

2. Об утверждении перечня хим. и биол. вещ., матер. и изд. из них, прод. произв.-техн. назн., тов. для лич. (бытовых) нужд, продов. сырья и пищ. продуктов, а также мат. и изд., примен. для произв., упак., хран., транспорт., прод., иных способов отчуждения продов. сырья и пищ. продуктов и их использования, подлеж. ГГРиР: постановление Министерства здравоохранения Респ. Беларусь от 08.10.2003 г. № 44.

УДК 796.332

## КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Мартьянов С. А., Мартьянов Н. С., Григорьев Ю. А.

Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь

*Целью* данной работы является определение средств повышения уровня специальной физической подготовленности футболистов.

Основным фактором, лимитирующим специальную подготовленность футболистов, является низкий уровень скоростно-силовых качеств. Компенсировать это можно лишь с помощью акцентированного тренировочного воздействия.

Структурной единицей тренировочного процесса в футболе является микроцикл.

Какова же должна быть структура нагрузки по дням микроцикла? В обычных условиях футболисты тренируются 1–2 раза в день. В условиях учебно-тренировочного сбора имеются большие возможности для качественного проведения процесса подготовки. В зависимости от состояния спортсменов и задач учебно-тренировочного процесса микроциклы могут быть развивающими и поддерживающими (В. Н. Платонов). Согласно существующему мнению специалистов, развивающими в футболе являются микроциклы, в которых применяются занятия с большой нагрузкой (С. А. Савин, М. А. Годик).

С целью проверки эффективности управления подготовкой футболистов при помощи микроциклов с преимущественно скоростно-силовой направленностью был предложен семидневный («развивающий») микроцикл.

*Содержание и структура развивающего семидневного тренировочного цикла.*

Все утренние занятия проводятся с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств (анаэробно алактатная направленность), четыре из которых выполняются повторным методом, а одно интервально-серийным. В целом на нагрузки скоростно-силовой направленности отводится около 50 % общего времени. Нагрузке, преимущественно, аэробной направленности отводится около 19 %, а остальное время занимают упражнения анаэробной гликолитической и аэробно-анаэробной направленности (специальная выносливость). Интересно добавить, что в отдельные занятия включены упражнения равной направленности. Например, дневное занятие второго дня микроцикла в целом имеет смешанную направленность, но его первая половина посвящена развитию быстроты (анаэробно алактатная), вторая часть тренировки связана с совершенствованием специальной выносливости. Аналогичное сочетание равнонаправленных нагрузок встречается и в вечернем занятии третьего микроцикла. Установлено, что такое сочетание срочных тренировочных эффектов оказывает положительное действие.

Первый день микроцикла считается после игровым, поэтому утренние и дневная нагрузка выполняются с преимущественно аэробной направленностью. Главная задача этих занятий: ускорить восстановительные процессы ведущих функциональных систем организма. Причем дневную тренировку целесообразно проводить в бассейне.

Со второго дня начинается целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств.

Самая сложная программа проводится в дневном занятии третьего дня. Вечернее занятие третьего дня начинается с работы скоростно-силовой направленности, но с применением изометрических упражнений.

В шестой день микроцикла проводится педагогическое тестирование (1 час), а вечером — тренировочная игра, которая с учетом разминки представляет нагрузку внешней направленности в объеме 100 минут.

При развитии выносливости (аэробных возможностей) в качестве специфических средств предлагается использовать квадраты: 3:1 в одно касание на площадке 15:15 м; 4:4 с одним нейтральным в два касания на площадке 35:20 м; 7:6 в два касания на площадке 35:20 м; 5:2 в одно касание на площадке 20:20 м, а также двухсторонние игры поперек поля со сменой задания через каждые 2–3 минуты для изменения интенсивности. Интенсивность в занятии можно регулировать также: увеличивая или уменьшая размеры площадки, на которой приходится проводить упражнения; количеством участвующих спортсменов в задании; усложняя или упрощая условия задания. При совершенствовании скоростно-силовых качеств наиболее эффективны строго регламентированные прыжковые упражнения и беговые упражнения, выполняемые с предельной интенсивностью.

Рекомендуемые упражнения:

- рывок по флангу от средней линии поля с ведением мяча и ударом по воротам с линии штрафной площади;
- перепрыгивание 8–10 барьеров высотой 80–90 см толчком двумя ногами;
- выпрыгивания из низкого приседа с продвижением вперед;
- «челнок» — игроки должны выполнить наибольшее количество рывков с забеганием за линии, расстояние между которыми 6–7 метров.

При развитии специальной выносливости следует подбирать упражнения, при выполнении которых игрок будет иметь возможность работать от начала и до конца в около предельном режиме. Такому характеру работы соответствуют упражнения, выполняемые в парах, тройках, на большой площади поля, с завершающим ударом по воротам и без него, а также различные «челноки» с ведением и передачей мяча партнеру. При построении нагрузок в занятиях смешанной (аэробно-анаэробной) направленности используются упражнения с мячом: квадраты с различными модификациями; ведения мяча и передачи с последующими ударом по воротам, игры в футбол в небольших составах на ограниченном пространстве с малыми воротами:

1. Квадрат 3:3 с персональной опекой на площадке 30–20 м. В перерыве между повторениями — удары по воротам со стандартных положений.

2. Квадрат 7:7 с персональной опекой на площадке 50–40 м. В паузах отдыха — удары по воротам с флангов.

### **Заключение**

Представленная программа тренировки может быть рекомендована для совершенствования физической подготовленности футболистов к соревнованиям, причем она эффективно может быть включена как в подготовительный этап, так использоваться в соревновательном периоде. Особенностью и отличием данной программы является широкое использование средств и методов скоростно-силовой подготовки.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: учеб. пособие / И. В. Бельский. — Мн.: Вида-Н, 2002.
2. Теленьков, С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособие / С. Ю. Теленьков, В. П. Губа, А. В. Прохоров. — Смоленск: Информагенство, 1997.
3. Футбол: учеб. для институтов физкультуры / под ред. П. Н. Казакова. — М.: ФиС, 1978.