



Столыпинский

вестник

Научная статья

Original article

УДК 330.341.2

**ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ДЛЯ  
НАПАДАЮЩИХ ИГРОКОВ В ФУТБОЛЕ**

**THE IMPORTANCE OF SPEED DEVELOPMENT FOR OFFENSIVE PLAYERS  
IN FOOTBALL**

**Еремеев Станислав Игоревич**, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск

**Цинис Алексей Виестурович**, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Кандидат Педагогических Наук, Доцент кафедры КФК, Архангельск

**Eremeev Stanislav Igorevich**, Lomonosov Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk

**Tsinis Alexey Viesturovich**, Tsinis Alexey Viesturovich, Lomonosov Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor CFC Chair.

**Аннотация.** В статье освещены основные принципы, которым надлежит следовать для формирования профессионального футболиста, в частности – нападающего. В статье сформулирован общий обзор необходимых нагрузок, для формирования футболиста, также показана значимость рефлекторных, скоростных качеств для нападающих игроков.

**Abstract.** The article highlights the basic principles to be followed for the development of a professional football player, in particular a striker. The article formulates a general overview of the necessary loads for the formation of a football player, and also shows the importance of reflexive, speed qualities for offensive players.

**Ключевые слова:** физическая активность, интеллект, спорт, форвард, футбол, нападающий.

**Key words:** physical activity, intelligence, sport, forward, football, footballer, striker.

**Актуальность.** Насущность данной тематики исчерпывается тем, что огромное количество людей выделяют среди всего многообразия видов спорта именно футбол, причем не только для просмотров матчей в качестве зрителей, но и в качестве участников процесса игры. Данная статья освещает ряд аспектов, усвоив которые, человек сможет более качественно заниматься футболом.

Активная и разнообразная деятельность футболиста в XXI веке требует полноценной комплексной физической подготовки, наравне с развитыми игровыми и интеллектуальными навыками именно наличие или отсутствие высоких физических кондиций определяет то, какой футбол будет показывать игрок. В эпоху высокой скорости, сотен технических приемов и появления новейших игровых моделей соблюдение баланса между развитием физических, ментальных и футбольных навыков априори необходимо для любого конкурентноспособного футболиста. Но именно на физическом развитии человека завязан основной принцип игры в футбол, на беге с мячом соответственно.

Развитие игрока напрямую зависит от непрерывного развития физических качеств, освоения новых игровых двигательных навыков (таких как обводки и дриблинг), а также ментального (психологического) и интеллектуального развития, которое создает в игроке определенный костяк, на базе которого футболист начинает свой перманентный прогресс как игрока. Можно утверждать, что чем разносторонне развит футболист, тем наиболее вероятно

его становление как профессионала. В особенности это касается нападающего игрока, так как нападение всегда требует от человека большего количества свойств, нежели оборона.[4]

Под физической подготовленностью подразумевается способность организма человека к различным видам мышечной деятельности, которая зависит от уровня развития физических (двигательных) качеств.

Цели физической подготовки:

- 1) Обеспечение физического развития игрока
- 2) Создание всесторонней двигательной подготовленности
- 3) Образование физической базы, создание фундамента для дальнейшего развития в специализированной отрасли.

Условно, разделить физическую подготовку можно на две группы – общую и специальную (профессиональную). Общая физическая подготовка направлена на развитие общих показателей, таких как сила, выносливость, координация, а специальная направлена на развитие навыков игры, техники, определённых приёмов нападающего игрока. Специальная физическая подготовка — это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.[3]

Основными задачами общей физической подготовки являются:

- 1) Укрепление физического и ментального здоровья спортсмена.
- 2) Приобретение новых навыков и физических качеств, необходимых для, как спортсмена, так и простого человека.
- 3) Повышение показателей силы и выносливости, работа на повышение работоспособности организма, которая необходима для активной спортивной деятельности.
- 4) Адаптация организма к нагрузкам и его всестороннее развитие.

Именно огромная роль общей физической подготовки в становлении будущего профессионала позволяет достигать успехов и в области специальной физической подготовки, можно сказать, в области профессиональной

деятельности. Специальная подготовка направлена на развитие самых основных и важных качеств форварда – выносливость, скорость, ловкость, физическая сила, повышенная работоспособность, основы владения мячом и навыками игры (удар, передачи, отбор мяча), а также, возложенная на интеллектуальную часть этой подготовки, умение играть по тактическим установкам в команде.[5]

К основным принципам физической подготовки футболиста и спортсмена в целом относятся:

- 1) Непрерывный процесс подготовки спортсмена
- 2) Единство процессов общей и специальной подготовки
- 3) Вариативность тренировочного процесса, при соблюдении индивидуального подхода к навыкам и особенностям каждого отдельного игрока
- 4) Учет факторов цикличности, гибкости и групповой работы при составлении программы упражнений

При подготовке нападающего футболиста необходимо практиковать весь базовый спектр упражнений для футболиста, однако делать упор на упражнения, развивающие игровую ретивость, способность к грамотной и стратегической атаке.

Все больше тренеров, особенно в детско-юношеских школах, применяет при воспитании футболиста упражнения общей направленности, игровые занятия из других видов спорта. Это полезно при работе с детьми, когда навыки и способности будущего футболиста еще формируются, и для определения талантов игрока необходима свобода действий на поле.[1]

Именно такой тактики воспитания молодых талантов придерживаются специалисты юношеских академий Европы, когда ребенку достаточно всего лишь дать мяч и вскоре становится понятно какие он имеет задатки: нападающего или защитника.

К углубленной специальной подготовке стоит переходить только после достижения определенных результатов в базовых упражнениях,

направленных на подготовку организма спортсмена к становлению его игровой карьеры. Одним из главных постулатов, после непрерывности и индивидуальности, можно обозначить совместимость процессов тренировочного цикла (например, увеличение скоростных показателей не должно никаким образом сказываться на снижении силовых показателей футболиста).

Именно комплекс упражнений, и сочетание методик тренировок влияет на эффективность выступлений форварда от уровня силовой подготовки и показателей скорости и выносливости. Для повышения скоростных показателей нападающего игрока используются различные беговые и игровые упражнения, а также присед. Для развития силы подойдут упражнения со своим весом и с различными утяжелителями (гантели, штанга, грифы, гири).[2]

Следовательно, можно сделать вывод о взаимосвязи всех важных качеств игрока между собой, однако для нападающего игрока особенно важны скоростные упражнения, что связано со спецификой его роли в команде. Гармоничность и последовательность являются главными постулатами при физическом воспитании и развитии игрока, для форварда следует сделать приоритет, на упражнениях, которые развивают скорость и выносливость, при этом активно развивая мышечную массу.

Можно с уверенностью заключить, что уровень физической подготовки спортсмена оказывает существенное влияние на его форму и состояние на поле. При соблюдении основных тезисов общей и специальной физической подготовки (индивидуальность, непрерывность и совместимость), можно достичь построения функциональной базы, в роли которой выступает организм нападающего спортсмена, и уже на данной базе стремиться к профессиональной карьере футболиста.

Так как успешность выступления игрока на поле пропорциональна уровню развития у него навыков физической подготовленности (сила, скоростные навыки, выносливость, ловкость), основное внимание должно уделяться

именно работе по принципам Общей и специальной физической подготовки с упором на скоростные упражнения.

#### Список источников

1. Петухов, А. В. Футбол: формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов: проблемы и пути решения / А. В. Петухов. — М.: Советский спорт, 2006.
2. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. «Ф.К.» Москва. 2007. С.Ю. Тюленьков.
3. Морозов Ю.А. Оценка специальной работоспособности футболистов // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 8. – С. 35–39
4. Савченко, В. А. Повышение тренировочного эффекта у футболистов высокой квалификации под влиянием физических факторов / В. А. Савченко, А. А. Бирюков // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 7 Междунар. науч. конгр. -М., 2003. — Т. 2.
5. Ильина, Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. - 2017.

#### List of sources

1. Petukhov, A. V. Football: the formation of individual technical and tactical skills of young football players: problems and solutions / A. V. Petukhov. - Moscow: Soviet Sport, 2006.
2. Theoretical and methodological approaches to the system of management of training football players of high qualification. "F.K." Moscow. 2007. S.Y. Tyulenkov.
3. Morozov, Yu.A. Assessment of special efficiency of football players // Theory and practice of physical culture. - 1974. - № 8. - С. 35-39
4. Savchenko, V.A. Increase of training effect in football players of high qualification under the influence of physical factors / V.A. Savchenko, A.A. Biryukov // Modern Olympic sport and sport for all: materials of the 7th International scientific congress. -M., 2003. - Т. 2.

5. Ilyina, N.L. The influence of physical culture on the psychological well-being of a person // Scientific Notes of Lesgaft University. - 2017.

© Еремеев С.И., Цинис А.В., 2023 Научный сетевой журнал  
«СтолЫпинский вестник» №10/2023.

**Для цитирования:** Еремеев С.Е., Цинис А.В. ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ДЛЯ НАПАДАЮЩИХ ИГРОКОВ В ФУТБОЛЕ// Научный сетевой журнал «СтолЫпинский вестник» №10/2023