

раинская команда стала первой среди студенческих сборных на чемпионате мира в Португалии.

**Выводы.** Изучение особенностей развития и становления мини-футбола в мире, и в частности в Украине, способствует популяризации его среди студенческой молодежи как одного из средств физического воспитания и форм физической активности студентов во вне учебное время, что обусловлено отсутствием жестких требований в отношении спортивного инвентаря и широкой вариативностью условий проведения занятий по мини-футболу при сохранении позитивных воздействий на физические кондиции игроков.

#### **Литература:**

1. Братусь В.И. Страницы истории футзала в Украине /В.И. Братусь. – К.: АМФУ, 2011. – 111с.
2. Залойло В.В. Техническая подготовка игроков в футзале: Методическое пособие /В.В. Залойло. – К.:НУФВСУ, 2008. – 99с.
3. Залойло В.В. Физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини-футболе /В.В. Залойло, С.А. Е.А. Наумец// «Физическое воспитание студентов». – №5. – 2010 – С. 50-53.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФУТБОЛ**

*Дейнеко Игорь Владимирович, старший преподаватель,  
Русецкий Сергей Александрович, старший преподаватель,  
Порадник Святослав Георгиевич, преподаватель,  
Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина*

*Аннотация.* Статья содержит материалы по проблеме самостоятельных занятий у студентов специализации футбол. Раскрыты педагогические принципы построения самостоятельного тренировочного процесса футболистов.

*Ключевые слова:* педагогические принципы, физическая подготовка, тренировочный процесс, футболисты.

*Abstract:* The article contains information about problems of self-studying of students specialized on football. There are pedagogical principles of creating self-training process of football players.

*Index terms:* pedagogical principles, physical training, training process, football player.

В основе успешного выступления игроков и команд в студенческих турнирах лежит процесс планомерной тренировочной работы над повышением различных компонентов футбольного мастерства. В литературе имеется значительное количество методических рекомендаций по содержанию и построению тренировочных занятий группового и командного характера, которыми могут с успехом пользоваться в подготовке к соревнованиям самостоятельные студенческие коллективы. Однако, на наш взгляд, гораздо слабее освещены вопросы организации индивидуальной тренировочной работы футболистов, особенно актуальные для вузовского спорта.

Индивидуальная форма самостоятельных занятий, имеющая перед другими ряд методических преимуществ, позволяет студенту тренироваться без ущерба учебе в наиболее подходящее для него время, используя футбол как средство активного отдыха и снятие умственного напряжения между аудиторными занятиями.

Из значительного числа педагогических принципов построения тренировочного процесса наиболее важными с точки зрения организации самостоятельных занятий футболом являются принципы непрерывного характера подготовки, постепенного и максимального увеличения нагрузки, волнообразного характера ее повышения, периодизации спортивной тренировки и ее повторности, единства общей и специальной подготовки футболиста. Все они достаточно полно раскрыты в спортивных изданиях и должны осознанно использоваться студентами в индивидуальной тренировочной работе.

Прежде чем приступить к регулярным самостоятельным тренировочным занятиям, студенту важно пройти медицинский осмотр в кабинете врачебного контроля, получив не только разрешение специалиста, но и рекомендации по

содержанию и объему предстоящих нагрузок. Эта процедура должна стать обязательной для студента-спортсмена и повторяться не реже 1–2 раза в год.

При планировании тренировок необходимо включать в недельный цикл ежедневную утреннюю гимнастику, а также 3–5 дневных или вечерних занятий, продолжительностью 90–120 минут.

В утреннюю тренировку, после выполнения комплекса общегимнастических упражнений, могут быть включены и упражнения по общей физической подготовке, направленные на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, а также занятия с мячами. Особенно полезно проводить утреннюю зарядку в любое время года на открытом воздухе.

Вторая тренировка является основной и может быть посвящена целиком технической или физической подготовке студента, либо технико-тактической подготовке. При этом в начале тренировочной недели целесообразно планировать занятия по развитию силы, ловкости, быстроты, а в конце – всех видов выносливости. Большие нагрузки, на начальной стадии подготовки (в начале сезона), вызывающие наибольший эффект прироста функциональных возможностей организма, при тренировках 3–5 раз в неделю, могут быть использованы по 2–3 раза. Однако направленность их должна быть различной. Например, если в понедельник тренировка проводилась с большой нагрузкой на развитие силы, то в среду может быть рекомендована тренировка с большой нагрузкой, но на развитие выносливости. Для ускорения восстановительных процессов после больших нагрузок следует давать средние нагрузки другой направленности. Эффективным бывает также использование в течение недельного микроцикла одноплановых средних нагрузок, которые, наслаиваясь, дадут эффект большой нагрузки. Однако при таком способе на следующей неделе должны быть использованы нагрузки другого характера.

При ведении тренировочного процесса, кроме планирования величины применяемых нагрузок, важно устанавливать оптимальные интервалы отдыха между повторами упражнений. Например, при развитии быстроты, ловкости и силы паузы отдыха между упражнениями должны обеспечивать полное восстановление орга-

низма, так как развитие этих качеств требует свежести восприятия и сил. А вот при работе над выносливостью необходимо проводить интенсивные тренировки на фоне наступающего утомления. Поэтому здесь оправданы укороченные интервалы для отдыха между упражнениями.

Структура построения тренировочного занятия, основанная на общих закономерностях жизнедеятельности человеческого организма, включает три части: подготовительную или вводную, основную и заключительную. Задачи подготовительной части – разминка, приведение организма в рабочее состояние и постепенный переход ко второй содержащей основной материал по технической или физической подготовке. В заключительной части (медленный бег, упражнения на расслабление) организм студентов приводится в относительно спокойное состояние.

Таким образом, для планирования тренировочных нагрузок недостаточно знать содержание тренировочных средств, их структурную организацию. Одним из важных составляющих подготовки футболистов является психофизическая подготовка, которая влияет на уровень физической подготовки.

Кроме того, наиболее главным и определяющим фактором является определение количественных характеристик компонентов тренировочной нагрузки. Именно необходимое соотношение таких компонентов способно обеспечить ожидаемый тренировочный эффект у футболистов различного возраста и квалификации. Наиболее подвижными и вариативными параметрами являются количество упражнений и их серий, длительность выполнения упражнений и их серий, а также режим работы и отдыха. Именно эти факторы в значительной степени определяют величину тренировочной нагрузки и ее направленность в развитии того или иного качества. Такие компоненты, как интенсивность выполнения упражнений и их серий, а также координационная сложность упражнения, являются хотя и не второстепенными, но маловариативными, в большей степени постоянно заданными. Так, если развивается какое-либо физическое качество, то интенсивность выполнения упражнений будет или максимальной, или субмаксимальная и в некоторых случаях умеренная.