

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Лашук А.В., Солонец А.В., Городковец С.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В последние десятилетия требования к качеству судейства неуклонно возрастают. Прежде всего, сложившаяся ситуация обусловлена увеличением физических и технических характеристик футболистов, их исполнительского мастерства, скорости передвижения по полю, повышением сложности и разнообразия технико-тактических приемов.

По результатам исследования игровых действий футболистов английской Премьер-лиги за 7 сезонов в период с 2006 по 2013 год, общее количество ускорений игроков во время матча возросло на 30 %. При этом количество максимальных ускорений увеличилось на 85 %, а преодоленная в них дистанция – на 35 % [1]. В связи с этим физические характеристики футбольных арбитров необходимо постоянно совершенствовать. Достижение высокого уровня физической подготовленности зависит от построения тренировочного процесса. В зависимости от возраста, пола, уровня развития физических качеств и функциональной готовности судей план занятия дифференцируется, однако тренировочные циклы имеют схожие характеристики на всех этапах подготовки.

Цикличность тренировок футбольных арбитров в соревновательном периоде зависит от количества игр. Последовательность тренировочных занятий при одной игре в неделю выглядит следующим образом: сила – ТВИ – отдых – СВ – скорость – игра – АВ. В то же время вариант сочетания занятий изменяется при двух играх в неделю (таблица).

«Сила» – тренировочное занятие, направленное на развитие силовых способностей арбитров в тренажерном зале преимущественно за счет средств изометрических и статических упражнений и упражнений с преодолением веса собственного тела.

«ТВИ» – тренировка высокой интенсивности, выполнение беговых упражнений на развитие специальной выносливости методом интервального упражнения в зоне ЧСС 86–93 % от максимума. Пример такой тренировки: бег 4 мин (ЧСС 88–90 %) →→ 2 мин медленный бег×4 повторения.

«СВ» – тренировка на развитие скоростной выносливости. Данный тип тренировки основан на преодолении дистанции со скоростью 95 % от максимума и последующей паузой отдыха (3 раунда по 8 повторений: ускорение 30 с →→ 15 с медленный бег).

«Скорость» – тренировка на развитие скоростных способностей арбитров методом стандартно-повторного упражнения с паузой отдыха до полного восстановления.

«АВ» – тренировка на активное восстановление. Данный тип тренировки используется в день после игры и представляет собой получасовое занятие низкой интенсивности с ЧСС в пределах 60–75 % от максимума (езда на велосипеде, равномерный бег, плавание).

Таблица – Варианты построения микроциклов футбольных арбитров в соревновательном периоде (Simon Breivik и Bart Gilis, 2016 г.)

№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Сила	ТВИ	Отдых	СВ	Скорость	Игра	АВ
2	Сила	Игра	АВ	Отдых	Скорость	Игра	АВ
3	Сила	Скорость	Игра	АВ	Сила	Игра	АВ
4	АВ	Сила	ТВИ	Отдых	СВ	Скорость	Игра

Таким образом, тренировочный процесс футбольных арбитров имеет упорядоченную структуру и акцентированную направленность на развитие и поддержание физических качеств, определяющих результативность успешных действий судьи во время матча и позволяющих сохранять профессиональное долголетие.

1. The Evolution of Physical and Technical Performance Parameters in the English Premier League / Chris Barnes // Int. J. Sports Med. – 2014. – 35. – P. 1–6.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ 2017–2018 ГОДОВ

Лесив Г.Г., Карась О.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Спортивная гимнастика является одним из медалеемких видов Олимпийских игр. Решение проблема отбора мужской и женской НК (национальной команды) Республики Беларусь по спортивной гимнастике на Олимпийские игры 2020 года является стратегически важной задачей. Однако итоги выступления белорусских спортсменов в официальных международных соревнованиях 2017 года неутешительные.