

**Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии:** материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2018 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2018. – С. 608-613.

**УДК 796.332–057.87 (043)**

## **СТРУКТУРА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФУТБОЛИСТОВ**

*Шип Лилия Александровна,*

*старший преподаватель,*

*Величенко Николай Анатольевич,*

*старший преподаватель,*

*Коротя Владимир Владиславович,*

*старший преподаватель,*

*Национальный авиационный университет, Киев*

*Аннотация.* В статье рассмотрены закономерности структурирования и динамики проявления скоростно-силовых качеств студентов футболистов. Сделан анализ влияния тренировочных нагрузок на развитие скоростно-силовых качеств молодых футболистов. Выявлено, что во время подготовки эффективны беговые и прыжковые упражнения, объединенные в одной серии и осуществленные с субмаксимальной интенсивностью, при низкой координационной сложности упражнения. Доказано, что при планировании тренировочного процесса во время подготовки молодых футболистов можно рекомендовать нагрузки малого объема, с разной продолжительностью серий упражнений, и нагрузками среднего объема.

*Ключевые слова:* футбол, студенты, тренировки, подготовка, микроциклы.

*Annotation.* In the article the regularities of structuring and dynamics of manifestation of speed-strength qualities of football players are considered. An analysis of the influence of training loads, aimed at the development of speed-strength qualities in young football players is made. In preparation, effective are racing and jumping exercises, combined in one series and implementation with submaximal intensity, with low coordination difficulty of the exercise. It is revealed that during planning of training process in preparation of young football players it is possible to recommend a load of small volume, with different duration of series of exercises, load of average volume.

*Index terms:* football, students, training, preparation, microcycles.

Актуальность проблемы подготовки юных футболистов состоит в том, что современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, которая носит преимущественно динамический характер и отличается неравномерностью влияния физических нагрузок на функциональные системы организма и аритмичным чередованием работы различных групп мышц. Среди

физических упражнений и двигательных действий основными являются действия с мячом на месте и в движении (бег, ходьба). От того, насколько футболист хорошо владеет своим двигательным аппаратом и на каком уровне у него развиты двигательные способности, зависят скорость, точность и своевременность выполнения каждой конкретной задачи. Скорость реагирования футболиста выступает при этом фактором, определяющим результативность соревновательной деятельности.

Общеизвестно, что рациональное планирование тренировки обуславливается, прежде всего, решением таких вопросов, как сочетание нагрузок различной продолжительности и интенсивности, определения длительности интервалов отдыха между занятиями или соревнованиями, оптимальной продолжительностью тренировочных циклов, чередования в них работы и отдыха. Особенно актуальным становится решение этих вопросов в студенческом спорте, где чаще всего применяется методика тренировки взрослых спортсменов и, не учитывается специфика жизнедеятельности (в частности процесса обучения) студенческой молодежи. Вопрос целенаправленной подготовки молодых спортсменов решен далеко не полностью.

Анализ исследований и публикаций. Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных футболистов, свидетельствует о нерешенных вопросах по разработке методики развития скоростно-силовых качеств юных футболистов. В этом имеющиеся результаты научных и методических рекомендаций носят общий характер, без учета различий юношеского и взрослого организмов.

Кроме того, юные футболисты слабее взрослых в развитии скоростно-силовых качеств. По мнению многих опытных специалистов футбола, возраст 16-18 лет является оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у футболистов (А. Кочетков, 1988, 2000; В. понедельник, 1997; Н. Симонян, 1998 и др.). Поэтому решение задачи качественного развития скоростно-силовых качеств у юных игроков этого возраста приобретает первостепенное значение.

Цель данной работы – рассмотреть содержательную часть ударных микроциклов студентов I-II курса обучения.

Можно предположить, что изучение влияния тренировочных нагрузок на функциональное состояние организма молодых футболистов позволит разработать научно-обоснованные рекомендации по подбору оптимальных сочетаний тренировочных нагрузок в зависимости от конкретных задач спортивной подготовки. В целом, варианты построения микроциклов, в пределах одного их типа, являются относительно стабильными и, как правило, повторяются с некоторыми коррективами в мезоциклах тренировки.

Как известно, скорость наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и ловкость, а наименее – с выносливостью. В комплекс показателей скорости входят: стартовая скорость, скорость бега, скорость оценки игровой ситуации, скорость тактического мышления. В комплексе

качеств, необходимых футболистам, особое место занимают скоростно-силовые возможности.

Поэтому важно подчеркнуть – если на этапе предварительной спортивной подготовки не используются средства и методы развития скоростно-силовых качеств, то скорость и скоростно-силовые качества студентов будут развиваться в меньшей мере.

В футболе скоростно-силовые движения используются довольно часто. В основном это прыжки, единоборства, игра на опережение. К скоростным и скоростно-силовым движениям относятся также ускорение и рывки на короткие расстояния, после которых происходит удар по воротам или любое другое техническое действие.

Считается, что при планировании тренировочного процесса студентов более рациональным представляется подход, при котором биологический возраст рассматривается как критерий, позволяющий регламентировать объем и направленность тренировочных воздействий. Важно строгое соотношение тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма юных спортсменов. Лучшим режимом для студентов будет тренировочная работа в пределах ЧСС, равной 120-160 ударов в минуту. Для получения нужного тренировочного эффекта число повторений необходимо подбирать так, чтобы все серии проходили при устойчивом пульсовом режиме. Студенты футболисты I-II курса обучения могут выполнять значительные объемы тренировочных нагрузок с большой интенсивностью.

Анализ тренировочных нагрузок, проведенный Г. Лалаковым, показал, что увеличение продолжительности серии упражнений от 3-4 до 4-5 и 5-6 минут, при одинаковом объеме нагрузки, вызывает различные приспособительные реакции организма. Увеличение объема тренировочной нагрузки от 40 до 70 и 100%, при одинаковой продолжительности серии упражнений, также вызывает различные реакции организма. Для использования в тренировочном процессе при подготовке студентов можно рекомендовать также нагрузки малого объема, с длительностью серии упражнений равной 3-4 минутам. Именно эти тренировочные нагрузки, по нашему мнению, не вызывают негативных сдвигов в системе координационных способностей.

Кроме того, в качестве тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростных качеств у молодых футболистов, служит пробегание коротких дистанций (от 20 до 30 метров) с максимальной интенсивностью, при низкой координационной сложности упражнения. Для использования в тренировочном процессе при подготовке молодых футболистов можно рекомендовать нагрузки малого объема, с разной продолжительностью серий упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам. Именно эти нагрузки способны развивать скоростные качества и совершенствовать точность выполнения технико-тактических действий.

Тренировочные нагрузки большого объема, с разной продолжительностью серий упражнений, и нагрузки среднего объема, с длительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам, не рекомендуются для

развития скоростных качеств у молодых футболистов. Выполнение таких нагрузок приводит, в первую очередь, к развитию скоростной выносливости. К тому же по своим параметрам такие нагрузки негативно влияют на кардинальные механизмы движения.

Для тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у молодых футболистов, эффективны беговые и прыжковые упражнения, объединенные в одной серии и осуществленные с субмаксимальной интенсивностью, при низкой координационной сложности упражнения. Варианты тренировочных нагрузок представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Количественные характеристики тренировочной нагрузки, направленной на развитие скоростно-силовых качеств молодых футболистов 16-18 лет**

Компоненты тренировки	Объем тренировочной нагрузки, %								
	40	70	100	40	70	100	40	70	100
1.Количество серий, упражнений	4	6	8	4	6	8	4	6	8
2.Продолжительность серий, упражнений	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
3.Интенсивность выполнения упражнений	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная
4.Время отдыха	30.-3.5	30.-3.6	30.-3.7	30.-3.8	30.-3.9	30.-3.10	30.-3.11	30.-3.12	30.-3.13
5.Координационная сложность	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая

Анализ тренировочных нагрузок различного объема, с разной продолжительностью серий упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, показал, что увеличение продолжительности выполнения серии упражнений от 3-4 до 4-5 минут, при одинаковом объеме нагрузки, вызывает различные приспособительные реакции организма. Увеличение объема тренировочной нагрузки от 40 до 70 и 100% при одинаковой продолжительности и серии упражнений, также вызывает различные ответные реакции организма.

Тренировочные нагрузки большого объема, с длительностью серии упражнений, равной 4-5 и 5-6 минутам, а также нагрузки среднего объема, с длительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам, не рекомендуется использовать при планировании микроциклов в тренировочном процессе для развития скоростно-силовых качеств у молодых футболистов. Выполнение таких нагрузок продуктивно для развития скоростно-силовой выносливости, но может привести к переутомлению и перетренировке.

Для тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальных скоростных качеств у молодых футболистов, рекомендуется выполнение специальных индивидуальных, групповых и командных упражнений, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью, при средней координационной сложности.

**Вывод.** Таким образом, для использования в тренировочном процессе при подготовке молодых футболистов можно рекомендовать нагрузки малого объема, с разной продолжительностью серий упражнений, нагрузки среднего объема, с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам, а также нагрузки большого объема, с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам. Эти тренировочные нагрузки не вызывают негативных сдвигов в состоянии координационных способностей.

Тренировочные нагрузки большого объема, с длительностью серии упражнений, равной 6 и 8 минутам, а также нагрузки среднего объема, с длительностью серии упражнений, равной 8 минутам, не рекомендуется применять в тренировочном процессе для развития специальных скоростных качеств у молодых футболистов.