

В.Н. Шамардин  
В.Е. Виноградов  
А.Ю. Дьяченко



UKRAINE  
Федерация футбола Украины

## Физическая подготовка футболистов высокой квалификации

«Суть стратегии заключается в выборе  
и уступках. Она в том, чтобы преднамеренно  
выбирать изменения.»

*Майкл Портер*

Киев - 2017

**Наукове видання**

**В.М. Шамардін  
В.Є. Виноградов  
А.Ю. Дяченко**

# **Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації**

(Російською мовою)

Монографія

В авторській редакції  
Дизайн обкладинки – С.В. Воеводін

Підписано до друку 31.10.17 Зам. №31-10/17.  
Формат 60х84/16. Обл. вид. акр. 16.18. Наклад 300 прим.  
Друк ТОВ «НВФ «Славутич-Дельфін».  
пр-т Космонавта Комарова, 1.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК №1198 від 16.012003

УДК 796.332.015.132.071(02)  
Ш19

Рекомендовано к печати  
Центром лицензирования ФФУ  
(протокол №3 от 5 сентября 2017 г.)

#### Рецензенти:

**Г.А. Лисенчук**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України, заслужений тренер України.

**В.М. Костокевич**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського, завідувач кафедри теорії і методики спорту, заслужений тренер України.

**Е.Ю. Дорошенко**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент Запорізького державного медичного університету, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.

Ш19 **Шамардін В.М.** Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації: монографія /В.М. Шамардін, В.Є. Виноградов, А.Ю. Дяченко. - К.: ТОВ «НВФ «Славутич-Дельфін», 170с.

Ця монографія розрахована на тренерів з футболу, працюючих з футболістами високої кваліфікації, так і з командами юних футболістів U-19 і U-21.

Підвищення рівня спортивної майстерності футболістів обумовлене постійно зростаючими вимогами до фізичної підготовленості гравців, від якої залежить рухова активність і ефективність індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій.

Призначена для тренерів, науковців, викладачів, аспірантів, магістрантів і студентів фізкультурних вищих навчальних закладів.

ISBN 978-966-2071-40-5  
УДК 796.332.015.132.071(02)

© В.М. Шамардін  
© В.Є. Виноградов  
© А.Ю. Дяченко



#### Уважаемые читатели!

На современном этапе развития украинского футбола все значимее становится необходимость повышения требований к физической, технической, тактической и ментальной подготовленности игроков.

Тактика современной игры постоянно меняется. Она, как никогда, много требует от команд и отдельных игроков в физическом, мысленном и эмоциональном плане.

Главная задача спортивной тренировки футболистов – развитие у игрока таких физических и психических качеств, таких способностей, которые позволят в полной мере освоить футбольные навыки. Все это – основа высокого спортивного уровня и эффективной игры.

Профессиональный футбол – это также серьезное испытание на прочность для тренера, так как он должен создать все условия для победы, справиться с давлением, оправдать надежды и оставаться сосредоточенным на выполнении задач тренировочного процесса и подготовки команды.

Данная книга призвана раскрыть основные направления физической подготовки футболистов высокой квалификации и функциональные аспекты повышения эффективности тренировочного процесса.

Авторский коллектив включают специалистов разных направлений спортивной тренировки: теория и практика футбола, функциональные возможности спортсменов, спортивная реабилитация, у каждого из которых многолетняя практическая работа, что дало возможность с разных сторон рассмотреть данную проблему.

Надеюсь, что это издание, подготовленное опытными специалистами в рамках Института футбола, принесет несомненную пользу отечественным тренерам.

Президент  
Федерации футбола Украины  
Павелко А.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И ОБОЗНАЧЕНИЙ .....	6
--	---

### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ .....	7
1.1. Проблемы физической подготовки в современном футболе .....	8
1.2. Физическая подготовка футболистов разных игровых амплуа .....	15
1.3. Технология планирования физической подготовки в годичном макроцикле футболистов высокой квалификации .....	21
Заключение .....	55
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ К РАЗДЕЛУ 1.....	56

### РАЗДЕЛ 2. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ФУТБОЛЕ.....

2.1. Характеристика внутренировочных средств в футболе .....	62
2.2. Применение внутренировочных средств в футболе. ....	67
2.3. Использование воздействий для обеспечения безопасности футболистов, предохранения от травм и повреждений опорно-двигательного аппарата, стимуляции работоспособности футболистов.....	90
2.4. Разминка как поддержание функциональных возможностей футболистов в соревновательном периоде.....	95
Заключение .....	116
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ К РАЗДЕЛУ 2.....	119

### РАЗДЕЛ 3. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ .....	127
3.1. Теоретические подходы к повышению функциональных возможностей футболистов.....	128
3.2. Практические аспекты реализации физической подготовки, направленные на повышение функциональных возможностей футболистов.....	147
Заключение .....	161
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ К РАЗДЕЛУ 3 .....	165
Резюме.....	168





### **Шамардин Валерий Николаевич**

Доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, заслуженный тренер Украины, директор Центра лицензирования ФФУ.

Более тридцати лет возглавлял комплексную научно-методическую группу футбольной команды «Днепр» г.Днепр. Автор более 130 учебно-методических и научных работ.



### **Виноградов Валерий Евгеньевич**

Киевский университет имени Бориса Гринченко. Факультет здоровья, физического воспитания и спорта. Профессор кафедры спорта и фитнеса.

Доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, мастер спорта СССР по легкой атлетике. Заслуженный тренер Украины. Автор более 100 научно-методических и научных работ.



### **Дьяченко Андрей Юрьевич**

Доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Автор более 60 научно-методических и научных работ.

