

РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

М.А. Лешкевич, 5 курс

Научный руководитель – И.А. Ножка

Барановичский государственный университет

Современный футбол — спортивная игра, требующая высокого уровня всех сторон подготовленности игроков: физической, технико–тактической, психологической и интегральной. Отличительной чертой современного футбола является высокая интенсивность технико–тактических действий, острейшая борьба, высокий уровень спортивных достижений, невиданный рост физических возможностей человека [1, с. 108].

Безусловно рассматриваемый вид представляет высокие требования к уровню мастерства спортсменов, на этапе спортивного совершенствования.

Актуально рассмотрение проблемы развития силовых способностей футболистов на этапе спортивного совершенствования, что необходимо для достижения высоких спортивных результатов в условиях острейшей конкуренции в современном футболе. Постоянно возрастает значение силового единоборства, например, в борьбе за верховой мяч. Спурт, мощный удар головой, сила удара и сила опорной ноги, сила рук, когда им приходится пружинить, принимая вес тела после удара головой по низко летящему мячу, — вот лишь некоторые основные моменты применения силы в футболе.

Силовая подготовка профессиональных футболистов является важным компонентом специальной физической подготовки (СФП) так как повышение спортивных результатов обусловлено не только ростом производительности вегетативных систем, но и повышением мощности мышечного сокращения. Кроме того в современном футболе постоянно возрастает значение силового единоборства и, на наш взгляд, проблемы атлетической подготовки игроков футбольных клубов должны решаться с учетом современных средств и методов. [3, с. 92].

Цель исследования — определить эффективные методы и средства развития силовых способностей футболистов на этапе спортивного совершенствования.

В ходе исследования были использованы следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы;
- педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент;
- тестирование физической подготовленности;
- методы математической статистики.

Общую выборку составили 24 спортсмена двух футбольных клубов г. Барановичи и Барановичского района в возрасте от 18 до 23 лет. Среди респондентов — футболисты различного игрового амплуа.

В ходе эксперимента применялись соответствующие этапу спортивного совершенствования средства и методы физической подготовки. В тренировке футболистов спортивных клубов «ФК Барановичи» и «Колос» основным средством силовой подготовки стали неспецифических упражнений без мяча — двигательные действия. В процессе спортивной тренировки игроков применялись упражнения с отягощениями, оказывающие воздействие на две наиболее важные для футболистов группы мышц: мышцы стопы, голени и бедра; мышцы туловища и плечевого пояса. [2, с. 8].

В первом и втором комплексах использовались силовые упражнения с внешним отягощением (гантели, набивные мячи, штанга, бодибар).

В третий комплекс были включены гимнастические упражнения с преодолением массы собственного тела на гимнастической скамейке.

Во всех комплексах задания, направленные на развитие силовых способностей футболистов клубных команд выполнялись методом круговой тренировки. Результаты применения силовых упражнений в тренировках футболистов представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 — Силовые показатели футболистов на начало эксперимента (сентябрь 2016 г.)

Код футболиста	Приседания со штангой (кол–во раз)	Подтягивания на перекладине (кол–во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Становая динамометрия (%)
01	18	16	253	215
02	16	14	245	205
03	13	10	236	180
04	15	15	241	200
05	12	9	235	161
06	14	14	250	197
07	10	12	224	162
08	16	15	242	201
09	13	8	221	179
10	14	11	240	198
11	12	8	243	177
12	11	12	238	180
Средние показатели	13,7	12,0	239,0	187,9

Данные силовых показателей после применения методики силовой подготовки позволили нам сделать следующие выводы:

1. По тесту «Приседания со штангой» высокие силовые показатели сгибателей и разгибателей тазобедренного и коленного суставов отмечены у 66,6% футболистов. Средний показатель 15,4 соответствует высокому уровню развития силовых способностей (3 балла).

2. По тесту «Подтягивания на перекладине» высокие показатели силовой выносливости мышц плечевого пояса — у 7 футболистов, что составляет 58,7%. Средний показатель 15,08 соответствует среднему уровню развития силовых способностей (2 балла).

3. По тесту «Прыжок в длину с места» высокие скоростно–силовые показатели продемонстрировали 10 футболистов, что составляет 83,3%. Средний показатель 244,66 соответствует среднему уровню развития силовых способностей (2 балла).

4. По тесту «Становая динамометрия» высокие показатели статической силы разгибателей туловища у 8 футболистов, что составляет 66,6%. Средний показатель 193,33 соответствует среднему уровню развития силовых способностей (2 балла).

5. Высокие силовые показатели по всем контрольным упражнениям у 4 футболистов, что составляет 33,3%.

Таблица 2 — Силовые показатели футболистов на заключительном этапе эксперимента (март 2017 г.)

Код футболиста	Приседания со штангой (кол–во раз)	Подтягивания на перекладине (кол–во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Становая динамометрия (%)
01	17	16	255	215
02	15	17	253	210
03	17	12	238	170
04	12	14	240	170
05	16	16	245	190
06	13	12	237	190
07	19	18	253	215
08	13	13	240	210
09	15	17	240	180
10	19	16	255	210
11	14	13	240	170
12	15	17	240	190
Средние показатели	15,4	15,08	244,66	193,33

Таким образом, в ходе проведенного эксперимента для футболистов была разработана методика силовой тренировки, в которую были включены соответствующие этапу спортивного совершенствования средства и методы физической подготовки. В тренировке футболистов спортивных клубов «ФК Баранович» и «Колос» основным средством силовой подготовки стали неспецифические упражнения без мяча — двигательные действия, проводимые методом круговой тренировки.

Список использованных источников

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов [Текст] / М. А. Годик. – Москва : Олимпия, 2006. – 221 с.
2. Джармен, Д. Футбол для юных [Текст] / Д. Джармен. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 59 с.
3. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов [Текст] / М. Кук. – Москва : Астрель, 2003. – 127 с.