью и не искажало технику движений.

Изокинетический метод. Этот метод предполагает повторный подъем отягощений весом 90-95% максимального. Количество повторений в одном подходе - 1-2, отдых между подходами 4-8 мин - должен обеспечить относительно полное восстановление. Силовые упражне-

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

ния выполняются в несколько серий. При выполнении таких упражнений достигается максимальное напряжение по всей амплитуде движения во время уменьшения длины мышцы.

Метод переменных сопротивлений. Этот метод связан с использованием различных тренажеров, конструктивные особенности которых позволяют изменять величину отягощений в различных частях движения с учетом реальных возможностей вовлеченных в работу мышц.

В футболе необходимо преимущественно пользоваться тренировочными методами для развития взрывной силы и силовой выносливости. Особенно эффективным для этого является изотонический метод. И, напротив, использование максимальной силы (изометрический метод) не является характерным для игры в футбол. Выделяют три основных способа совершенствования силы:

- а) использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений;
- б) использование предельных и околопредельных отягощений;
- в) использование изометрических напряжений.

Для футболистов целесообразно использовать первый метод. Упражнения, направленные на воспитание (совершенствование) силы футболистов, должны предшествовать скоростно-силовым упражнениям.

В тренировке нужно стремиться не столько к повышению силы всех мышечных групп, сколько к правильному соотношению силовых показателей разных мышечных групп, и прежде всего, синергистов и антагонистов. Это позволит предохранить спортсмена от излишних

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

травм. Целесообразнее всего силовые упражнения включать в занятия скоростной направленности в первой части урока.

Список литературы

1. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. - К.: Вища школа, 1984.- 336 с.
2. Сучилин, А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола / Сучилин А.А.; ВГАФК. - Волгоград, 1997. - 236 с.