

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## **ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СЕКЦИИ ФУТБОЛА МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Лебединская И. Г, доц.; Галян А. В., студ.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)  
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический  
университет (РИНХ)» г. Таганрог  
lebedinskaja1960@mail.ru*

**Вступление.** Футбол является одной из самых популярных, распространенных и любимых спортивных игр не только в России, но и во всем мире. Характерные черты футбола проявляются в сложности и разнообразии технических приемов, разумной инициативе игроков, скорости действий, непрерывной смене игровой обстановки. В связи с этим особенности игры предъявляют высокие требования к разносторонней физической подготовке игроков [2].

Выполнение различных приемов в разнообразных, постоянно меняющихся условиях игровой деятельности, при сопротивлении противника представляет своеобразную трудность футбольной игры. Чем лучше игроки будут владеть разнообразными приемами и быстрее их выполнять, тем больше они будут иметь возможности для улучшения спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов [1].

В последнее время совершенствование методики тренировки в футболе на этапе спортивного совершенствования, направленной на широкое применение специальных форм упражнений при комплексном содержании занятий является актуальным. Н. Г. Озолин выделяет, что круговая тренировка может являться одним из наиболее действенных методов в организации учебно-тренировочного процесса [3].

Метод круговой тренировки в настоящее время приобрел популярность в различных видах спорта, в том числе и футболе. Он хорошо сочетает в себе не только избирательно направленное и комплексное воздействие, но и четкое, строгое упорядоченное и вариативное воздействие, посредством чего можно добиться высокой работоспособности организма занимающегося. Для этого в футболе используют различные формы организации учебно-тренировочного процесса, и одной из наиболее развитых групповых форм является метод «круговой тренировки», способствующий развитию скоростно-силовых качеств.

**Цель исследования** – определить эффективность применения метода круговой тренировки на развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов, занимающихся в секции футбола.

При планировании спортивной тренировки широко применялась система контрольных заданий и контрольных упражнений, которая дает возможность объективно оценивать уровень спортивной подготовки каждого игрока и команды.

Педагогическое исследование проводилось с целью определить эффективность применения метода круговой тренировки на развитие скоростно-силовых качеств у футболистов.

Для анализа физической подготовленности футболистов, были выбраны тесты, характеризующие уровень развития скоростно-силовых качеств. Составлялась программа круговой тренировки из нескольких упражнений (4 – 10), так называемых «станций». Каждое занятие проводилось групповым (по несколько человек в группах) или поточным методом. Комплекс упражнений круговой тренировки, объем работы и отдыха на станциях обязательно определялся и составлялся с учетом физической подготовленности занимающихся. Комплексы круговой тренировки на занятиях по футболу составляли игровые станции из различных физических упражнений, выполняемые спортсменами в определенной последовательности, переходя от одной станции

к другой, с определенным промежутком времени на отдых. Круговая тренировка организовывалась небольшими группами либо индивидуально, т.е. выполнение комплекса упражнений проводилось поочередно – группой, или друг за другом – поточным способом.

**Выводы.** Внедрив в учебно-тренировочный процесс разработанную методику с использованием «кругового метода», применив контрольные тесты и проведя метод математической статистики в своих исследованиях, нами были выявлены изменения в показателях развития скоростно-силовых способностей спортсменов. Результаты полученные в начале и конце проведенного эксперимента показывают, что прирост результатов произошел по всем контрольным испытаниям и имеют достоверный прирост показателей при  $P < 0,05$  и  $P < 0,01$ . Самые большие изменения в приросте были показаны в тестах: «Тройной прыжок», «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа» и «Поднимание и опускание туловища», а наименьший был обнаружен в тесте «Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы».

Высокий результат, показанный в скоростно-силовых показателях объясняется тем, что в учебном-тренировочном процессе применялись специально подобранные упражнения и задания, направленные на развитие этих способностей, а правильная организация «круговой тренировки», на наш взгляд, позволяет найти оптимальные пути в оптимизации учебно-тренировочных занятий с футболистами на этапе спортивного совершенствования.

### **Литература**

1. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю. Д. Железняк. – М. : Академия, 2005. – 384 с.
2. Козловский В. Н. Подготовка футболистов. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 172 с.
3. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 287 с.