

- Минск, 2006. Режим доступа - <http://www.krivich.com/teaching/programm2-1.php>
2. Адамович, Г. Э. Искусство подготовки славянских воинов: учеб. пособие / Г.Адамович.М: Ладога-100, 2006.216 с.
 3. Адамович, Г. Э. Психологическая концепция информационного реконструирования народных традиций физической культуры / Г.Э Адамович. - Минск, 2010. - 48 с.
 4. Александров, С. Г. Физическое воспитание детей и молодежи Кубанского казачества (сер. XIX – нач. XX вв.): историко-этнографический очерк / С.Г. Александров. - Краснодар, 1999. – 116 с.
 5. Александров, С. Г. Модель физического воспитания детей и молодежи кубанского казачества (сер. XIX – нач. XX вв.) / С.Г. Александров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Краснодар. – 1998. – № 4. – С. 41-44.
 6. Аюбов, В. Х. Историко-педагогические предпосылки формирования традиционной физической культуры ногайского народа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Х. Аюбов. - 2006. - 25 с.
 7. Бондарь, Н. И. Очерки традиционной культуры казачества России. - Т. 1 / под ред. Н.И. Бондаря. - Краснодар, - 2002. - 560 с.
 8. Виленский, М. Я. Ценности физической культуры и их интериоризация учащимися / М.Я. Виленский // Спорт в школе. – 2007. - № 17. - С. 20-22.
 9. Выдрин, В. М. Динамика разработки теории физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье / ВГПУ. – Воронеж, 2004. – С. 5-6.
 10. Ермаков, С. Э. К вопросу о критериях традиционности этносуггестивных и близких к ним техник / С.Э. Ермаков // Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни: материалы I международной практической конференции. - Минск, 2006. - С. 12 - 15.
 11. Залуцкая, В. Фізична культура на Беларусі (ад старажытнасці да пачатку XX ст.) / В. Залуцкая, А.А. Шамак. - Минск, 2005. - 25 с.
 12. Захаров, А. В. Традиционная культура в современном обществе / А.В. Захаров // Социологические исследования. - 2004. - № 7. - С. 105-115.
 13. К.Д. Ушинский и русская школа. Беседы о великом педагоге / под ред. Е.П. Белозерцева. - М., 1994. - С. 54-95.
 14. Очерки истории Кубани с древнейших времен по 1920 год / под общ. ред. В.Н. Ратушняка. - Краснодар: Советская Кубань, 1996. - 656 с.
 15. Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств: учеб. программа / Н. Долуда, С. Ахметов, Ю.К. Чернышенко [и др.]. Краснодар, 2009. - 92 с.
 16. Сутула В.А., Алабин В.Г., Никитушкин В.Г. Контроль в спорте. Харьков: Основа, 1995. - 105 стр.
 17. Матвеев Л.П. Основы спортивной подготовки / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
 18. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 331 с.
 19. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
 20. Маляренко А.Т. Контроль специальной выносливости дзюдоистов и самбистов / А.Т. Маляренко // Четвертый міжнародний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. - К., 2000.- С. 75.
 21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
 22. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. - Киев: «Здоровье», 1989.

Лускань О. Ю.

Національний Технічний університет України «КПІ»

ФІЗИЧНА ТА ТЕХНІКО – ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

У роботі визначено основні напрямки, форми та зміст проведення учбово – тренувального процесу з фізичної та технічної підготовки футболістів. Гарна фізична та техніко – тактична підготовка сприяє значно вдосконалити спортивну майстерність.

Ключові слова: футбол, фізична та техніко – тактична підготовка.

Лускань О. Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка студентов, которые занимаются футболом. В работе определены основные направления, формы и содержание проведения учебно - тренировочного процесса по физической и технической подготовки футболистов. Хорошая физическая и технико - тактическая подготовка способствует значительно усовершенствовать спортивное мастерство.

Ключевые слова: футбол, физическая и технико - тактическая подготовка.

Luskan O. Physical and technical- tactical preparation of students that engage in football. The tendency of development of football shows that modern football is characterized by high level of football – players' athleticism as well as manifestation by football – players moving activities with a ball and without ball. It is impossible to use successfully technical methods and to realize planned tactical actions at a minimal time and during whole game without certain level of development of strength, velocity, co – ordination abilities and endurance. Football requires versatile training that is caused frequently by changeable game situations as well as individual and collective actions. The works of various authors convince that the effectiveness of competitive activities at football depend not only on level of development of football – players' physical qualities but also considerably on technical and tactical training. So practice and scientific investigations show that system of training of highly qualified

football – players has to first of all to mean achievement of certain level of football – players' physical qualities and teams which corresponds to requirements of modern football. The development of physical qualities is the most important part of educational and training process. As a result of purposeful educational and training work the physical qualities are developed and skills are obtained which are necessary at football. Physical training of football – players consists of overall and special training; these kinds of training are organically connected with each other and these kinds of training are the whole process. Rationally organized overall physical training is directed to all – round and at the same time proportional development of various moving qualities. This is functional base for development of special physical qualities, effective work on improving other sides of training of sportsmen namely technical, tactical, psychological sides.

Key words: football, physical, technical-tactical preparation..

Актуальність. Тенденція розвитку футболу показує, що сучасний футбол характеризується високим рівнем атлетизму гравців, жорсткістю ведення боротьби за м'яч, проявом футболістами в більшості епізодів гри максимальної потужності дій з м'ячем і без м'яча. Без достатнього рівня розвитку сили, швидкості, координаційних здібностей і витривалості неможливо успішно застосовувати технічні прийоми і здійснювати задумані тактичні дії в мінімальні відрізки часу і протягом всієї гри. Футбол вимагає різносторонньої підготовки, що обумовлено часто змінними ігровими ситуаціями, індивідуальними і колективними діями. Дослідження різних авторів переконують в тому, що ефективність змагальної діяльності у футболі залежить не тільки від рівня розвитку фізичних якостей гравців, але і в значній мірі від техніко-тактичної підготовки [2.4.6.] Таким чином практика і наукові дослідження показують, що система підготовки футболістів високої кваліфікації повинна, перш за все, припускати досягнення певного рівня фізичних якостей футболістів і команд, відповідного вимогам сучасного футболу. Розвиток фізичних якостей – найважливіша частина учбово-тренувального процесу. В результаті цілеспрямованої учбово-тренувальної роботи розвиваються фізичні якості і отримуються навички, необхідні в ігровій діяльності. Фізична підготовка футболістів складається із загальної і спеціальної, і ці види підготовки органічно пов'язані між собою і представляють єдиний процес. Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки направлений на всесторонній і одночасно пропорційний розвиток різних рухових якостей. Це є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над вдосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів технічної, тактичної, психологічної [1.5.8]. Відомо, що прояв фізичних якостей багато і кожне з них необхідне розвивати і удосконалювати за допомогою специфічних впливів і відповідно до вимог, що пред'являються грою. Тому перед футбольним тренером завжди стояли і стоять питання: які прояви фізичної працездатності є найважливішими для футболу; якими засобами і методами їх необхідно розвивати і удосконалювати, щоб підвищувалася не просто витривалість, швидкість і сила, а всі ці якості в рамках техніко-тактичних дій. Відповіді на них можна отримати, якщо є тести вимірювань і оцінки різних проявів фізичної підготовленості футболістів, індивідуальні і групові (відповідно до амплуа) вимоги до фізичної підготовленості, якщо тренер знає, до якого рівня необхідно розвивати найсильніші сторони фізичної підготовленості кожного гравця, і до якого рівня підтягувати відстаючі, як підбирати оптимальне співвідношення специфічних і неспецифічних засобів, досягаючи тим самим найбільшого впливу на майстерність футболістів. Оцінка рівня розвитку фізичних та техніко – тактичної підготовки футболістів припускає розгляд окремих її складових в поточному і багаторічному плані і проводиться періодично. Для визначення напрямів роботи по техніко-тактичній підготовці футболістів необхідно порівняти показники фізичної підготовленості гравців, які виступають в командах різної кваліфікації. Найвідчутливішим резервом підвищення майстерності українських футболістів в даний час є індивідуальна підготовка – педагогічно направлений процес розвитку або вдосконалення підготовленості футболіста в цілому, який включає всю сукупність чинників, пов'язаних з тренуванням, змаганнями, відновленням, за допомогою яких досягається готовність футболістів до ігор [3.7.8]

Мета роботи. На підставі аналізу літератури, а також опиту висококваліфікованих футболістів і фахівців розробити методiku фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів.

Для здійснення поставленої мети треба було вирішити наступні **задачі**: 1. Виявити значення фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів; 2. Визначити значущість і взаємодію окремих компонентів фізичної та техніко-тактичної підготовки; 3. Рекомендувати методiku побудови фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених задач в даній роботі були використані наступні **методи дослідження**: 1. Аналіз літератури вітчизняних і зарубіжних авторів. 2. Опит і узагальнення передового досвіду тренерів і спортсменів. 3. Педагогічні спостереження, які включали аналіз учбово-тренувального процесу, а також аналіз змагальної діяльності.

Аналіз літератури В зв'язку з цим був проведений аналіз літератури, в якій освітлені питання теоретичного обґрунтування вивчення побудови індивідуальної техніко-тактичної побудови підготовки футболістів. Використовувався системний підхід для пояснення наукових фактів.

Узагальнення передового досвіду тренерів і спортсменів В результаті бесід з висококваліфікованими спортсменами, а також з їх наставниками по опублікованих інтерв'ю, шляхом аналізу щоденників тренувальних занять спортсменів, виявилися основні тенденції в концепції особливості побудови індивідуальної техніко-тактичної підготовки футболістів.

Педагогічні спостереження Педагогічні спостереження здійснювалися по поперед розробленій схемі. Спостереження проводилося з візуальною оцінкою дій випробовуваних як під час ігрової діяльності, так і під час тренувальних занять.

Результати дослідження. Вдосконалення фізичної та техніко – тактичної підготовки футболістів Швидкість, витривалість, сила, спритність і гнучкість — ось ті основні фізичні якості, які необхідні футболісту, щоб показати високий рівень майстерності. Від ступеня їх розвитку і вдосконалення залежить результат не тільки одного матчу, але і всього періоду змагання. **Вдосконалення швидкісних якостей.** До засобів швидкісної підготовки відносяться вправи, що дозволяють спортсмену проявити максимальний рівень швидкісних здібностей. *Загально-підготовчі вправи* дуже

різноманітні і є руховими діями, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів.

Спеціально-підготовчі вправи можуть бути направлені як на розвиток окремих становлячих швидкісних здібностей, так і на їх комплексне вдосконалення в цілісних рухових діях. Ці вправи будуються відповідно до структури і особливостей прояву швидкісних якостей в діяльності змагання.

При вдосконаленні швидкісних можливостей використовуються наступні методи:

- 1) метод швидкісно-силової підготовки, або метод динамічних зусиль;
- 2) повторний метод виконання вправ в максимально швидкому темпі;
- 3) метод полегшених умов при виконанні швидкісних вправ;
- 4) метод утруднених умов при виконанні швидкісних вправ;
- 5) ігровий метод.

Інтенсивність і ефективність ведення ігор змагань в значній мірі залежать від рівня розвитку швидкісних якостей футболістів, які визначаються наступними показниками: швидкість реакції на об'єкт, що рухається; швидкість реакції вибору; швидкість досягнення максимальної швидкості в бігу; максимальна швидкість бігу; швидкість гальмування після бігу з максимальною швидкістю. Ці якості відносно незалежні один від одного, тому для їх вдосконалення використовуються різні вправи: для збільшення *швидкості реакції* — ігрові (спеціалізовані) вправи; *швидкості стартового розгону* — вправи тривалістю до 3 с (15 — 20 м), які виконуються тільки з максимальною швидкістю; *швидкого гальмування* — швидкісні естафети при цьому перше завдання — ривок на 5 м, торкання відмітки, поворот, біг до місця старту; друге — ривок на 10 м, перекид вперед біг до місця старту; третє — ривок на 15 м, оббігання стійки, біг до місця старту; ривок на 10 м, перекид назад, біг до місця старту - ривок на 5 м, торкання відмітки, біг до місця старту. При виконанні естафет найважливіший момент — організаційний. Тренер, складаючи естафету, повинен заздалегідь прорахувати, що зроблять футболісти у вправі. Для вдосконалення стартової швидкості найбільш ефективні швидкісно-силовий і повторний методи. Для *відпрацювання стартів в простих ситуаціях* застосовуються вправи, сприяючі збільшенню вибухової сили ніг, ривки на короткі відрізки, стрибки поштвомом однієї, двох ніг і ін. При вдосконаленні швидкості бігу необхідно періодично змінювати форму вправ і проводити їх в останні 2—3 тижні підготовчого періоду, коли вже закладений «фундамент» загальної і спеціальної витривалості. Відновлення після тренувальних навантажень швидкісної спрямованості проходить достатньо швидко і тому можна їх використовувати в декількох тренуваннях підряд. *Вдосконалення швидкісно-силових якостей*. Ці якості футболіста виявляються в його здатності виконувати рух в мінімально короткий відрізок часу і в умовах, коли чиниться активна протидія цьому. *До цих силових протидій можна віднести*: а) подолання сили і маси тіла самого спортсмена (стрибки у висоту; стрибки в довжину — під час підкату, вибивання м'яча; стрибки убік — у воротарів; різкий старт і зміна напряму під час бігу і т.п.); б) подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу, кидання м'яча; в) подолання сили, яка викликана силовим опором (єдиноборством) суперника. Враховуючи види протидії, які здійснює футболіст під час гри, всі вправи, які спрямовані на вдосконалення швидкісно-силових якостей, можна класифікувати таким чином: вправи, в яких динамічна сила створюється за рахунок стрибків (у висоту, довжину, сторони, стрибки через бар'єри, через скакалку, вправи, в яких настрибують і зістрибують з різновисоких тумб). Вправи, які направлені на вдосконалення швидкісно-силових якостей, в більшості випадків вирішують додаткове завдання по вдосконаленню якої-небудь іншої фізичної якості: швидкості, швидкісної витривалості, гліколітичної витривалості. Особливо це відноситься до вправ першої групи.

Вдосконалення витривалості. Витривалість футболіста — це здатність проявляти максимальну працездатність і утримувати її в певних ігрових режимах, зберігаючи ефективність техніко — тактичних дій протягом всієї гри. Виділяють поняття загальної і спеціальної витривалості. Цей поділ в значній мірі умовний, оскільки витривалості загальної не буває, вона завжди спеціальна. Проте в спорті цей поділ існує.

Вдосконалення загальної витривалості. Для розвитку витривалості застосовуються загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі і змагальні вправи, які виконуються тривалий час і які викликають стомлення спортсмена. Вправи розрізняються за характером і тривалістю: запозичені з циклічних видів спорту, спортивних ігор, на силових тренажерах. Вони дозволяють залучати до роботи велику частину м'язового апарату або носити частковий і локальний характер.

Ефективність вправ багато в чому залежить від таких компонентів, як інтенсивність роботи, тривалість і характер пауз між вправами, загальна кількість повторень і ін. Основна вправа чисто аеробної спрямованості — кросовий біг, тривалість якого коливається від 15 — 20 до 60 хв. Рельєф дистанції і інтенсивність бігу підбираються так, щоб частота серцевих скорочень у футболістів у вправах не перевищувала 150 уд. / хв.

Вправи змішаної спрямованості впливають на дві функції: аеробну і анаеробну гліколітичну. До їх числа відносять:

- 1) кросовий біг підвищеної інтенсивності по дуже перетнутій місцевості;
- 2) фартлек (біг з періодичною зміною лідера, причому кожний лідер задає свій темп);
- 3) повторний біг з інтенсивністю 80 — 90% протягом 2 — 3 хв;
- 4) змінний біг з варіюванням швидкостей від 30 — 50 до 90 % максимуму протягом 20 — 25 хв.

При вдосконаленні аеробних можливостей найбільш ефективно не тривале навантаження помірної інтенсивності, а короточасні повторення високої інтенсивності з невеликими інтервалами відпочинку. Компоненти навантаження можуть бути наступними:

1. Інтенсивність роботи — вище критичній (на рівні 75 — 85 % максимальної). До кінця роботи частота серцевих скорочень (ЧСС) повинна досягати приблизно 180 уд / хв.

2. Довжина відрізків підбирається такій, щоб тривалість навантаження не перевищувала 1,5 хв. В цьому випадку робота проходить в умовах кисневого боргу, і максимум споживання кисню має місце в період відпочинку.

3. Інтервали відпочинку підбираються так, щоб робота починалася при сприятливих змінах після попереднього навантаження: приблизно 45 — 90с. Інтервали відпочинку не повинні бути більше 3 — 4 хв.

4. Характер відпочинку — малоінтенсивна робота (ведення м'яча, жонгливання м'ячем на місці, пробіжка).

5. Число повторень визначається наступаючим стомленням, при якому знижується рівень споживання кисню. При розвитку аеробних можливостей зростання числа повторень не повинне призводити до збільшення кисневого боргу. ЧСС перед початком наступного повторення повинна знаходитися в межах 120—140 уд/хв. Всі ці вправи для вдосконалення витривалості використовуються як протягом всього заняття, так і в частині його. Найбільший їх обсяг повинен бути в підготовчому періоді тренування.

Вдосконалення спеціальної витривалості. Велика кількість ривків, виконуваних у футболі, не дозволяє швидко відновити АТФ, і тоді в енергозабезпечення включаються реакції гліколізу. Це призводить до збільшення в м'язах і крові концентрації молочної кислоти, яка погіршує скоротливі здібності м'язів. Вміння витримати ривки і прискорення є проявом швидкісної витривалості.

Таким чином, для розвитку і вдосконалення цієї якості у футболістів необхідні два типи навантажень.

Перший — повторні вправи тривалістю 3 — 8 с, граничної інтенсивності, які виконуються через відносно короткі інтервали відпочинку. Наприклад, 8 по 30 — 50 м з відпочинком 10—20 с між повтореннями. Всього необхідно зробити 2 — 3 серії з інтервалом відпочинку 4 — 6 хв. При виконанні цього завдання вдосконалюються механізми швидкого енергозабезпечення і ресинтез внутрішньо-м'язових анаеробних джерел енергії. Другий тип навантажень — більш різноманітні вправи: 1) повторний біг на відрізках 150 — 600 м зі стандартними інтервалами відпочинку; 2) такий же біг, але з інтервалами відпочинку, які поступово зменшуються; 3) змінний біг, швидкісні ділянки якого мають довжину не менше 150 м і пробігатимуться з максимальною швидкістю; 4) повторний біг на відрізках в 30—50 м з інтервалами 5 — 7 с. Найбільш ефективні повторний і інтервальний методи тренування.

Вдосконалення гнучкості Гнучкість футболістів виявляється в здатності виконувати рухи з великою амплітудою. Таких рухів у футболі досить багато. Це перш за все удари з різних положень; зупинки, перехоплення м'яча; підкати. Для розвитку гнучкості використовуються загально-підготовчі і допоміжні вправи. *Загально-підготовчі вправи* є рухами, заснованими на згинанні, розгинанні, нахилах і поворотах. Вони направлені на підвищення рухливості у всіх суглобах без урахування специфіки виду спорту.

Допоміжні вправи з урахуванням ролі рухливості в тих або інших суглобах для вдосконалення в даному виді спорту з урахуванням характерних для нього рухів, що вимагають максимальної рухливості: згинання, розгинання, відведення, приведення, обертання.

Спеціально-підготовчі вправи будують відповідно до вимог до основних рухових дій, що пред'являються специфікою діяльності змагання.

Засоби розвитку гнучкості — це вправи без предметів (пружинячі нахили, повороти тулуба, «шпагат», «місток», високі махи ногами), з партнером (пружинячі нахили, кругові рухи в положенні стоячи, сидячи, лежачи на животі), на гімнастичній стінці, з гімнастичною палицею, м'ячами (нахили в поєднанні з махами), рухома гра, вправи з футболу: імітаційні — в ударах, відбір м'яча випадом, в «шпагаті», підкати, кидання м'яча і ін.

Вдосконалення координаційних здібностей. Футбол — один з тих видів спорту, які вимагають координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях.

Спритність футболістів виявляється:

- 1) в швидкій перебудові своїх дій при зміні ситуації на полі;
- 2) в умінні точно виконувати складні рухи.

Таким чином, перший прояв спритності футболістів швидкість і точність складних реакцій. Друге — не що інше, як технічна підготовка. При вдосконаленні координаційних здібностей юних футболістів, а також техніки володіння м'ячем і обведення необхідно використовувати вправи, що поєднують біг із зміною напрямку, «слаломний біг», старту з різних положень, ведення м'яча різними способами із зміною ритму і напрямку руху, швидкісне обведення штучних перешкод і суперників, вправи з елементами тривалого контролю над м'ячем при швидкісних пересуваннях.

Цілеспрямовано і систематично формувати координаційні здібності необхідно в тісному зв'язку з фізичним, техніко-тактичним і інтелектуальним вдосконаленням, розвитком психічних і психофізіологічних процесів.

ВИСНОВКИ. Вдосконалення фізичної та техніко-тактичної майстерності — найважливіша частина системи багаторічної підготовки спортсмена. Цей процес базується на двох складових — різносторонній загальній фізичній підготовці і комплексі розвинутих спеціальних фізичних якостей і властивостей організму спортсмена і повинен будуватися з урахуванням віку і кваліфікації. 1. Вдосконалення засобів і методів загальної фізичної підготовки сприяє виконанню техніко-тактичних прийомів на високій швидкості, в умовах активної протидії гравців команди суперника, жорсткого дефіциту простору і часу. 2. Досягнення високого фізичного і техніко-тактичного рівня стабільної і варіативної майстерності відбувається за принципом від простого до складного, тобто з використанням в тренувальному процесі методів ускладнення умов виконання прийомів. 3. Фізична та техніко-тактична підготовка футболістів є багатокомпонентною якістю, структура якої в самому загальному вигляді може бути представлена декількома основними чинниками: фізіологічного розвитку, що характеризують загальну і спеціальну працездатність футболіста; спеціальної фізичної підготовки швидкісного характеру, який обумовлює рівень прояви спеціальних швидкісно-силових якостей футболіста на футбольному полі; чинником якостей, що характеризують швидкість простої і складної рухової реакції футболіста; морфологічним чинником, що характеризує зростання, вагу футболіста. 4. Підготовка футболістів з фізичної та по техніко-тактичної підготовки багато в чому обумовлена використанням сучасних засобів і методів комплексного контролю, як інструменту управління підготовкою спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик — М.: — Терра — Спорт, Олимпия пресс, 2006 — 272 с.
2. Зеленцов А. М. Лобановский В. В., Коуэрвер В., Ткачук В. Г. Уроки футбола / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Коуэрвер, В. Г. Ткачук — К.: Олімпійська література, 1996 — 297 с.

3. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів / В. В. Ніколаєнко // Теорія та методика фізичного виховання та спорту – 2013 - № 1 – с. 16 – 20.
4. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко – К.: Олімпійська література, 1997 – 287 с.
5. Weber M. *Differenzielles Lernen im Fussball* / M. Weber – Munchen: Stiebner Verlag GmbH, 2010 – 92 p.
6. Beek P., Peper C., Stegeman B *Dynamical models of movement coordination* // *Human Movement Science*. – 1995, № 14 – P. 573 – 608.
7. Hinson M. Rosentswieg J. Comparing the three best ways of developing strength – *Scholastic Coach*, 1992, March.
8. Saltin B. Physiological adaptation to physical conditioning. Old problem revisited // *Acta Med Scand Suppl.* – 1985. – 711. – P. 11 – 24

Мартинюв Ю.М.

Національний технічний університет України "КПІ"

СТРУКТУРА ЕТАПУ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

У статті здійснено дослідження раціональної побудови тренувального процесу в пауерліфтингу на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше розроблено й експериментально обґрунтовано програму побудови тренувального процесу у пауерліфтингу на етапі безпосередньої підготовки до змагань; вперше показані відмінності у фізичному розвитку, психомоториці, фізичній підготовленості спортсменів-пауерліфтерів різної кваліфікації; отримали подальший розвиток питання структури і змісту тренувальної діяльності в силових видах спорту, спеціальної фізичної та психомоторної підготовки спортсменів пауерліфтерів.

Ключові слова: спортивне тренування, силове триборство, побудова тренувального процесу, структура, кваліфікація, психомоторна підготовка, методика, підготовчий період.

Мартинюв Ю.М. Структура етапа непосредственной подготовки к соревнованиям в пауэрлифтинге.

Научная новизна полученных результатов состоит в том, что впервые разработана и экспериментально обоснована методика построения тренировочного процесса в пауэрлифтинге на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям; впервые показаны отличия в физическом развитии, психомоторике, физической подготовленности спортсменов-пауэрлифтеров различной квалификации; получили дальнейшее развитие вопросы структуры и содержания тренировочной деятельности в силовых видах спорта; специальной физической и психомоторной подготовки спортсменов-пауэрлифтеров. Полученные данные позволят тренерам эффективно управлять учебно-тренировочным процессом, что даст возможность достичь в конечном итоге высокого результата на соревнованиях.

Ключевые слова: спортивная тренировка, пауэрлифтинг, построение спортивной тренировки, структура, квалификация, психомоторная тренировка, методика, предсоревновательный период.

Martunov M. Structure of the stage of direct preparation to the competitions in powerlifting. The scientific novelty taking of outcomes is: that for the first time is designed and experimentally technique of construction of training process in powerlifting in the preparatory season (term) is justified; differences in physical development, psychomotor system, physical education of the sportsmen powerliving of different proficiency for the first time are rotined; have received further development problems of frame and contents of training activity in power kinds (views) of sports; special physical and psychomotor opening-up of the sportsmen powerlifting. The obtained data will allow to the trainers of effective manage a training process that will give an opportunity to attain in the end a high result on competitions.

Key words: sporting training, powerlifting, construction sports of training, frame, proficiency, precompetition season.

ВСТУП. Невпинне зростання досягнень у сучасному спорті визначає необхідність постійного наукового пошуку, спрямованого на вдосконалення усіх компонентів тренувальної і змагальної діяльності спортсменів. Постійне збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження спонукає теоретиків та практиків спорту шукати шляхів більш якісної підготовки спортсменів. Особливої актуальності в останні роки набувають питання визначення раціонального змісту тренувального процесу. Проблема вибору і дозування тренувальних навантажень у різних видах спорту присвячено чимало фундаментальних праць (В.М. Зациорский, 1970; Л.В. Волков, 1990; Л.П. Матвеев, 1991; Ю.В. Верхошанский, 1991; В.М. Платонов, 1997 та інші). Високі досягнення збірних команд України постійно підтверджуються призовими місцями на всіх міжнародних змаганнях останніх років, значущість яких посилюється участю в них представників країн усіх континентів. Якби існував музей українського пауерліфтингу, то в ньому вже налічувався б 691 командний кубок. На підставі сформульованих вище методичних положень будуються різні варіанти ЕБПЗ спортсменів, що займаються пауерліфтингом. Один з варіантів таких ЕБПЗ (варіант 1) передбачає, як фрагмент, 10-тижневу підготовку в змагальній вправі пауерліфтингу – жимі (рис. 1). Початком кожного тренувального мікроциклу було ТЗ-1, в якому використовувалася ВСНВС в жимі (вправа змагання жим + допоміжні вправи для м'язів, що беруть участь в цій змагальній вправі). На початку такого ТЗ після декількох розминочних підходів у жимі піднімалася біла максимальна (на даний момент) вага в одному підході 1 ПМ (1-а частина основної роботи), що складає в 1-му ТЗ приблизно 87% від результату, який планувалося показати на майбутніх змаганнях. Потім відбулося зниження ваги до 50% і вправа виконувалася в 3 підходах до 10 ПМ (2-а частина основної роботи). Через 2 дні на 3-ій виконувалося ТЗ-2, в якому величина обтяження у всіх підходах знижувалася на 20% щодо попереднього ТЗ-1. У ТЗ обох типів після основної роботи виконувалися допоміжні вправи на групи м'язів, що беруть участь у змагальній вправі. Величина обтяження в усіх вправах підвищувалася в кожному ТЗ. У кожному наступному мікроциклі в 1-