

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФУТБОЛЕ

Футболист имеет дело с собственным весом и весом мяча. Начало движения, ускорение, остановка, изменение направления движения, прыжок, удар по мячу – во всех случаях сила носит динамический характер.

**Сила** – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

В основном во время игры футболисты проявляют скоростно-силовые способности – комплексное сочетание силы и быстроты.

Сила мускулов - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. В значительной степени сила заменяет быстроту движений (в силовом единоборстве при игре корпусом) и влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и выдержкой. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабевающем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях.

В процессе физической подготовки юных футболистов, чаще всего выделяют три основных категории силы:

- *статическую силу* - способность развивать максимальную силу в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для основных проявлений силы;
- *динамическую силу* - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
- *взрывную силу* - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мускульное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

В процессе тренировки используется значительное количество методов и средств развития силы.

Для реализации метода развития силовых способностей можно использовать следующие средства:

- упражнения со снарядами: тяжелыми гантелями

(приседания, подпрыгивания, прыжки), легкими гантелями, набивными мячами, скамейками, эспандерами, скакалками, свинцовыми жилетами;

- упражнения на снарядах: силовая гимнастика;
- преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны, приседания, прыжки);
- бег по снегу и по песку; бег вверх по лестнице;
- преодоление веса партнера (отталкивание);
- силовые игры (перетягивание каната, борьба, регби);
- упражнение на отбивание мяча, необходимые для футбола (игра головой в прыжке, противоборство в воздухе).

УДК 796.015-057.87:378

Е.В. Самусевич, магистр;

О.В. Хижевский, канд. пед. наук, проф. (БГПУ, г. Минск)

## **РАЗНОСТОРОННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

Разносторонняя физическая подготовка студентов связана с комплексным воспитанием двигательных способностей.

Двигательные способности – это возможность человека производить какие-нибудь движения, которыми люди наделены от рождения. В двигательной подготовке можно выделить два направления в воспитании двигательных способностей: целенаправленное преимущественное развитие одних способностей (скорость, сила, выносливость и т.д.) и комплексное развитие. Наиболее важным для двигательной подготовки студентов является комплексное воспитание двигательных способностей. Уровень комплексного развития двигательных способностей в первую очередь необходим для профессиональной и бытовой деятельности, а также при занятиях видами спорта, требующими их комплексного проявления. Без определенного уровня развития всех компонентов двигательных способностей невозможно добиться успеха и в узко- специализированной деятельности.

Для подбора тренировочных средств, их соотношения при развитии двигательных способностей и обеспечения разносторонней физической подготовленности студентов следует выяснить, какие двигательные способности преимущественно требуются для овладения