**Виды тренировочных нагрузок в футболе и физическая подготовка спортсменов-футболистов**

Игра футболиста высокого класса всегда оставляет ощущение лёгкости и непринуждённости движений. Сейчас этим отличаются Лионель Месси, Криштиану Роналду,  Неймар. В российском футболе большой объём работы выполняли Сергей Игнашевич, Юрий Жирков, в лучшие годы – Андрей Аршавин. Но высокая физическая готовность всегда являлась результатом больших нагрузок вовремя тренировочного процесса.

**Виды нагрузок в футболе.** Есть несколько классификаций нагрузок, которые вынуждены переносить футболисты. Но большинство из них основываются на четырёх-пяти основных группах: так называемые запредельные нагрузки повышают функциональные возможности футболиста довольно заметно, но быстрого восстановления после них не происходит, – как правило, на обычных тренировках их не применяют, а нагружают спортсменов перед ответственными соревнованиями; эффект восстановления после околопредельных нагрузок наступает обычно через неделю, – эти нагрузки допускается применять во время определённого цикла тренировок; восстановление после больших нагрузок обычно наблюдается через 36 часов, – это схема привычных постоянных тренировок; средние нагрузки видно уже по названию: спортсмен способен восстановиться после них уже через сутки; а малые нагрузки тренеры используют за несколько часов до игры, – они приводят к стабилизации физического состояния футболиста. Малые нагрузки, помимо подготовки организма спортсмена к матчу, стабилизируют и его психологическое состояние. Предстартовое волнение присутствует в любом виде спорта, и, как это ни странно на первый взгляд, физические упражнения помогают его нейтрализовать.  
 **Как построен тренировочный процесс футболистов**. Любая тренировка начинается с разминки. Во время неё разогреваются основные группы мышц и готовится к определённым нагрузкам сердечно – сосудистая система. Как правило, выполняются следующие упражнения: пробежка с мячом; ведение футбольного снаряда по полю; бег с высоким подниманием бедра; использование приставного шага; аэробные упражнения. Обязательно производится растяжка мышц задней и передней поверхности бедра. Выполняется несколько упражнений для ног: мельница с опущенным корпусом; велосипед в положении лёжа; прыжки через препятствия; стойки на ногах; отжимания с активным использованием ног. Всего на разминку уходит 10-15 минут. При этом интенсивность упражнений постоянно возрастает. Помимо всевозможных стеночек, игры в квадрате, забеганий и т п. большое значение имеют когнитивные упражнения. Они направлены на стимуляцию деятельности коры головного мозга, координации движений, соразмерности действий рук и ног футболиста. Это развивает интеллектуальное мышление, умение футболиста принимать нестандартные решения на поле, чувствовать возможности собственного организма. Заканчиваются тренировки, как правило, двухсторонней игрой, – игроки этот момент очень любят. Разумеется, этот процесс носит соревновательный характер, но главное здесь всё-таки – не результат, а отработка технических навыков и элементов тактики.

**Компоненты нагрузки в футболе**. Специалисты считают, что среди них выделяются основные: характер упражнений, – он может быть глобальным, региональным и локальным, всё зависит от количества мышц, которые в упражнениях задействованы; интенсивность нагрузки – тоже очень важный показатель, он периодически варьируется; объём работы может быть различным, – одно упражнение может занять несколько секунд, другое – несколько часов, многое зависит от направленности тренировки, которую определяет тренер; обязательно планируется продолжительность отдыха и частота его интервалов. Грамотное соотношение нагрузок и отдыха делает тренировочный процесс максимально полезным, а нагрузки – вполне переносимыми. Конечно, у каждого тренера – своя методика. Но основные компоненты нагрузок фактически однотипны.

**Интенсивность нагрузки в футболе**. Сегодня интенсивность физических занятий в футболе возрастает постоянно. Она зависит от нескольких факторов, которые входят в тренировочный процесс:  
обязательно должна соблюдаться систематичность тренировочных занятий; важное значение имеет степень подготовленности футболиста: для новичка подбирается один комплекс упражнений со своей степенью интенсивности, зрелый мастер может выдержать повышенные нагрузки, а ветерану можно сделать определённые послабления; как правило, объём упражнений растёт вместе с интенсивностью; нельзя забывать о регулярном медицинском контроле. Планирование интенсивности занятий должно быть научно обоснованным. Оно должно быть организовано так, чтобы повышенные физические нагрузки чередовались с периодами отдыха. Организму всегда нужно давать время для восстановления.

**Специализация нагрузок в футболе**. Существует чёткое подразделение физической подготовки спортсмена на общую и специальную. Понятно, что общая подготовка спортсмена направлена на развитие всех групп мышц и функций организма. Специальная подготовка – это уже другое. Здесь нагрузки направлены на развитие навыков владения мячом, улучшение скоростных и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка имеет свои особенности: она, как правило, разрабатывается индивидуально для каждого футболиста с учётом его физических и технических особенностей и возможностей; обязательно учитывается возраст игрока; в юношеском возрасте тщательно отрабатываются футбольные приёмы, но воспитанию выносливости и силы должно тоже уделяться повышенное внимание: закладывание этих основ потом и будет определять качества взрослого футболиста; особое внимание уделяется бегу; в конце концов, все упражнения начинают подразделяться на конкретно специализированные – игровые и неспецифические; специфические упражнения, в свою очередь, подразделяются на групповые и индивидуальные. Методики проведения таких упражнений очень разнятся у разных тренеров, но азы футбольных навыков всё равно закладываются ещё в детском возрасте. Позже увеличение специфических нагрузок может сделать футболиста более выносливым и  мобильным, но способного и яркого технаря в нём уже не воспитаешь, если их раньше не было.

**Физические нагрузки на тренировке**. Футбол – очень динамичный вид спорта. Во время игры футболисты должны находиться в постоянном движении, перемещаясь по полю. Чтобы воспитать это качество в полной мере, аэробные нагрузки на тренировках возрастают буквально с каждым сезоном. Выделяется несколько направлений: постоянно воспитывается выносливость футболиста при беге на дальние дистанции; большое внимание уделяется силе мышц ног и вообще нижней части тела; в течение всей тренировки проводится координация двигательных и дыхательных процессов; регулярно производится работа с корпусом, чтобы снимать напряжение с мышц спины. Как уже отмечалось, тренировочное занятие начинается с разминки. Но уже во время неё нужно постоянно работать с мячом, – взаимодействие с этим снарядом должно войти в постоянную привычку. Длительность тренировки не должна превышать два часа, иначе наступит продолжительная усталость и даже истощение.

Бег на дальние дистанции – это отдельный тренировочный процесс, который обычно проходит не на стадионе, а где-то на природе, на специальных трассах или беговых дорожках с длинным маршрутом. В академии «Барселоны» есть комплекс разработанных силовых упражнений, который применяется традиционно. Некоторые из них хорошо известны, какие-то могут даже удивить. Но они применяются и дают свои результаты: квадрат на самом деле – не только упражнение для отбора и паса, – он выполняется очень интенсивно, поэтому тренирует выносливость; ведение мяча на скорости – специфический футбольный навык; часто практикуется игра в урезанных составах по всему пространству футбольного поля, – тут физическая нагрузка увеличивается в разы; игра с отягощениями, – считается, что и это повышает выносливость футболиста в несколько раз. На тренировках английских клубов очень много бега и единоборств, французские команды воспитывают, в первую очередь, скоростные качества. Что же касается российских команд, тут единой методики нет. Считается, что клубы с юга страны больше воспитывают технику, а уральские и сибирские команды делают акцент на атлетизм. Но сейчас многое зависит от того, какую методику выберет тренер и его штаб. Распределение нагрузок в физической подготовке и тренировочных процессов Футбольный сезон традиционно имеет несколько циклов. В каждом из них есть свои особенности и своя методика физических нагрузок: после окончания летнего отпуска команда отправляется на первый восстановительный сбор, – он, как правило, буквально заполнен физическими нагрузками; во время второго сбора проводятся уже контрольные игры, но нагрузки ещё не снижаются до оптимальных; перед началом сезона интенсивность физических упражнений заметно снижается, начинается обычный тренировочный процесс. Нагрузки в ходе сезона могут быть разными. Они зависят от интенсивности календаря и результатов игры во время чемпионата. Если сезон начался неудачно, тренер может увеличить физические нагрузки и вообще организовать дополнительный сбор где-нибудь на базе. А когда игра уже хорошо поставлена, можно организовать дополнительные дни отдыха или просто ослабить режим физических нагрузок.

Заметное увеличение нагрузок обычно происходит перед турнирами сборных команд. Здесь своя методика, и физическое напряжение может быть очень большим. Но результат обычно бывает хорошим, – большинство команд без проблем переносит напряжённый график игр. Бывает, правда, и перетренированность, но сегодня это явление – уже достаточно редкое.