

УДК 378.172:796.015:796.332

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ В ВУЗЕ

Муртазин Ш.Н., Салахов И.М.

Сургутский государственный университет, Сургут, e-mail: zh.i.busheva@mail.ru

Образовательные и спортивные организации как основные субъекты, реализующие программы в аспекте физического здоровья, стали уделять особое внимание физической подготовленности и здоровому образу жизни молодежи. Высшая школа, взяв на себя решение задачи всестороннего развития и сохранения здоровья молодежи путем интеграции физического, личностного и социального развития, способствует внедрению особого подхода к физическому воспитанию студентов, учитывающего важность здоровьесформирующих тенденций, которые прежде были незаслуженно девальвированы. Инновационность нового подхода, названного спортизацией, позволяет существенно изменить структуру физического воспитания студентов. В статье показана приоритетность футбола как спортивного направления для реализации новых программ в физической подготовке студентов. Сложность и динамичность этой спортивной игры, с одной стороны, являются эффективным тренажером для развития разнообразных физических показателей студентов, а с другой – способствуют повышению мотивации учащихся к освоению навыков и мастерства игры в футбол в вузе. В связи с изменяющимися требованиями к качеству подготовки футболистов и изменением характеристик самой игры силовые тренировки становятся наиболее важными в подготовке футболистов. В статье описаны основные методы и принципы силовых упражнений и обоснованы преимущества реализации принципов спортизации в физической подготовке футболистов в вузе, позволяющие повысить заинтересованность студентов в занятиях и способствовать эффективности их подготовки к студенческой соревновательной деятельности.

Ключевые слова: силовая тренировка, силовые упражнения, мышцы, футбол, студенческие соревнования, развитие, высшая школа, спортизация

THE USE OF STRENGTH EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF FOOTBALL PLAYERS AT THE UNIVERSITY

Murtazin Sh.N., Salakhov I.M.

Surgut State University, Surgut, e-mail: zh.i.busheva@mail.ru

Educational and sports organizations, as the main subjects implementing programs in the aspect of physical health, began to pay special attention to the physical fitness and healthy lifestyle of young people. The Higher School, having taken upon itself the task of comprehensive development and preservation of youth health by integrating physical, personal and social development, promotes the introduction of a special approach to physical education of students, taking into account the importance of health-forming trends that were previously undeservedly devalued. The innovativeness of the new approach, called sportization, allows us to significantly change the structure of physical education of students. The article shows the priority of football as a sports direction for the implementation of new programs in the physical training of students. The complexity and dynamism of this sports game, on the one hand, is an effective simulator for the development of various physical indicators of students, and on the other hand, it helps to increase the motivation of students to master the skills and mastery of playing football at the university. Due to the changing requirements for the quality of training of football players and the changing characteristics of the game itself, strength training is becoming the most important in the preparation of football players. The article describes the main methods and principles of strength exercises and substantiates the advantages of implementing the principles of sportization in the physical training of football players at the university, which increase the interest of students in classes and contribute to the effectiveness of their preparation for student competitive activities.

Keywords: strength training, strength exercises, muscles, football, student competitions, development, high school, sportization

Включение в государственную программу вопроса сохранения здоровья подрастающего поколения, а также возросший во всем мире интерес к студенческому спортивному движению накладывают на высшую школу особые обязательства по выполнению задачи физического и социального оздоровления молодежи, которые реализуются с максимальной поддержкой инициатив в сфере теоретико-методического и материально-технического сопровождения физической образовательной программы в современных вузах, организации тренировочного и соревновательного процессов, внедрения различных спортивных практик в образова-

тельный процесс по видам спорта, а также развития инфраструктуры [1].

Спортизация системы физического воспитания студентов в вузе является динамичной трендовой формой перехода к новому стилю жизни, ориентированному на индивидуальное психофизическое развитие личности обучающихся и активное использование социокультурного потенциала спортивной деятельности [2]. Высшая школа, взяв на себя решение задачи всестороннего развития и сохранения здоровья молодежи путем интеграции физического, личностного и социального развития, способствует внедрению особого подхода к фи-

зическому воспитанию студентов, учитывая важность здоровьесформирующих тенденций, которые прежде были незаслуженно девальвированы. Инновационность нового подхода, названного спортизацией, позволяет существенно изменить структуру физического воспитания студентов. В работе Г.П. Коняхиной [3] указано, что спортизированный подход «меняет содержание и направленность всего педагогического процесса в высших учебных заведениях и создает равные возможности для саморазвития и самосовершенствования психофизических качеств каждого занимающегося с учетом его мотивации, интересов и потребностей».

Футбол как спортивное направление учебной программы физкультурных кафедр в силу популярности и распространенности этой игры во всем мире является дополнительным мотивирующим фактором для занятий спортом студентов вузов.

Существующее противоречие между необходимостью развития силовых качеств студентов, занимающихся по спортивному направлению «футбол», и отсутствием разработанных инновационных педагогических программ определило тему данного исследования, где мы рассмотрим особенности силовой подготовки футболистов в рамках учебной программы вуза на основе спортизированного подхода.

Цель исследования – изучить вопросы использования силовых упражнений для развития физических качеств студентов в процессе занятий по физической культуре на основе спортизированного подхода (на примере футбола).

Материал и методы исследования

Исследование проводилось в Сургутском государственном университете на базе кафедры физической культуры (г. Сургут, ХМАО – Югра). Изучались научно-методическая и специальная литература по виду спорта. Проводился анализ учебных программ по физической культуре на основе спортизированного подхода, успешно реализуемых в вузе. Подбирались адекватные средства и методы футбола для разработки учебной программы на основе спортизированного подхода для студентов вуза. Разрабатывалась учебная программа по футболу на основе спортизированного подхода по этапам реализации физической подготовки студентов в вузе.

Результаты исследования и их обсуждение

Для повышения эффективности и качества преподавания физической культуры

в высшей школе в последние годы активно продвигается новый подход – «спортизация», нацеленный на поддержание и укрепление взаимосвязи между занятием спортом, умственным развитием и нравственным воспитанием молодежи, в котором занятия различными видами спорта выступают как важнейший способ всестороннего развития человека [2]. Ключевая идея этого подхода состоит во внедрении в процесс физического воспитания основополагающих элементов и высоких технологий спортивной подготовки с использованием методик активного вовлечения молодежи в физкультурно-спортивную деятельность [2]. По мнению Г.П. Коняхиной [3], для успешной реализации данного подхода необходимо «разрабатывать модели спортивно-ориентированного физического воспитания студентов» и внедрять их в практику, творчески используя как уже зарекомендовавшие себя спортивные технологии, так и передовые педагогические методики, применяемые в спорте.

Футбол является одним из ведущих видов спорта по рейтингу популярности среди спортивных игр. Зрелищность футбольных состязаний делает эту игру эффективным инструментом пропаганды здорового образа жизни, физкультурных занятий, развития личностных качеств через спорт, особенно среди молодежи [4, 5].

По данным В.К. Бальсевича [6], при правильной организации физического воспитания студенческий возраст является самым благоприятным периодом для перехода на следующий качественный уровень развития прежде наработанных физических качеств. По его мнению, именно в студенческом возрасте усваивается навык высококоординированных движений в игровых видах спорта.

Программы физического воспитания в вузе, разработанные на основе занятий футболом, подтвердили свою эффективность. По мнению А.А. Стеблева с соавт. [4], А.Н. Фирулина [5], О.В. Злыгостева [7], данные программы не только способствуют укреплению здоровья и достижению оптимального уровня общей физической подготовки, но и являются эффективным инструментом подготовки футболистов для студенческой физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности. Физическая подготовка студентов-футболистов всегда направлена на развитие физических способностей организма, и в тренировочных занятиях ей отводится значительное место [8].

Особое внимание тренеров и преподавателей по футболу привлекают поиск и применение инновационных методик, методов

и средств футбола [4, 5, 7]. Двухсторонняя игра остается лидером среди применяемых средств и является важнейшим мотивирующим фактором для поддержания интереса к занятиям у обучающихся. Для мотивации обучающихся Ш.Н. Муртазиным [8] применяются подвижные игры и соревновательно-игровые задания с элементами футбола. Автор утверждает, что «с помощью подвижных игр и соревновательно-игровых заданий возможно развивать не только общую и специальную подготовленность юных футболистов, но и техническую подготовленность», что подтверждается ранее проведенными им исследованиями [8].

Особую сложность представляют планирование тренировочного процесса по футболу и построение учебной программы по виду спорта, где необходимо подобрать адекватные средства и методы обучения, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям студентов, а также учесть «закономерности развития и становления спортивной формы игроков, сроки сдачи экзаменов, объективный уровень психофизических возможностей футболистов» [4]. В то же время, по данным ряда исследователей, в системе высшего педагогического образования наблюдается нехватка научно-методических материалов по силовой подготовке футболистов для проектирования учебно-тренировочного процесса с учетом нового, спортизированного подхода [7].

Возрастающая популяризация футбола привела к повышению требований к качеству игры и предъявляемому мастерству игроков, которое напрямую зависит от степени их подготовленности. Современный футбол, безусловно, стал более силовым и атлетичным. Отличительной особенностью этой спортивной игры является высокая динамичность интенсивности физической нагрузки игроков во время матча. Футболисты должны иметь способность к широкому диапазону форм перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления), что, с одной стороны, определяет высокие требования к содержанию тренировок, а с другой – является отличным способом развития следующих физических качеств: выносливость, координация, быстрота реакции, сила [5]. Именно поэтому одним из основных средств тренировки физической формы футболистов представляются силовые упражнения, которые позволяют развить наиважнейшие для футболистов физические качества: силу удара и выносливость. По мнению многих специалистов [4, 5, 7], силовые качества являются определяющими в показателе результативности игрока-футболиста.

Силовые упражнения – это составляющая часть силовых тренировок, предназначенных для развития как мышечной силы, так и мышечной выносливости. Силовые тренировки – это комплекс упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы. Критерием правильности проводимых силовых тренировок является наращивания объема, силы и податливости мышечной массы [5]. Р. Майер в своей работе цель систематических силовых тренировок определяет как «обеспечение подготовки к нагрузке, с которой футболисты сталкиваются при работе с мячом и противодействии сопернику. По своей сути силовые тренировки для футболистов отличаются от иных силовых программ, поскольку футболистам также требуется выполнять большой объем работы, направленной на развитие верхней части тела и ног» [7].

Развитые мышцы спортсмена, помимо результативности игры, обеспечивают предотвращение травм игрока. Мышцы поддерживают и защищают суставы, сухожилия и связки. Примерно одна треть всех повреждений, получаемых футболистами, связана с мышцами, и оптимальной защитой от разнообразных травм во время игры является целевая силовая подготовка.

Силовая тренировка футболистов отличается интенсивностью и сложностью. Как утверждает Р. Майер, «при планировании эффективной программы силовых тренировок сначала необходимо провести диагностику при помощи функциональных мышечных тестов» [7], которые позволяют определить силу мышц, силовое соотношение агонистов и антагонистов, зажатость, ограниченность подвижности суставов и др. При успешно проводимой программе силовых тренировок повышаются скорость, прыгучесть и величина начального ускорения спортсмена, а его травмируемость снижается.

Для реализации цели развития мышечной силы и выносливости разминка и сама тренировка должны состоять из упражнений, задействующих максимальный объем мышечной массы, обеспечивающих работу мышц на всем диапазоне движения, и должны обязательно включать в себя упражнения на растяжку.

В исследовании О.В. Злыгостева [7] акцент делается на модульно-целевое проектирование скоростно-силовой подготовки футболистов, где «специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, при всей их специфичности, могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игро-

вой обстановке. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и противоречат специфическим требованиям игры».

В спортивной практике зарекомендовали себя следующие методы развития силы, которые могут использоваться в учебной программе [4]: метод повторных усилий – заключается в повторении одного и того же упражнения в несколько подходов; метод максимальных усилий, который заключается в применении предельных (от 90 до 100%) внешних отягощений; метод нарастающих отягощений – использование нарастающего в течение одной тренировки веса внешнего отягощения; скоростной метод – основан на стимуляции мышц быстрым переходом от расслабления к напряжению; метод сопряжения – выполнение упражнений с оптимальным отягощением в структуре двигательного навыка в футбольных движениях, позволяющий одновременно давать нагрузку на мышцы и отрабатывать технику футбола.

По мнению А.Н. Фирулина [5], силовые тренировки рекомендуется строить на базе

следующих принципов: напряжения – создание напряжения в мышцах или группах мышц путем работы с нагрузками; перегрузки – постоянное повышение нагрузки на мышцы; точечного эффекта – каждый вид упражнений предназначен для тренировки определенной группы мышц; регулярности, так как перерывы в тренировках ведут к снижению достигнутых результатов.

В целом развитая мышечная сила и выносливость повышают возможность игрока и поэтому являются залогом его результативности. Особенностью организации физического воспитания студентов на основе спортизированного подхода (в том числе занимающихся по направлению «футбол» в вузе) является их включенность в целостный учебный процесс [2, 9, 10]. Успешная реализация спортивно-тренировочной программы здесь возможна при соблюдении этапности учебного процесса [9].

Основные этапы реализации программы физического воспитания студентов-футболистов представлены в таблице.

Этапы реализации программы физического воспитания на основе футбола

Этапы	Задачи	Мероприятия
Первый этап – этап спортивной ориентации – соответствует первому году обучения в вузе	Определение режима тренировок; составление индивидуальной тренировочной программы для самостоятельных занятий; поддержка мотивации; поиск возможности самостоятельно заниматься вне учебного расписания; ориентация в проводимых спортивных мероприятиях вуза; определение формы участия в спортивных мероприятиях вуза	На практических занятиях – освоение новых для студентов элементов двигательной активности; на лекционных и методико-практических занятиях – обучение самоконтролю и самооценке физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, создание условий для освоения методов повышения физической и умственной работоспособности. Привлечение занимающихся к спортивно-массовой работе внутри учебного заведения
Следующий этап – этап спортивного совершенствования – соответствует второму и третьему курсам	Формирование компетенций, уровня теоретических знаний, практических умений и навыков для организации процесса спортивного самосовершенствования; формирование спортивного стиля жизни, осознанной потребности в занятиях видами двигательной активности; развитие способности использовать средства и методы физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	На практических занятиях – освоение разносторонней техники и тактики игры в футбол, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств занимающихся, увеличение объемов изученных технических действий и тактических приемов; для роста спортивного мастерства – создание условий для повышения показателей физической работоспособности, развития быстроты и силы. Повышение спортивного мастерства по виду спорта и уровня физической подготовленности занимающихся, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня
Третий этап – этап спортивной ориентации – заключительный этап	Дальнейшее формирование спортивного стиля жизни, осознанной потребности в занятиях видами двигательной активности; дальнейшее формирование навыков спортивного самосовершенствования; совершенствование технико-тактических действий для соревновательной деятельности	Дальнейшее повышение спортивного мастерства по виду спорта, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня. Дальнейшее развитие полученных спортивных навыков, самоопределение относительно своего спортивного будущего. Участие в соревнованиях в составе команды вуза

Стоит отметить, что хорошо зарекомендовали себя учебные программы по физической культуре и спорту, основанные на принципах спортизации, которые предполагают большую долю самостоятельного участия студентов в выборе вида спорта, режима занятий и контроле выполнения своей учебной программы по физкультуре [2, 10]. Эти программы позволяют студентам самостоятельно вести тренировочно-соревновательную деятельность в межсеместровые периоды, поддерживая тем самым свою физическую форму. Согласно этим принципам, упражнения для выработки силы, темп и характер занятий подбираются индивидуально, в зависимости от мотивации и начального уровня физической подготовки студента.

Для сохранения мотивации учащихся к силовым тренировкам, требующим значительной силы воли и целеустремленности, рекомендуется применять игровой и соревновательный метод, позволяющий использовать азарт игры и соревнования для отработки упражнений всех перечисленных методов развития силы.

Заключение

Использование силовых упражнений развивает мышечную силу и выносливость учащихся, что обеспечивает способность футболиста к динамичным перемещениям и использованию широкого спектра форм двигательной активности, необходимых для данного вида спорта. Применение спортизированного подхода, использование игрового и спортивного методов на занятиях могут помочь поддерживать высокую степень заинтересованности студентов в развитии своих физических навыков и спортивных достижений в течение всего периода учебной деятельности.

Список литературы

1. Маркова Н.В., Рютин С.Г. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 3. С. 168-172.
2. Лубышева Л.И., Загrevская А.И., Передельский А.А., Манжелей И.В., Литвиненко С.Н., Черепов Е.А., Пешкова Н.В., Родионова М.А., Поливаев А.Г., Кондратьев А.Н., Базилевич М.В. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.
3. Коняхина Г.П. Спортизация в системе физического воспитания: монография. Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В., 2020. 234 с.
4. Стеблев А.А., Никитин Г.Е., Акимова Е.М., Безрученко Н.В. Анализ методического подхода к построению тренировочных нагрузок у футболистов в учебно-тренировочных группах вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/5-171-2019/p331-333.pdf> (дата обращения: 14.08.2022).
5. Фирулин А.Н. Развитие физических качеств футболистов в вузе // Образование и воспитание. 2020. № 3 (29). С. 69-71.
6. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. 207 с.
7. Злыгостев О.В. Модульно-целевое проектирование скоростно-силовой подготовки футболистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2013. 23 с.
8. Муртазин Ш.Н. Применение подвижных игр с элементами мини-футбола для развития физических качеств занимающихся // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (Сургут, 18 сентября 2021 г.). Сургут: СурГУ, 2022. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48660648_53627755.pdf (дата обращения: 19.08.2022).
9. Назаренко Л.Д., Тимошина И.Н., Костюнина Л.И. От теории к инновационным практикам спортизированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 100-102.
10. Пешкова Н.В., Лубышева Л.И., Муртазин Ш.Н. Феномен спортизации физического воспитания в контексте развития студенческого спорта в вузах // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции (Сургут, 19 ноября 2021 г.). Сургут: СурГУ, 2022. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48078818_25379159.pdf (дата обращения: 24.08.2022).