

2. Барышников, Ю. А. Построение тренировочных занятий с юными конькобежцами с целью повышения их общей физической работоспособности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. А. Барышников; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 1984. – 24 с.

3. Савченко, Т. М. Направление спортивной подготовки конькобежцев 9–11 лет / Т. М. Савченко, Р. Г. Тоболич, И. И. Альшевский // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. молод. ученых, Минск, 4–5 июля 2008 г; Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2008. – С. 161–164.

4. Масловская, Ю. И. Соревновательный метод в теории и практике спортивной тренировки / Ю. И. Масловская // Изв. Гомел. гос. ун-та. – 2017. – № 2: Соц.-экон. и обществ. науки. – С. 31–34.

УДК 796.332; 796.034.6+796.015.6

Макаров А.В.,

Прилуцкий П.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ДИНАМИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Makarov A.V.,

Prilutskij P.M.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

DYNAMICS OF TRAINING LOADS OF QUALIFIED SOCCER PLAYERS IN THE ANNUAL MACROCYCLE

ABSTRACT. Volumes of training loads of qualified soccer players in the annual macrocycle are presented in the article. The training load was subdivided in size and orientation throughout 48 microcycles.

KEYWORDS: soccer players; planning; training load.

АННОТАЦИЯ. В статье приведены объемы тренировочной нагрузки у квалифицированных футболистов в годичном макроцикле. Тренировочная нагрузка подразделялась по величине и направленности на протяжении 48 микроциклов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: футболисты; планирование; тренировочная нагрузка.

В футболе встречается чаще всего дно- или двух-цикловое планирование [1–3]. Это зависит от календаря соревнований. Годичный цикл подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В каждом периоде решаются свои специфические задачи. А от этого зависит динамика тренировочных нагрузок.

В свою очередь, подготовительный период подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы, а соревновательный период – на предсоревновательный и соревновательный этапы. Подготовительный период длится 2–2,5 месяца, соревновательный – до 9 месяцев. Сложность планирования тренировочного процесса в футболе заключается в том, что подготовительный период, где проходит становление спортивной формы – короткий, а соревновательный – длинный [4–6].

С целью изучения планирования тренировочного процесса нами были изучены тренировочные нагрузки у квалифицированных футболистов одной из команд высшей лиги [7]. Так как календарь игр для всех команд одинаковый, то можно предположить, что планирование тренировочного процесса в этих командах будет схоже. Динамика тренировочных нагрузок отражает систему подготовки футболистов, ее направленность по этапам и периодам подготовки.

Анализ тренировочной нагрузки в изучаемом периоде показал, что в годичном макроцикле выделяются 3 блока, состоящих из 3 периодов: 1-й блок (подготовительный-1 + соревновательный-1); 2-й блок (подготовительный-2 + соревновательный-2 + переходный-2); 3-й блок (подготовительный-3 + соревновательный-3 + переходный-3).

Подготовительный период-1 длился 13 недель и состоял из общеподготовительного этапа (5 недель) и специально-подготовительного (8 недель). В этот период основная работа была направлена на развитие двигательных способностей и технико-тактического мастерства.

Соревновательный период-1 длился 13 недель и состоял из предсоревновательного этапа (длительность – 2 недели) и собственно-соревновательного (длительность – 11 недель). В этот период футболисты принимали участие в соревновательных играх и подготовке к ним. Тренировочный процесс в это время направлен на повышение игровых связей между футболистами в различных звеньях, проводятся товарищеские игры, а также этот этап затрагивает 2-е игры чемпионата.

Затем в чемпионате наступает пауза, в которой проводится подготовительный период-2 (состоящий из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов). В общеподготовительном этапе тренировки носили восстановительный характер (27-й микроцикл). Специально подготовительный этап включал в себя тренировочную работу, направленную на повышение аэробных и анаэробных возможностей организма (длительность 4 недели).

После паузы чемпионат продолжился с 32-го по 34-й микроциклы (соревновательный период-2). В этот промежуток времени тренировки у футболистов проходят в обычном игровом режиме, игры проводятся согласно календарю соревнований.

В 34-м микроцикле футболисты 3 дня отдыхали (переходный период-2), затем приступили к тренировочным занятиям. Так как на 34–36-й неделях игр не было, то было принято решение о проведении подготовительного периода-3, где решались задачи поддержания достигнутого уровня двигательных способностей и совершенствования технико-тактических действий игроков.

Соревновательный период-3 проходил с 36-го по 47-й микроциклы (длительность 12 недель). В этот период тренировки носили поддерживающий характер с направленностью на тактическую подготовку. Основной задачей было успешное выступление в играх чемпионата.

С 48-го микроцикла начинался переходный период-3, где игроки выполняли поддерживающую тренировочную работу средствами ОФП и активного отдыха.

Для примера на рисунке 1 представлена динамика тренировочной нагрузки по величине.

Время, затраченное на тренировочные занятия, колеблется в широком диапазоне: от 430 мин в неделю до 890 мин (3-й МКЦ). Вместе с тем большая часть тренировочного времени составляла в среднем 300-500 мин в неделю. В подготовительном периоде-1 чаще всего встречаются тренировочные нагрузки, средние и малые по величине.

Тренировочные МКЦ с большими по величине тренировочными нагрузками встречаются на специально подготовительных этапах подготовительного периода. В соревновательных периодах встречаются тренировочные нагрузки различные по величине, но их объем практически в 2 раза ниже, чем в подготовительных периодах.

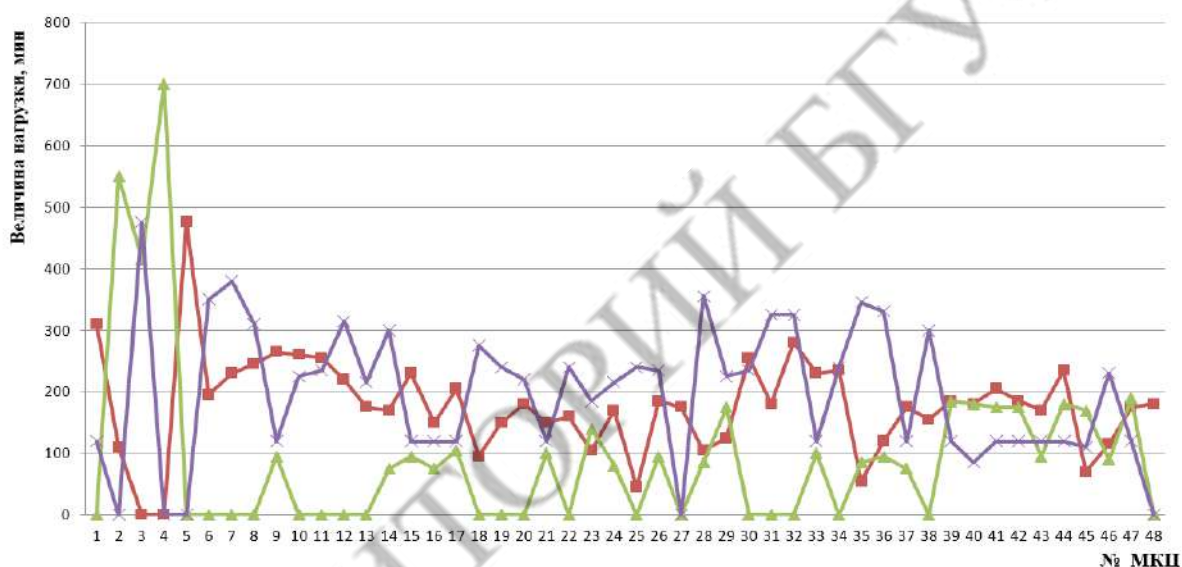


Рисунок 1 – Динамика тренировочной нагрузки по величине в годичном макроцикле у футболистов 18–20 лет: ■ – малая, ▲ – средняя, × – большая

Наибольший объем тренировочной нагрузки, средней по величине, приходится на 2–4-й микроциклы общеподготовительного этапа подготовительного периода. Это связано с тем, что в данный период подготовки футболисты выполняют работу, направленную на увеличение тренировочного объема аэробного характера. В основном в тренировочном процессе выполнялись беговые упражнения; упражнения, развивающие силовые способности (тренажерный зал), и упражнения с мячом в аэробном режиме. В соревновательном периоде объем средней по величине тренировочной нагрузки не превышает 185 мин за один микроцикл, это связано с тем, что в данный период подготовки проходят основные соревнования (игры).

Большая и малая тренировочные нагрузки по величине также имеют наибольший объем в подготовительном периоде. Это связано с тем, что величина нагрузки была не большой, а продолжительность тренировки превышала 470 мин.

В соревновательном периоде величина тренировочной нагрузки варьировалась от малой до большой, в зависимости от календаря соревнований, задач тренировочного процесса и изменялась от 45 до 355 мин в одном микроцикле.

В переходном периоде-1 величина тренировочной нагрузки низкая, а его продолжительность составляет всего 3 дня. Переходный период-3 совпадает с отпуском спортсменов. На этот период футболисты получают индивидуальные задания, направленные на поддержание физического состояния организма.

Для примера на рисунке 2 представлен объем технических и тактических упражнений.

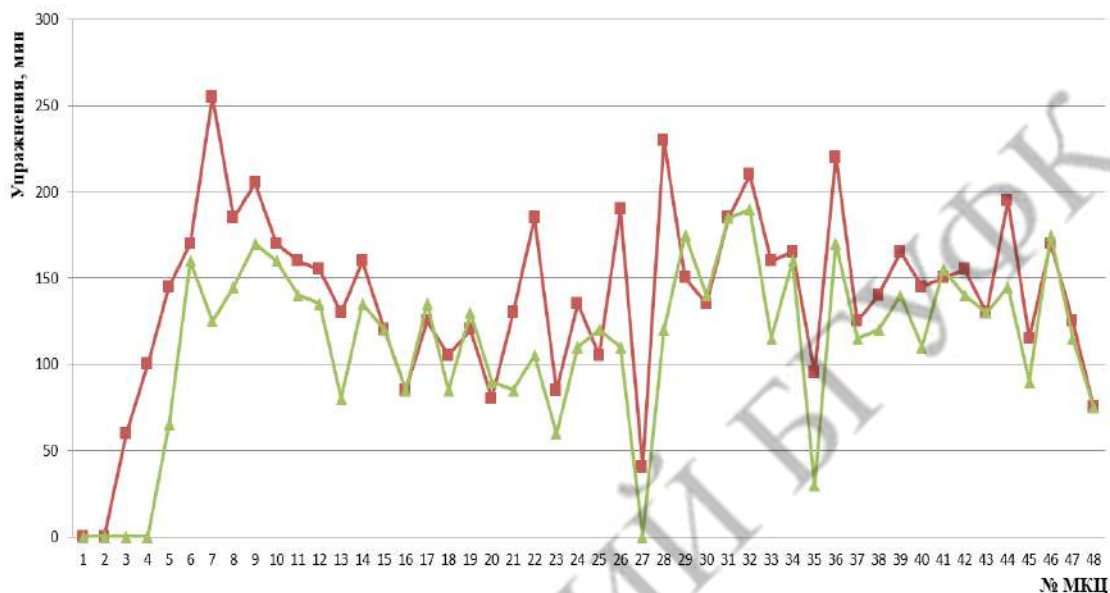


Рисунок 2 – Объем технических и тактических упражнений в годичном макроцикле у футболистов 18–20 лет: ■ – технические, ▲ – тактические

Траектория динамики технических и тактических упражнений практически совпадает. Это связано с тем, что большинство упражнений тактического характера необходимо выполнять технически правильно, а технические действия выполняются при решении тактических задач.

В подготовительном периоде-1 наибольший объем упражнений данной направленности приходится на 5–13-ю неделю, т. е. на специально-подготовительный этап. Второй пик этих упражнений по объему совпадает также со специально подготовительными этапами подготовительных периодов 2 и 3.

В целом наблюдается постепенное увеличение объема технических и тактических упражнений к концу сезона. Например, в первой половине года объем этих упражнений колебался от 55 до 150 мин, а во второй – от 100 до 220 мин в микроцикле.

Тренировочная нагрузка отражает систему подготовки футболистов, ее направленность по этапам и периодам подготовки. На каждом из этапов решаются конкретные задачи и в соответствии с ними изменяются тренировочные нагрузки по объему, интенсивности и направленности.

1. Андружейчик, М. Я. Футбол: программа для специализированных учеб.-спорт. учреждений и училищ олимп. резерва / под ред. М. Я. Андружейчика. – Минск: НИИФКиС, 2006. – 118 с.

2. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев: Олимп. лит-ра, 2005. – 303 с.

3. Годик, М. А. Контроль и планирование нагрузок в подготовительном периоде тренировки квалифицированных футболистов: метод. рекомендации / М. А. Годик, А. К. Беляков. – М., 1985. – 25 с.

4. Барамидзе, А. М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: автореферат дис. ... канд. пед. наук / А. М. Барамидзе. – М.: ВНИИФК, 1990. – 25 с.

5. Губа, В. П. Теория и методика футбола: учеб. / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.

6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит-ра, 2004. – 808 с.

7. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

УДК 796.332+796.015.83

Макаров С.В.,

Прилуцкий П.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ 7–17 ЛЕТ

Makarov S.V.,

Prilutskij P.M.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

PHYSICAL FITNESS OF 7–17-YEAR-OLD SOCCER PLAYERS

ABSTRACT. The article presents the research results of physical fitness of 7–17-year-old soccer players according to the received test data (30 m running, standing long and high jump, pull-ups, bending forward from a sitting position, hip joint mobility).

KEYWORDS: soccer players; fitness tests; physical fitness.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены исследования физической подготовленности футболистов в возрасте 7–17 лет по данным тестирования (бег 30 м, прыжки в длину и высоту с места, сгибание и разгибание рук в висе, наклон вперед, подвижность в тазобедренном суставе).

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: футболисты; тестирование; физическая подготовленность.

Подготовка спортивного резерва в футболе должна проводиться с учетом современных тенденций развития этого вида спорта. Одним из направлений является физическая подготовка. Например, высококвалифицированные футболисты пробегают за игру (90 мин) 12–15 км, из них – не менее 2000 м с околоредельной скоростью. Решая определенную игровую задачу, игрок должен быстро и точно оценить