

УДК: 796

*Б.Ф. Шайхлисламов*

## ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ

*Аннотация:* в статье представлен опыт применения средств легкой атлетики в развитии скоростно- силовых способностей футболистов. На сегодняшний день футбол является одним из самых популярных видов спорта в мире. В него играют люди различного возраста и различного уровня физической подготовленности. Однако этот спорт требует от лиц, занимающихся им профессионально, высокого уровня развития физических способностей, среди которых важное место занимают скоростно-силовые способности.

*Ключевые слова:* скорость, средства легкой атлетики, футболисты, тренер, технические навыки, техника, тактика ведения игры, беговая подготовка.

Скорость – одна из форм проявления двигательных способностей человека, она состоит из нервных процессов, вызывающих сжатие, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действия спортсмена [2].

Средний школьный возраст является благоприятным (сенситивным) периодом развития силовых способностей у юношей, поэтому пристальное внимание в тренировочном процессе должно уделяться правильному подбору средств и методов их воспитания. Данное обстоятельство актуализирует тему исследования и требует ее дальнейшего изучения

Следует учитывать, что характер скоростных способностей в футболе специфичен – и зависит не только от вашей способности бегать с большой скоростью, но и от способности к быстрому ведению мяча, переключениям, смене ритма. Многие тренеры футбольных команд при тренировках на развитие скорости используют в основном упражнения с мячом, что, в свою очередь, не позволяет им полностью раскрыть скоростные способности своих игроков.

В футболе проблема формирования скоординированных способностей возникает особенно остро, в возрасте 18–20 лет, так как этот возрастной период не

является сенситивным для формирования скоординированных способностей. К этому возрасту происходит стабилизация результатов в показателях СК – роста и максимальной частоты движений [3].

Решение этой проблемы мы видим в применении легкоатлетических средств в спортивной подготовке футболистов. Можно предположить, что эффективность игровой деятельности футболистов повысится за счет применения разработанной нами методики формирования скорости на тренировках, которая предполагает достижение более высоких показателей в скорости бега.

Однако повышение спринтерских показателей футболистов не гарантирует повышения их игровой деятельности и результатов соревнований в целом. Цель может быть достигнута только благодаря специальной беговой подготовке футболистов, направленной на формирование технических навыков и тактических аспектов тренировочного процесса. А также при наличии основных физических качеств – скорости, силы, выносливости, оптимального отношения к координации движений в ходе всего упражнения.

В основе предложенной нами методики скоростного воспитания футболистов лежит повторение того, как организм реагирует на упражнения, ограничивающие скорость. При этом в зависимости от задач тренировки использовались простые, легкие и сложные условия.

На учебно-тренировочных занятиях мы использовали комплексы упражнений, направленных как на целенаправленное формирование скорости, совершенствование техники управления мячом, так и на тактику ведения игры. Особое внимание уделялось переводу скорости бега на скорость основного ведения и выполнению технических элементов со скоростью, близкой к максимальной. Для совершенствования скорости реакции простого действия применялись упражнения на быстрое реагирование в условиях, очень близких к соревновательным, а также изменение времени между начальными и исполнительными командами (вариативные ситуации).

В двигательной деятельности футболистов использовались специально подготовленные упражнения с особыми формами и условиями проявления быстрой реакции.

Основные средства воспитания скоростных способностей, применяемые на тренировочных занятиях:

- упражнения, выполняемые с небольшой величиной внешних отягощений или при их отсутствии;
- игра с выраженными моментами;
- упражнения, выполняемые с разной интенсивностью и в разных условиях, основные упражнения и упражнения по координационной структуре и характеру выполнения (по силе, скорости, темпу);
- игровой режим;
- бег с мячом.

Для решения проблемы возникновения «скоростного барьера» на тренировочных занятиях использовались упражнения, выполняемые в различных внешних условиях. Для этого дополнительно создавались облегченные внешние условия, позволяющая увеличить скорость бега. Применение варьирующих упражнений с отягощением и без него позволило временно увеличить скорость движений [1].

В ходе исследования мы использовали основные методы спортивной тренировки, это строго регламентированные тренировочные, соревновательные и игровые приемы. Основное отличие соревновательного метода в том, что соревновательный метод применялся в форме различных тренировочных соревнований – товарищеских игр, турниров, соревнований. При этом игровой метод предусматривал выполнение различных упражнений как можно быстрее во время игры, при этом эти упражнения выполнялись очень эмоционально, на большой скорости, без чрезмерного напряжения.

### *Список литературы*

1. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов: методика и планирование. – М.: ВНИИФК, 2001. – 128 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: АСТ; Астрель, 2004. – 864 с.
3. Степанов А.В. Планирование подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования на основе комплексного воздействия тренировочных нагрузок: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 2013. – 24 с.

---

**Шайхлисламов Булат Фанитович** – студент, Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Елабуга, Россия.

---