

## ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

**Е.П. Врублевский, д.п.н., профессор,**

*ГГУ им. Ф. Скорины, Беларусь,  
Зеленогурский университет, Польша*

**С.В. Лашкевич,**

*ГГУ им. Ф. Скорины, Беларусь*

**С.В. Шернда, к.п.н., доцент,**

*ГГУ им. Ф. Скорины, Беларусь*

**Ключевые слова:** футбол, футболисты, нагрузка, интенсивность, физические качества, упражнения.

**Аннотация:** анализируется объем выполненных тренировочных нагрузок в подготовительном периоде у квалифицированных футболистов. Представлены используемые в этот период основные упражнения для развития доминирующих качеств спортсменов.

Выполнение в подготовительном периоде футболистами большой целенаправленной тренировочной, способствует эффективному проявлению их тактико-технических действий на поле при проведении всего матча.

**Введение.** При спортивных тренировках всегда возникает проблема правильного баланса между тренирующими нагрузками и способностью их выдерживать. В этом контексте нагрузка – это противодействие, которое должен преодолеть организм в процессе занятия спортивной деятельностью, а нагрузочная способность – это максимальное противодействие, с которым может справиться организм [1, 4, 7].

Футбол становится все быстрее и интенсивность игры растет [2]. Кроме того, увеличивается количество матчей, особенно на профессиональном уровне, а интервалы между играми все время меняются, в связи с чем тренирующие воздействия постоянно должны повышаться. При этом современный футбол требует от игроков все

больше проявления конкретных способностей на самом высоком уровне [3, 5].

Игроки в хорошей физической форме (а, следовательно, с высокой нагрузочной способностью) в состоянии высокоэффективно играть даже на заключительном этапе матча и, таким образом, часто решать его исход [2, 6].

**Результаты исследования.** В подготовительный период годового цикла подготовки футболистов (с января по март), был выполнен следующий объем тренировочной работы (см. таблицу).

Таблица

*Объем выполненных тренировочных нагрузок в подготовительном периоде у футболистов*

Название тренирующих воздействий	Месяцы			Всего
	Январь	Февраль	Март	
Бег (ЧСС 130-160, мин )	640	720	880	2240
Упражнения с отягощением (т)	35.2	38	30	103.2
Прыжковые упражнения (км)	3.6	4.8	4.8	13.2
Работа на координацию (упр.)	120	120	100	340
Упражнения на гибкость (мин)	250	300	300	850
Специально-беговые упражнения (м)	6000	6800	6500	19300

Так, в январе основное внимание уделялось развитию общей выносливости и укреплению мышц нижних конечностей и туловища, для того чтобы снизить риск травматизма. Объем беговых упражнений за первый месяц составил 640 минут (на пульсе до 160 ударов в минуту), а в феврале эта цифра возросла до 720 минут.

В марте беговая нагрузка увеличилась еще на 160 минут и составила уже 880 минут. При этом километраж, который футболисты пробегали на игровой и технической работе не учитывался. Некоторые авторы считают [2], что игроки должны за тренировку пробегать расстояние, которое

составляет, в зависимости от амплуа игрока, от 9 до 12,5 километров, что и было использовано как критерий беговой нагрузки.

Упражнения с отягощением выполнялись с акцентом на развитие силы мышц нижних конечностей. Основными были такие упражнения как присед, поднятие на носки (стопу), разножка и взятие снаряда на грудь. Вес отягощения для спортсменов подбирался индивидуально. Так же, с индивидуальной направленностью проводились упражнения для укрепления мышечного корсета спортсменов [3, 6].

Вся техническая работа в гладком беге (как правильно выносить бедро, выполнять постановку стопы и выталкиваться, работать руками) акцентировалась в то время, когда футболисты выполняли пробежки без мяча в различных игровых ситуациях. Футболисты должны были в различных игровых обстановках выполнить максимально быстро свои двигательные действия [3, 6].

При этом прыжковые упражнения были направлены на развитие так называемого «взрывного» отталкивания. Выполнялись следующие упражнения: а) прыжки с ноги на ногу; б) «связка» (шаг-скачок); в) выпрыгивания через шаг (правая-левая); г) скачки (правая-левая); д) выпрыгивание вперед-верх. Все упражнения выполнялись по несколько серий и количество этих подходов увеличивалось в зависимости от подготовленности футболистов.

Каждую субботу проводилась товарищеская встреча и по данным ИнСтат-индекса (унифицированная оценка тактико-технических действий футболистов) было видно, как игроки прибавляли в своих показателях. Если раньше во втором тайме ИнСтат-индекс падал, то уже после двух недельных цикл этот он был более стабилен, а у некоторых игроков был выше, чем в первом тайме.

**Вывод.** Выполнение в подготовительном периоде большой целенаправленной тренировочной работы, связанной с развитием доминирующих способностей футболистов, способствует эффективному проявлению их тактико-технических действий на поле при проведении всего матча.

### Литература

1. Врублевский, Е., Селезнев А., Свирин А. Тренироваться много или правильно? // Легкая атлетика. 2002. № 6. С. 19.
2. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2010. 208 с.

3. Костюкевич В.М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія: ТОВ «Планер». 2017. 191 с.

4. Мирзоев О.М., Врублевский Е.П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие. М.: РГУФК, 2006. 100с.

5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М.: ИКА, 1998. 228 с.

6. Сахарова М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология. М.: Спутник+, 2005. 309 с.

7. Семенов В.Г., Врублевский Е.П. Закономерности адаптационной изменчивости силы мышц женщин-спринтеров в процессе становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 2000. № 9. С. 22-24.

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

**Е.П. Врублевский, д.п.н., профессор,**

*ГГУ им. Ф. Скорины, Беларусь,*

*Зеленогурский университет, Польша*

**С.В. Лашкевич,**

*ГГУ им. Ф. Скорины, Беларусь*

**С.В. Шеренда, к.п.н., доцент,**

*ГГУ им. Ф. Скорины, Беларусь*

**Ключевые слова:** футбол, тренировочная нагрузка, интенсивность, упражнение, женщины, биоритмика организма.

**Аннотация:** Представлена динамика объема тренировочной нагрузки квалифицированных футболисток в подготовительном периоде годового цикла и используемые в этот период основные упражнения для развития двигательных качеств спортсменок. Даны примерные варианты построения индивидуализированного мезоцикла в тренировочном процессе спортсменок с учетом биоритмики их организма.