Дата публикации: 01.03.2023
DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_01_35
УДК 796.015.865

Publication date: 01.03.2023
DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_01_35
UDC 796.015.865

СПОСОБ КРУГЛОГОДИЧНОГО ПРИМЕНЕНИЯ РАЗВИВАЮЩИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

И.Н. Калинина, В.В. Лавриченко, М.М. Деб
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье актуализируется являющийся проблемным вопрос физической подготовки квалифицированных молодых футболистов, потенциальных кандидатов в юношеские сборные Российской Федерации. В ней представлен обзор литературы и собственный взгляд на способ круглогодичного применения развивающих тренировочных воздействий в процессе физической подготовки молодых квалифицированных футболистов. Физическая подготовленность на рассматриваемом этапе многолетней спортивной подготовки во многом определяет спортивное мастерство. В связи с этим построение годичного тренировочного цикла обосновывается с позиции круглогодичного применения развивающих тренировочных нагрузок для планомерного повышения физических способностей, определяющих структуру подготовленности футболиста. Блоковое распределение физических воздействий различной направленности представляется наиболее рациональным методом планирования тренировки, позволяющим не только сохранять высокий уровень работоспособности в течение годичного цикла, но и наращивать соответствующие физиологические показатели.
Ключевые слова: молодые квалифицированные футболисты, физическая подготовка, периодизация годичного тренировочного цикла, разнонаправленные развивающие нагрузки.

A METHOD OF YEAR-ROUND APPLICATION OF DEVELOPING TRAINING EFFECTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG QUALIFIED SOCCER PLAYERS

I.N. Kalinina, V.V. Lavrichenko, M.M. Deb
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Annotation. The article actualizes the problematic issue of physical fitness of qualified young soccer players, potential candidates for the youth national teams of the Russian Federation. It presents a literature review and its own view on the way of year-round application of developmental training effects in the process of physical training of young qualified soccer players. Physical fitness at the considered stage of long-term sports training largely determines athletic prowess. In this regard, the construction of a one-year training cycle is justified from the standpoint of the year-round use of developmental training loads for a systematic increase in physical abilities that determine the structure of a soccer player's fitness. The block distribution of physical impacts of various direction seems to be the most rational method of training planning, which allows not only to maintain a high level of performance during the annual cycle, but also to increase the corresponding physiological indicators.
Keywords: young qualified soccer players, physical training, periodization of a one-year training cycle, multidirectional developmental loads.

Введение. Принято считать, что физическая подготовка – это специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования двигательных функций спортсмена, в результате которого происходит переход из одного функционального состояния организма в другое, новое, и последующее

освоение спортсменом этого нового состояния [1-4]. Следовательно, повышение уровня тренированности в процессе физической подготовки связано с долговременными систематическими и целенаправленными тренировочными воздействиями, вызывающими функциональные и структурные изменения (долговременная адаптация) в органах и системах организма [5]. Достигаемая положительная кумуляция тренировочных эффектов обеспечивает устойчивый рост спортивной тренированности [6-8].

Для достижения максимальной адаптации физиологических систем растущего организма юного спортсмена к требованиям профессионального спорта требуется многолетняя подготовка. Установлено, что уже начиная с юношеского возраста физическая подготовленность футболистов во многом обусловливает их спортивное мастерство [9-12]. Поэтому для неуклонного повышения уровня физической подготовленности молодых квалифицированных футболистов первостепенное значение приобретают регулярность и рациональное чередование применяемых тренировочных воздействий в течение годичного тренировочного цикла. Традиционная годичная периодизация тренировки, применяемая в специализированных учреждениях спортивной подготовки футболистов, начиная с 14-летнего возраста, предполагает целенаправленное развитие физических способностей в течение 55-65 дней подготовительного периода, а в остальные (примерно 250 дней) решаются задачи сохранения достигнутого уровня тренированности и подготовки к предстоящим играм [8, 13]. В связи с чем отмечается существующее противоречие между ограниченным по времени этапом накопления функционального потенциала игроков в подготовительный период и чрезмерной длительностью его реализации в течение соревновательного периода, что неизбежно вызывает снижение первоначально достигнутого уровня тренированности у игроков уже к концу первой половины соревновательного сезона. Очевидно, что такое построение тренировочного процесса также не предусматривает возможности целенаправленного повышения уровня физической подготовленности в течение всего годичного цикла. В связи с этим главная методическая задача планирования годичного тренировочного цикла рассматриваемого контингента футболистов заключается в организации и упорядочении во времени всех его конструктивных частей с целью стимулирования долговременного поступательного развития соответствующих физиологических систем, влияющих на уровень физической подготовленности.

Цель исследования – обоснование и разработка структуры годичного тренировочного цикла, позволяющей рационально распределять разнонаправленные развивающие воздействия на круглогодичной основе.

Методы и организация исследования. При разработке проблемы исследования использовались теоретические методы научного познания. Анализ и обобщение источников специальной литературы позволили выявить особенности существующей традиционной организации годичного тренировочного цикла молодых футболистов в возрасте 18-19 лет, а также альтернативные варианты распределения физических нагрузок на протяжении всего года тренировки. Систематизация данных по исследуемой проблеме высветила ключевые теоретико-методические проблемы существующей периодизации годичного цикла тренировки молодых футболистов и актуализировала обоснование необходимости использования блокового метода круглогодичного распределения разнонаправленных развивающих воздействий.

Результаты исследования и их обсуждение. Как известно, физическая подготовка футболистов – сложный многогранный процесс, где на разных этапах годичного тренировочного цикла в одном микроцикле или в одном тренировочном занятии приходится одновременно совмещать развитие нескольких физических качеств. Как показывают исследования [14-16], по мере роста спортивного мастерства такой комплексный

подход в значительной степени теряет свою эффективность. Известно, что в любом виде спорта тренировка квалифицированных спортсменов характеризуется разнообразием, вариативностью и рациональным распределением применяемых нагрузок [13]. Прогресс спортсменов высокого уровня, как правило, связан с выполнением большого объёма тренировочных нагрузок, а также с их высокой концентрацией в отдельных тренировочных циклах [13, 17, 18, 19, 20]. Однако широкий диапазон задач, связанных с развитием всех необходимых способностей футболистов в течение подготовительного периода, может представляться чрезмерным для молодого ещё растущего организма с точки зрения формирования долговременной адаптации к нагрузкам различной величины и направленности.

В последние годы в теории спорта представлена концепция блокового построения тренировочных циклов [10, 14, 16, 21, 22, 23]. В соответствии с ней тренировочный процесс молодых квалифицированных футболистов может быть организован по программно-целевому принципу, согласно которому на протяжении всего годичного тренировочного цикла применяются развивающие тренировочные воздействия различной направленности. Поэтому весь спектр подлежащих решению тренировочных задач необходимо систематизировать, структурировать и рационально расположить во времени на соответствующих этапах годичного цикла. Установлено, что одним из условий успешной адаптации систем организма к нагрузкам разной направленности может быть периодическое изменение тренирующих воздействий [21]. Таким образом, процесс физической подготовки молодых квалифицированных футболистов может быть реализован с позиций блоковой периодизации тренировочного процесса, предусматривающей концентрированное использование нагрузок избранной направленности в определённой последовательности расположенных тренировочных циклов в течение всего года подготовки. Такой приём представляется целесообразным по причине того, что разведение во времени нагрузок разной направленности позволит более эффективно управлять тренировочными эффектами и добиваться максимальной эффективности ответственных за адаптацию систем организма.

Одной из основных закономерностей развития двигательных способностей человека принято считать их выраженную этапность [24]. Это положение рассматривается нами как одно из основополагающих при построении процесса физической подготовки молодых квалифицированных футболистов. Поэтому для определения оптимальной последовательности в применении разнонаправленных нагрузок и более точного формулирования тренировочных задач на каждом этапе подготовки необходимо выделить понятия «базовые» и «специализированные» категории физической подготовленности. В этом аспекте базовыми категориями необходимо считать простые физические качества, такие как сила и общая (аэробная) выносливость, а специализированными категориями определяются такие сложные физические качества, как скоростно-силовые и смешанная (аэробно-анаэробная) выносливость [6, 15]. Известно, что возможный потенциал развития специальных физических качеств в значительной степени определяется достигнутым уровнем базовой физической подготовленности, а повышающийся уровень развития базовых физических качеств является необходимой основой для дальнейшего развития специальных физических способностей [8]. Е.Р. Яхонтов [25] дифференцировал тренировочные воздействия в зависимости от их направленности на определённые системы организма. Автором была предложена последовательность и сочетаемость физических нагрузок определённой направленности – «пирамида кондиционной подготовки для баскетболистов», результатом применения которой должно быть достижение «высокого уровня кондиций» (рис.)



Скоростные способности	Взрывная сила
Скоростная выносливость	Силовая выносливость
Общая выносливость	Максимальная сила
Энергетический обмен	**Пластический обмен**

Рис. Пирамида кондиционной подготовки по Е.Р. Яхонтову (1998)

По мнению автора, если соблюдать строгую последовательность и постепенность перехода с одной ступени на другую, спортсмен достигает высокой «физической кондиции». Отмеченная последовательность в развитии указанных физических способностей является теоретическим основанием при разработке структуры и содержания годичного тренировочного цикла молодых квалифицированных футболистов.

Как отмечено ранее, для футболистов юношеского возраста необходимо весьма осторожно наращивать величину тренировочных воздействий. Для рационального планирования физических нагрузок в течение годичного тренировочного цикла необходимо определить задачи физической подготовки при блоковом распределении нагрузок различной направленности. При построении годичного тренировочного цикла нами принимался во внимание тот факт, что календарный год состоит из 52 недель, из которых 4 недели необходимо запланировать на отдых. Соответственно, на тренировочный процесс отводится 48 недель [1]. В связи с этим годичный макроцикл включает в себя три тренировочных блока (ТБ), продолжительностью 16 недель каждый. В 16-недельном тренировочном блоке располагаются мезоциклы (МЗЦ) определённой направленности в чёткой последовательности, устанавливающей в процессе повышения тренированности продвижение от экстенсивных нагрузок к более интенсивным физическим воздействиям (табл.).

Таблица

Схема годичного тренировочного цикла молодых квалифицированных футболистов на основе блокового планирования МЗЦ различной направленности тренировочных воздействий

ТБ – 1	ТБ – 2	ТБ – 3
МЗЦ – «А»	МЗЦ – «А»	МЗЦ – «А»
МЗЦ – «Б»	МЗЦ – «Б»	МЗЦ – «Б»
МЗЦ – «В»	МЗЦ – «В»	МЗЦ – «В»

Поэтому направленность первого МЗЦ «А» носит экстенсивный характер и связана с задачей развития *аэробных способностей организма*. Следующий МЗЦ «Б» предполагает интенсификацию физических нагрузок и направлен на развитие *анаэробных гликолитических способностей организма*. Физические нагрузки третьего МЗЦ «В», в котором решаются задачи развития *анаэробных алактатных способностей организма,* наиболее интенсивные. Следовательно, можно констатировать, что

каждый тренировочный блок, по сути, представляет собой традиционный подготовительный период в миниатюре, то есть полностью реализованный цикл воздействий нагрузками различной направленности. Повторное их применение в годичном тренировочном цикле обеспечивает систематичность и регулярность развивающих тренировочных воздействий определённой направленности в течение всего года.

Таким образом, в рамках трёх МЗЦ тренировочного блока происходит последовательное увеличение интенсивности физической нагрузки, способствующее изменению направленности её воздействия на системы организма и планомерному повышению уровня физической подготовленности. Использование аналогичных по содержанию трёх тренировочных блоков обеспечивает систематическое круглогодичное воздействие на аэробный, анаэробный гликолитический, анаэробный алактатный механизмы энергообеспечения организма.

Заключение. Формирование долговременной адаптации различных систем организма к физическим нагрузкам определённой направленности занимает достаточно продолжительный период времени. Следовательно, для завершения процесса формирования необходимых морфологических, пластических и биохимических изменений в организме, связанных с достижением долговременного тренировочного эффекта, требуется цикл продолжительностью несколько недель, то есть МЗЦ. У квалифицированных молодых футболистов для неуклонного повышения уровня физической подготовленности необходимо обеспечить развитие целого комплекса физических качеств и способностей с применением нагрузок разной направленности. Поэтому блоковая периодизация тренировочного процесса основывается на регулярном использовании в годичных тренировочных циклах специализированных МЗЦ разной преимущественной направленности, объединённых в тренировочные блоки. При таком подходе основной целью подготовки в годичном цикле является систематическое развитие определённых физических способностей футболистов.

Таким образом, постулаты физической подготовки молодых квалифицированных футболистов основываются на том, что:

1) основной целью подготовки рассматриваемого контингента спортсменов должно быть непрерывное развитие физических способностей;

2) блоковая периодизация годичного тренировочного цикла позволяет учитывать закономерности формирования долговременной адаптации организма к предлагаемым нагрузкам и эффективно их планировать;

3) концентрированное использование физических нагрузок различной преимущественной направленности в рамках МЗЦ обеспечивает целенаправленное воздействие на организм с целью существенного повышения определённых физических способностей;

4) разведение во времени разнонаправленных нагрузок в различных МЗЦ обеспечивает положительное взаимодействие срочных и кумулятивных тренировочных эффектов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

2. Ванюшин, Ю. С. Кардиореспираторная система как индикатор функционального состояния организма спортсменов / Ю. С. Ванюшин, Р. Р. Хайрулин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №7. – С. 11-14.

3. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–13.

4. Слиммейкер, Р. Серьёзные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ / Р. Слиммейкер, Р. Браунинг. – Мурманск: Тулома, 2007. – 328 с.

5. Лавриченко, В. В. Исследование информативного потенциала футбольного спринт-теста Bangsbo при оценке функциональных возможностей организма футболистов 17-18 лет / В. В.Лавриченко, С. К. Григорьев, М.А. Рубин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5(147) – С. 96-102.
6. Интервальная тренировка: её значимость и опасность / Б. Вашляев, И. Вашляева, Т. Шачкова, Б. Мирошников // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 40-43.
7. Волков, Н. И. Проблемы и перспективы биоэнергетики спорта / Спортсмен в междисциплинарном исследовании: Монография / Н. И. Волков / под ред. М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – С.132–210.
8. Матвеев, Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 28-37.
9. Волков, В. Л. Методология исследований проблем детского и юношеского спорта / В. Л. Волков // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: матер. 7 Междунар. науч. конгр. – М., 2003. – Т. 3. – С. 95–96.
10.Функциональная подготовка юных футболистов на основе блочно-модульной технологии / М. Годик, И. Солопов, А. Шамардин, А. Шамардин // Сборник материалов. Современный футбол: состояние и перспективы – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – С. 17–23.
11.Золотарёв, А. П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: Научно-метод. пособие / А. П. Золотарёв, А. В. Лексаков, С. А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. – 160 с.
12.Караев, М. Г. Индивидуальные особенности функциональной подготовленности нервно-мышечного аппарата футболистов-юношей / М. Г. Караев // В сб.: Научно-практ. конф. «Олимпизм и большой спорт». – Баку, 2000. – С.155.
13.Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
14.Антипов, А. В. Эффективность блочной технологии развития внимания у юных футболистов / А. В. Антипов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 28.
15.Вовк, С. И. Закономерности взаимодействия нагрузочных и разгрузочных фаз в спортивной тренировке / С. И. Вовк // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 63-66.
16.Дыгин, С. В. Физическая подготовка юных футболистов на этапе начальной специализации на основе блочно-модульного проектирования: Автореф. дис….канд. пед. наук / Станислав Владимирович Дыгин. – Волгоград, 2003. – 22 с.
17.Портнов, Ю. М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис…докт. пед. наук / Юрий Михайлович Портнов. – М., 1989. – 52 с.
18.Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов: Уч.- методич. пособие / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
19.Сонькин, В. Д. Физиологические закономерности отногенеза и их возможные приложения к теории физической тренировки / В. Д. Сонькин // Физиология человека. – 2015. – Т. 41. – № 5. – С. 125-136.
20.Степанов, В. Н. Модели тренировочных программ совершенствования физической подготовленности футболистов высокой квалификации: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / В. Н. Степанов. – Кишинэу, 2010. – 30 с.
21.Новый взгляд на периодизацию физической подготовки молодых квалифицированных футболистов / С. Григорьев, В. Лавриченко, А. Золотарёв, М. Рубин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6(148) – С. 123–128.
22.Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
23.Блочно-модульная технология функциональной подготовки футболистов. Пособие для тренеров по футболу / А. Шамардин, А. Шамардин, И. Солопов, В. Земляной. – 2010. – 64 с.
24.Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 375 с.
25.Яхонтов, Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов / Е. Р. Яхонтов – Л., 1998. – 47 с.

REFERENCES

1. Bondarchuk A.P. Division of sports training into periods. Kiev: Olimpijskaya literatura, 2005. 303 p. (in Russ.)
2. Vanyushin Yu.S., Khajrulin R.R. Cardiorespiratory system as an indicator of functional state of

athletes. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2015, no. 7, pp. 11-14. (in Russ.)
3. Verkhoshanskij Yu.V. Theory and methodology of sports training: block system of training of elite athletes. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2005, no. 4, pp. 2-13. (in Russ.)
4. Slimmaker R., Browning R. Serious Training for Endurance Athletes. Translated from English. Murmansk: Tuloma, 2007. 328 p. (in Russ.)
5. Lavrichenko V.V., Grigor'ev S.K., Rubin M.A. Study of informative potential of soccer sprint test Bangsbo in assessing the functional capacity of the organism of football players aged 17-18. *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 2017, no. 5 (147), pp. 96-102. (in Russ.)
6. Vashlyaev, B.F. Vashlyaeva I.R., Shachkova T.A., Miroshnikov B.P. Interval training: importance and danger. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2008, no. 4, pp. 40-43. (in Russ.)
7. Volkov N.I Issues and prospects of sports bioenergetics. Athlete in interdisciplinary research: a monograph. Ed. By M.P. Shestakova. Moscow: TVT Divizion, 2009. Pp. 132-210. (in Russ.)
8. Matveev L.P. Model-targeted approach to sport preparation building in games-based kinds of sport. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2000, no. 2, pp. 28-37. (in Russ.)
9. Volkov V.L. Methodology of research on issues of children's and youth sports. Modern Olympic Sport and Sport for All: Materials from the 7th International Scientific Congress. Moscow, 2003, vol. 3, pp. 95-96. (in Russ.)
10.Godik M.A. Solopov I.N., Shamardin A.A., Shamardin A.I. Functional training of young soccer players based on block-modular technology. Modern Soccer: State and Prospects – collection of materials. Moscow: TVT Divizion, 2012. pp. 17-23. (in Russ.)
11.Zolotaryov A.P., Leksakov A.V., Rossijskij S.A. Soccer: methodological basics of long-term training of the sports reserve: a scientific and methodological guide. Moscow: Fizicheskaya Kul'tura, 2009. 160 p. (in Russ.)
12.Karaev M.G. Individual features of functional fitness of the neuromuscular system of young soccer players. From the collection: Scientific and Practical Conference "Olympism and Big Sports". Baku, 2000. P.155. (in Russ.)
13.Platonov V.N. Periodization of sports training. General theory and its practical application. Kiev: Olimpijskaya literatura, 2013. 624 p. (in Russ.)
14.Antipov A.V. The effectiveness of block attention development technology in football youth. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2020, no.6, p. 28. (in Russ.)
15.Vovk S.I. Regularities of interaction of loading and unloading phases in sports training. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2008, no. 5, pp. 63-66. (in Russ.)
16.Dygin S.V. Physical training of young soccer players at the initial specialization stage with the block-modular project development: an author's abstract. Volgograd, 2003. 22 p. (in Russ.)
17.Portnov Yu.M. Theoretical, scientific and methodological foundations of the training of elite athletes in team sports: an author's abstract. Moscow, 1989. 52 p. (in Russ.)
18.Seluyanov V.N., Sarsania S.K., Sarsania K.S. Physical training of soccer players: a study guide. Moscow: TVT Divizion, 2006. 192 p. (in Russ.)
19.Son'kin, V.D. Physiological patterns of ontogenesis and their possible applications to the theory of physical training. *Human Physiology*, 2015, vol. 41, no. 5, pp. 125-136. (in Russ.)
20.Stepanov V.N. Models of training programs for improving the physical fitness of highly qualified soccer players: an author's abstract. Chisinau, 2010. 30 p. (in Russ.)
21.Grigor'ev S.K. Lavrichenko V.V., Zolotarev A.P., Rubin M.A. New perspective view on periodization of physical training of young skilled football players. *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 2017, no. 6 (148), pp. 123-128. (in Russ.)
22.Issurin V.B. Block periodization of sports training: a monograph. Moscow: Sovetskij sport, 2010. 288 p. (in Russ.)
23.Shamardin A.A., Shamardin A.I., Solopov I.N., Zemlyanoj V.N. Block-modular technology of functional training of soccer players: a manual for soccer coaches. 2010. 64 p. (in Russ.)
24.Bal'sevich V.K. Human ontokinesiology. Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. 2000. 375 p. (in Russ.)
25.Yakhontov, E.R. Individual training of basketball players. Leningrad, 1998. 47 p. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Ирина Николаевна Калинина – доктор биологических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, e-mail: kalininirina@yandex.ru.
Владислав Валерьевич Лавриченко – кандидат биологических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар.

Масри Мохамад Деб – аспирант, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:
Irina Nikolaevna Kalinina – Doctor of Biological Sciences, Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, e-mail: kalininirina@yandex.ru.
Vladislav Valerievich Lavrichenko – Candidate of Biological Sciences, Senior Lecturer, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar.
Masri Mohamad Deb – Post-Graduate Student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar.

Для цитирования: Калинина, И. Н. Способ круглогодичного применения развивающих тренировочных воздействий в процессе физической подготовки молодых квалифицированных футболистов / И. Н. Калинина, В. В. Лавриченко, М. М. Деб // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7. – № 1. DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_01_35

For citation: Kalinina I.N., Lavrichenko V.V., Deb M.M. A method of year-round application of developing training effects in the process of physical training of young qualified soccer players. *Modern Issues of Biomedicine*, 2023, vol. 7, no. 1. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_07_01_35