

УДК 796.011.1/3:796.332 (043.2)

**Проблема развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии:**  
материалы VI международной научно-практической конференции,  
Екатеринбург, 28 февраля 2017 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т».  
2017. С. 419-422.

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

*Дейнеко Игорь Владимирович,*

*старший преподаватель,*

*Хачатрян Виктория Викторовна,*

*старший преподаватель,*

*Ракитина Татьяна Ивановна*

*старший преподаватель,*

*Национальный авиационный университет, Киев, Украина*

*Аннотация.* В статье рассмотрено построение тренировочного процесса студентов в специализации мини-футбол, где одним из главных составляющих есть организация самостоятельных занятий. Определены основные педагогические принципы построения занятий. Доказано, что для планирования тренировочных нагрузок недостаточно знать содержание тренировочных средств и их структурную организацию, а нужно учитывать определение количественных характеристик компонентов тренировочной нагрузки.

*Ключевые слова:* педагогические принципы, тренировочный процесс, студенты, самостоятельные занятия.

*Abstract.* The article deals with the construction of the training process of students in the specialization of mini-football, where one of the main components is an organization of self-study. The main pedagogical principles of training. It is proved that for the planning of training loads is not enough to know the content of the training facilities and their structural organization, and it is necessary to take into account the definition of the quantitative characteristics of the training load components.

*Index terms:* pedagogical principles, the training process, students, self-employed.

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 взгляд автора, 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 мини-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 носить комплексный характер. При этом в начале тренировочной недели целесообразно планировать занятия по развитию силы, ловкости, быстроты, а в конце – всех видов выносливости. Большие нагрузки, 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 организма, 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 3 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.

**Выводы.** Таким образом, для планирования тренировочных нагрузок недостаточно знать содержание тренировочных средств, их структурную организацию. 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.