

## РОЛЬ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПОДГОТОВКЕ ИГРОКОВ ФУТБОЛИСТОВ

*Шаназаров Мансур Махмудович – магистрант 2 курса,  
Теория и методика физической культуры и спорта КГУ имени  
Бердаха научный руководитель - PhD. Илясова Гульнара*

**Аннотация.** В данной статье говорится о роли скоростно-силовых качеств при подготовке игроков футболистов. В настоящее время тот факт, что интенсивность игры в футбольных соревнованиях чрезвычайно растет и обострение конкуренции между ними предполагает научный подход к тренировочному процессу. Возникла необходимость в разработке эффективных педагогических технологий для подготовки талантливых и конкурентоспособных игроков, обладающих высоким мастерством, широкими физическими и функциональными возможностями.

**Ключевые слова:** скорость, быстрота, технико-тактические навыки, тренировки, силовые сопротивления

**Annotation.** This article talks about the role of speed and strength qualities in the preparation of football players. Currently, the fact that the intensity of the game in football competitions is growing enormously, and the intensification of competition between them, suggests a scientific approach to the training process. There was a need to develop effective pedagogical technologies for training talented and competitive players with high skill, broad physical and functional capabilities.

**Keywords:** speed, technical and tactical skills, training, power resistance

### Введение

В каком бы содержании или в каком направлении ни проявлялся характер человека, его конечная продуктивность зависит от таких качеств, как скорость и сила. Скорость - это кратковременное выполнение определенных действий определенного характера. Сила относится к способности преодолевать внешнее сопротивление или выполнять работу за счет сокращения мышц. Но к какой бы цели ни стремился человек в ходе своей жизнедеятельности, качества скорости и силы особо не проявляются. Поэтому в сочетании эти качества известны как скоростно-силовые качества. Всеми практикующими тренерами и учеными-исследователями признано, что в современном футболе крайне сложно быстро, эффективно и точно реализовать эффективность игры, технико-тактические навыки, технико-тактические комбинации, а также без скоростно-силовых качеств, сформированных в соответствии с достижением высокого спортивного результата. Поэтому принято формулировать эти качества на основе специальных документов планирования, и контролировать и оценивать

изменение этих качеств у спортсменов всех возрастов. У спортсменов во всех видах спорта качества скорости и силы формируются с начальной стадии тренировок, вплоть до стадии высокого мастерства, в определенном порядке и с помощью упражнений, соответствующих характеру соответствующего вида спорта.

Р. Э.Нуримов (2005) в связи с этим уделил особое внимание определенным упражнениям на скоростно-силовые качества, изучая вопрос совершенствования навыков тактической мобильности в группах у квалифицированных игроков. [1] В том числе, у игроков команды Ташкентской академии, бег на 30 м — 4,3 с, 5-кратные прыжки в длину - 12,9 м, бег 7х50 м - 63,9 с. Именно эти показатели составили 4,2 с; 13,1 м; 60,5 с у победителей чемпионата Узбекистана. Примечательно, что игроки с высоким уровнем скоростно-силовых качеств более эффективно выполняли тактические действия, и наоборот, оказалось, что игроки, которые точно выполняли тактические действия с высокой интенсивностью, развили высокий уровень скоростно-силовых качеств. Это мнение и результаты исследования Р.Э.Нуримова, И.А. Кошбахтиева. Оно также отражено в выводах Г.М.Сергеевых. А.А. Сучилин (1983) пришел к выводу, что эффективное формирование спортивных навыков в результате атрофического изучения опыта подготовки юных футболистов зависит от степени развития физических качеств. По мнению автора, использование специализированных упражнений при формировании скоростно-силовых качеств игрока дает хороший результат.

Скоростно-силовые качества игрока определяются его способностью выполнять действия, связанные с каким-либо видом силового сопротивления, за короткий промежуток времени. Такие силовые сопротивления включают:

а) преодолевать силу собственного веса тела спортсмена (отбивать мяч ногой, прыгать головой, отбирать мяч при броске, перепрыгивать вратарей, внезапно стартовать и менять направление во время игры и т.д.);

б) отбивать мяч, преодолевать силу, связанную с вводом мяча в игру;

в) преодоление силы противника (выход один на один), что проявляется в сопротивлении силой. [2]

Поскольку успешное применение технико-тактических приемов напрямую зависит от скорости их выполнения, наиболее необходимыми качествами высококвалифицированного спортсмена являются сила и ловкость (М.Д.Товаровский, 1953; Я. Палфан, 1959) считал, что если игрок в футбол не может быстро встать и выйти из своей позиции, если он внезапно не смог подпрыгнуть достаточно высоко для удара по мячу, то такой игрок не показал бы хорошей игры.[3] **Тактический контакт между игроками в продолжительной игре заставит игроков обладать необходимой скоростью для увеличения**

интенсивности игры и скоростного маневрирования, а также для поддержания благоприятного тактического контакта на линиях. Высокий уровень маневрирования, доступный в современном футболе, требует более точного, а также далеко идущего увеличения подачи мяча. М.Д. Товаровский (1963) отмечает, что в современном футболе увеличения подачи мяча сильнее и часто выполняются неожиданно для соперника, при забивании в ворота сила ударов значительно возросла, скорость значительно возросла и снова повышается до высокого уровня, то есть требуются не только "технические" игроки, но и игроки, обладающие высокой скоростью. Важно всегда совершенствовать профессиональную и педагогическую деятельность тренеров в практике подготовки юных игроков, особенно их знания психофизиологии занимающихся детей.

### **Список литературы:**

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис.канд.пед.наук. -СПб., 2004.
2. Адель Масуд Омар Сайд. Контроль и оценка быстроты и точности решения тактических задач футболистами разного возраста и квалификации: Автореф.дис. ...канд.пед.наук. -М., 2004.
3. Азимов И.Г.,Собитов Ш.С. «Спорт физиологияси».Т-1993.-223б
4. Акрамов Р.А. Исследование методов отбора перспективных юных футболистов: Автореф. дис. .. канд.пед.наук. - М., 2006.
5. Акрамов Р.А.,Сергеев Г.М.,Нуримов Р.И.,Ривкин А.А.,Пагиев В.Б.,Толибжонов А.И.,Исеев Ш.Т. «Совершенствование подготовки футболистов в командах мастеров в Узбекистане». Т-1985.