

АТ сист., мм.рт.ст.	Е	123.97±1.59	102.61±1.55	p<0.001
	К	124.74±1.43	104.18±1.81	p<0.001
АТ діаст., мм.рт.ст.	Е	77.03±1.29	67.35±0.97	p<0.001
	К	77.97±1.17	69.53±1.34	p<0.001
АТ пульс, мм.рт.ст.	Е	46.94±1.18	35.26±1.66	p<0.001
	К	46.76±1.2	34.65±1.74	p<0.001
ЧСС*АТ сист. / 100, ум. од.	Е	95.03±3.02	73.76±2.5	p<0.001
	К	93.67±3.69	80.91±3.06	p<0.01
ЖМЛ, мл	Е	2928.57±83.71	3028.57±195.1	p>0.05
	К	2906.06±83.02	3048.48±80.96	p>0.05
ЖМЛ / Маса тіла, мл/кг	Е	49.69±1.53	57.18±2.05	p<0.01
	К	48.07±1.38	49.75±1.37	p>0.05
Сила м'язів кисті правої руки, кг	Е	27.07±0.95	29.86±0.83	p<0.05
	К	25.91±0.78	27.09±0.9	p>0.05
Сила м'язів кисті лівої руки, кг	Е	24.71±0.98	27.86±1.01	p<0.05
	К	23.52±0.97	24.79±0.85	p>0.05
Сила м'язів кисті руки / Маса тіла* 100, ум. од.	Е	41.85±1.62	52.37±1.92	p<0.001
	К	38.64±1.38	40.48±1.48	p>0.05
Індекс Руф'є-Діксона, ум. од.	Е	7.3±0.36	7.6±0.62	p>0.05
	К	7.32±0.43	6.53±0.56	p>0.05
Індекс фізичного стану, ум. од.	Е	0.614±0.02	0.752±0.02	p<0.001
	К	0.623±0.03	0.693±0.02	p>0.05
Рівень соматичного здоров'я, бали	Е	4.5±0.71	10.05±1.01	p<0.001
	К	5.94±0.73	7.54±0.61	p>0.05

**ВИСНОВОК.** Отримані результати вказують на те, що використання запропонованої нами методики проведення занять силової спрямованості з комплексним урахуванням індивідуальних особливостей студентів в процесі фізичного виховання дозволило покращити їхній морфофункціональний статус та підвищити рівень фізичної підготовленості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-V рівнів акредитації. - Київ, 2003. - 44 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
3. Вельский И.В. Особенности методики атлетической гимнастики в режиме свободного времени студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Белорусский ГИФК. - Минск, 1989. - 23 с.
4. Бутенко М.В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой (на материале студентов-юношей Т-ТТ курса технического вуза): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гос. ин-т физ. культуры. - М., 1989. - 24 с.
5. Мамытов Абакир. Соотношение средств общей физической и силовой подготовки в занятиях атлетической гимнастикой: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ВНИИФК. - Москва, 1981. - 23 с.

Соболенко А.І

Національний технічний університет України "КПІ"

#### СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

В статті представлена структура тренувального процесу по фізичному вихованню з переважним використанням вправ силової спрямованості. В основу періодизації спортивного тренування закладені закономірності розвитку, збереження та втрати спортивної форми. Структура річного циклу занять силової спрямованості адаптована до графіку навчального процесу нашого НТУУ "КПІ".

**Ключові слова:** структура тренувального процесу, силова спрямованість, студенти, фізичне виховання, індивідуальні особливості, об'єм та інтенсивність навантаження, тривалість силової роботи, інтервали відпочинку.

**Соболенко А.І. Структура тренувального процесу силової спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.** В статті представлена структура тренувального процесу по фізичному вихованню з переважним використанням вправ силової спрямованості. В основу періодизації спортивного тренування закладені закономірності розвитку, збереження та втрати спортивної форми. Структура річного циклу занять силової спрямованості адаптована до графіку навчального процесу нашого НТУУ "КПІ".

**Ключевые слова:** структура тренувального процесу, силова спрямованість, студенти, фізичне виховання, індивідуальні особливості, об'єм та інтенсивність навантаження, тривалість силової роботи, інтервали відпочинку.

**Sobolenko A. Structure of training process of power orientation taking into account the individual features of students.** In the article the presented structure of training process on P.E with the repressing use of exercises of power orientation. In basis of division into periods of the sport training there are the stopped up conformities to law of development, maintenance and

## Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

loss of sport form. Thus we took into account the row of important factors: the state of health and level of physical preparedness of student, feature of his constitution and пол. Depending on them planning of components of loading came true on such indexes: kind and character of power exercises, volume and intensity of loading, amount of reiterations and size of burden, frequency of training employments and duration of power work, intervals of rest, amount and order implementation of power exercises and others like that. At development of algorithm of organization of annual cycle of employments of power orientation by us were the taken into account recommendations of А. П. Бондарчука. Conformities to law of development, maintenances and losses of sport form, are stopped up in basis of division into periods of the sport training. Taking into account these conformities to law, the general structure of annual cycle of employments of power orientation that is adapted to the chart of educational process of NTUU"KPI" was worked out.

**Key words:** structure of training process, power orientation, students, P.E, individual features, volume and intensity of loading, duration of power work, intervals of rest.

При розробці алгоритму організації річного циклу занять силової спрямованості ми враховували рекомендації А. П. Бондарчука [1]. Автором в основу періодизації спортивного тренування були закладені закономірності розвитку, збереження та втрати спортивної форми. Процес розвитку спортивної форми складається з трьох періодів: розвитку спортивної форми (ПР), її збереження (ПЗ) та відпочинку (ПВ). Періоди спортивного тренування ототожнюються з процесами входження в стан спортивної форми (її розвитку), збереження та втрати. Процес входження в стан спортивної форми носить фазовий характер і складається з трьох фаз: набуття, збереження та втрати. Процес розвитку спортивної форми залежить не тільки від індивідуальних особливостей спортсменів та їх вихідного стану спортивної форми, але й від застосування певної системи вправ впродовж відповідних періодів. Він пропонує таку класифікацію видів вправ: загальнопідготовчі (ЗП), спеціально-підготовчі (СП), спеціально-розвиваючі (СР) та змагальні (З). Л. С. Дворкіним [2] для класифікації вправ у силових видах спорту було запропоновано виділити три групи: основні (змагальні та спеціально-підготовчі), допоміжні та загально підготовчі. При побудові періодів спортивного тренування передбачалося використання усіх відомих принципів, засобів та методів виховання необхідних фізичних та інших якостей, способів побудови періодів розвитку спортивної форми і т. ін. Враховуючи закономірності розвитку, збереження та втрати спортивної форми нами була розроблена загальна структура річного циклу занять силової спрямованості, яка адаптована до графіку навчального процесу нашого ВНЗ.

Побудований нами алгоритм організації річного циклу занять силової спрямованості враховує особливості графіка навчального процесу ВНЗ (таб.1).

Таблиця 1

### Типова схема організації річного циклу занять силової спрямованості з урахуванням графіку навчального процесу

Графік навчального процесу ВНЗ													
Місяць													
Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень		
н н н н	н н н н	н н н н	н н н н	с с к к	н н н н	н н н н	н н н н	н н н н	с с п п	п п к к	к к к к		
Загальна структура річного циклу занять силової спрямованості													
ПР				ПВ		ПР				ПЗ		ПВ	

*Примітки:* н - навчання; с - екзаменаційна сесія; к - канікули; п - практика; ПР - період розвитку спортивної форми; ПВ - період відпочинку; ПЗ - період збереження спортивної форми.

Перший період розвитку спортивної форми співпадає з періодом проведення навчальних занять у I семестрі (з вересня по грудень). У січні, згідно з графіком навчального процесу, розпочинається зимова екзаменаційна сесія, а згодом канікули. У цей момент нами запланований період відпочинку. Другий період розвитку спортивної форми припадає на проведення навчальних занять II семестру (з лютого по травень). Наприкінці травня - початку червня розпочинається літня екзаменаційна сесія, після якої студенти ідуть на практику. У цей проміжок часу нами запланований період збереження спортивної форми. Впродовж літніх канікул був запланований період відпочинку. Така побудова загальної структури річного циклу занять силового спрямування, на нашу думку, відповідає графіку навчального процесу та враховує особливості розвитку спортивної форми [1]. Відомо [2;3;4;5], що тренувальний процес складається з трьох рівнів: мікроструктури - структури окремих тренувальних занять та мікроциклів; мезоструктури - структури середніх циклів та етапів тренування, які включаю в себе серію цілеспрямованих мікроциклів; макроструктура - структури великих циклів тренування (макроциклів). Враховуючи закономірності процесу розвитку спортивної форми нами був побудований алгоритм двоциклового макроциклу організації тренувальних занять силової спрямованості впродовж навчального року. Як видно з таблиці 1 макроцикл складається з двох періодів розвитку (власне тому й називається двоцикловим), трьох періодів відпочинку та одного періоду збереження спортивної форми. Період розвитку спортивної форми поділяється на два етапи підготовки: загальної та спеціальної. Кожен з періодів та етапів підготовки має своє завдання, від вирішення якого залежить кількість та тип мезоциклів.

У практичній діяльності всі мезоцикли складаються з 3-6 мікроциклів та тривають, переважно, місяць [6]. При побудові тренувального процесу ми використовували мезоцикли, які склалися з 4 мікроциклів. За Л. П. Матвеевим [7] запропоновано розрізняти наступні типи мезоциклів: втягувальний, базовий, контрольно-підготовчий, передзмагальний та змагальний. Однак враховуючи низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів, які брала участь в експерименті та особливості графіку навчального процесу нашого ВНЗ, побудова загальної структури річного циклу занять силової спрямованості базувалася на чотирьох мезоциклах: втягувальному, базовому, контрольно-підготовчому та відновлювально-підтримуючому. Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволила нам систематизувати його у відповідності з головним завданням періоду чи етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку тренувальних навантажень. Доцільне співвідношення різноманітних засобів та методів підготовки, досягти відповідності між факторами педагогічного впливу та відновлювальними заходами, досягти необхідної послідовності в розвитку рухових якостей. Застосування двоциклового варіанту побудови тренування впродовж року сприяло інтенсифікації процесу підготовки, тому що не дозволяло студентам адаптуватися до однорідних факторах тренувальних впливів, що досить часто спостерігається

при одноцикловій побудові тренування [202]. Кожен із мезоциклів був розділений нами на мікроцикли [2;3;4;8]:

- *втягувальні (ВтМЦ)* - характеризуються низьким сумарним навантаженням і спрямовані на підготовку студентів до напруженої тренувальної роботи. Переважно застосовуються на першому етапі підготовчого періоду;
- *ударні (УдМЦ)* - характеризуються великим сумарним об'ємом роботи, високим навантаженням. Основним завданням цих мікроциклів є стимуляція адаптаційних процесів в організмі студентів, вирішення головних завдань техніко-тактичної, фізичної, морально-вольової, спеціальної психічної та інтелектуальної підготовки;
- *відновлювальні (ВіМЦ)* - зазвичай ними завершується серія ударних мікроциклів. Головна їх роль полягає в забезпеченні оптимальних умов для відновлення та адаптації організму студентів до тренувального навантаження. У цей період широко застосовуються засоби активного відпочинку. У підготовчому періоді роль відновлювальних беруть на себе втягувальні мікроцикли [6]. При побудові тренувального процесу ми виходили з того, що тривалість кожного мікроциклу становила 7 днів. Така тривалість співпадає з загальною структурою річного циклу занять силової спрямованості, календарним тижнем, що добре узгоджується із загальним режимом життя студентів. На думку авторів [9;10;11], така тривалість окремого мікроциклу є найбільш оптимальною і частіше застосовується у підготовці спортсменів. Враховуючи сформульовані вище методичні положення нами була побудована загальна структура річного циклу занять силової спрямованості (табл. 2).

Таблиця 2

Періоди та мезоцикли	Макроцикл			
	Мікроцикли			
	1	2	3	4
<b>ПР</b>				
ВМезоЦ	ВтМЦ	ВтМЦ	УдМЦ	ВіМЦ
БМезоЦ	ВтМЦ	УдМЦ	УдМЦ	ВіМЦ
БМезоЦ	ВтМЦ	УдМЦ	УдМЦ	ВіМЦ
КПМезоЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	УдМЦ	УдМЦ
<b>ПВ</b>				
ВПМезоЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	ВіМЦ
<b>ПР</b>				
ВМезоЦ	ВтМЦ	ВтМЦ	УдМЦ	УдМЦ
БМезоЦ	ВтМЦ	УдМЦ	УдМЦ	ВіМЦ
БМезоЦ	ВтМЦ	УдМЦ	УдМЦ	ВіМЦ
КПМезоЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	УдМЦ	УдМЦ
<b>ПЗ</b>				
КПМезоЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	УдМЦ	УдМЦ
<b>ПВ</b>				
ВПМезоЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	ВіМЦ
<b>ПВ</b>				
ВПМезоЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	ВіМЦ

*Примітки:* ПР - період розвитку спортивної форми; ПВ - період відпочинку; ПЗ - період збереження спортивної форми; ВМезоЦ - втягувальний мезоцикл; БМезоЦ - базовий мезоцикл; КПМезоЦ - контрольно-підготовчий; ВПМезоЦ - відновлювально-підтримуючий мезоцикл; ВтМЦ - втягувальний мікроцикл; УдМЦ - ударний мікроцикл; ВіМЦ - відновлювальний мікроцикл.

В залежності від періоду тренування засоби та зміст занять, які входять до мікроциклу, змінювалися, але принципова схема побудови малого циклу залишалася приблизно однаковою [12]. Дотримання принципу поступового збільшення навантаження впродовж мезоциклу передбачало збільшення величини обтяження від мікроциклу до мікроциклу із зменшенням у деяких випадках кількості повторень у підході. Тривалість використання стандартних за деякими показниками тижневих мікроциклів залежала від швидкості та фаз адаптаційного процесу. Частіше всього фахівці [1; 11; 13; 14; 15; 16] говорять про 10-14-тижневий період як про найбільш оптимальний для використання будь-якої програми силової підготовки. Після цього настає або застій у результатах, або зниження рівня тренуваності. У деяких випадках, коли наступний мікроцикл поглиблював стомлення викликане попереднім мікроциклом, використовувався розвантажувальний мікроцикл, який дозволяв відновити функціональні можливості і забезпечував ефективне протікання адаптаційних процесів [17]. Кількість занять силовими вправами в мікроциклі залежить від ряду факторів, і може сягати від 1 до 7 і навіть більше разів [18]. Є свідчення [19;20] про те, що розвитку силових якостей в найбільшій мірі сприяє методика, що передбачає проведення занять три рази на тиждень. На думку інших фахівців [21, с. 72-76; 22, с. 92-94], така кількість занять найбільш раціональна при оздоровчому тренуванні силової спрямованості. У нашому дослідженні при побудові мікроциклу ми проводили тренувальні заняття 3 рази на тиждень (табл. 4.9), що також узгоджується з навчальним планом ВНЗ [23].

Таблиця 3

**Розподіл тренувальних занять у тижневому мікроциклі**

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Нд.
<b>I варіант</b>						
тренування	відпочинок	тренування	відпочинок	тренування	відпочинок	відпочинок
<b>II варіант</b>						
відпочинок	тренування	відпочинок	тренування	відпочинок	тренування	відпочинок

Закономірності змін функціонального стану організму спортсмена під час роботи визначають загальну структуру заняття. Одне окремо взяте тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної [2].

*Підготовча частина* - спрямована на досягнення оптимального збудження центральної нервової системи, а також

мобілізації фізіологічних функцій організму для більш інтенсивної м'язової діяльності. Характерними особливостями цієї частини заняття було: поступове збільшення ЧСС, підвищення температури тіла, підготовка опорно-рухового апарату до подальших навантажень, покращення кровотоку м'язів та збільшення рухливості в суглобах [24;25;26]. Під час загальної розминки нами використовувались вправи без обтяження або з незначним обтяженням. Розминку розпочинали з м'язів шиї і закінчували м'язами гомілки та ступні, розігріваючи основні м'язові групи, зв'язки сухожилля та суглоби. Темп виконання вправ при проведенні розминки змінювався. На початку підкреслено повільний, по її закінченню рухи прискорювалися до помірного і, навіть, швидкого. Водночас виключались різкі, не фізіологічні рухи. Кожна вправа виконувалася більше 20 повторень [20]. Однак нами було враховано те, що розминочний блок не повинен доводити студентів до втоми, тому що це може викликати негативний ефект [26;28]. Під час спеціальної розминки забезпечувалась специфічна підготовка до майбутньої роботи саме тих системи організму та біолонок рухового апарату, які будуть визначати ефективність подальшої діяльності в основній частині заняття, а також для підсилення вегетативних функцій, що забезпечують цю діяльність [11, с. 25]. Такі компоненти тренувального навантаження, як інтенсивність та об'єм при виконанні спеціально-підготовчих вправ залежали від характеру майбутньої роботи і є суто індивідуальними [29]. В наших дослідженнях спеціальну розминку ми проводили за нижче наведеною схемою [20]:

1 підхід - вправа виконувалась з грифом не менше 10 повторень. Основна увага приділялась технічному її виконанні;

2 підхід - вага штанги становила 50% від максимуму;

3 підхід - вправа виконувалась з вагою 70% від максимуму. Кількість повторень у розминочних підходах не перевищувала кількості повторень у робочих підходах. Після виконання спеціальної розминки виконувались робочі підходи.

Спеціальна розминка для подальших вправ комплексу скорочувалась (в залежності від ваги штанги) на 1-2 підходи і проводилась за такою схемою:

1 підхід - 50% від максимуму;

2 підхід - 70% від максимуму;

3 підхід - (робоча вага), або

1 підхід - 50% або 70% від максимуму;

2 підхід - (робоча вага).

Основу цієї частини заняття становили загально розвиваючі вправи [31;32] та вправи, які сприяли розвитку гнучкості [30;26;11]. Як відомо [20; 26] в середньому розминка має тривати 10-20 хв. При низькій температурі навколишнього середовища (менше 15°C) її тривалість може значно збільшитись. У наших дослідженнях тривалість розминки коливалася у вищезазначених межах. Середня ЧСС під час проведення розминки становила від 85 до 135 ск/хв.

**Основна частина** - спрямована на вирішення основних завдань тренування. В основній частині заняття планувалися вправи глобального (базові) та часткового характеру (локальні) [11, с. 11; 33, с. 116-117]. Співвідношення засобів і методів, тривалість основної частини заняття підбиралися індивідуально в залежності від мікро-, мезо- та макроструктури, типу конституції, статі та рівня фізичної підготовленості і здоров'я студентів, які брали участь в експерименті.

**Заключна частина** - спрямована на поступове зниження навантаження та сприяння процесам відновлення організму. У цій частині використовувалися педагогічні та інші засоби відновлення, що сприяли інтенсивному перебігу відновлювальних процесів [33; 2; 20]. Основу цієї частини заняття становили вправи аеробного спрямування та вправи, які сприяли розвитку гнучкості. Середня ЧСС під час проведення заключної частини заняття становила від 80 до 100 ск/хв. Тривалість - від 7 до 10 хв. При побудові тренувального заняття нами використовувалися вправи аеробної спрямованості та вправи, які сприяли розвитку гнучкості.

**Вправи аеробної спрямованості** - направлені на підвищення аеробних можливостей студентів. При застосуванні таких вправ основне навантаження лягало на серцево-судинну та дихальну системи. Нами використовувалися такі вправи, як: їзда на велотренажері та стрибки зі скакалкою. Однак основними були вправи з обтяженнями, які виконувалися методом колового тренування або з використанням принципів „суперсет", „трисет", „гігантський сет" і т. ін. Відомо [34;35], що вправи аеробної спрямованості є ефективним засобом впливу на споживання, транспортування та утилізацію організмом кисню, тренування дихальних м'язів та, опосередковано, на численні фізіологічні функції, які визначають стан організму. Такі заняття сприяють виведенню з м'язів продуктів розпаду, що покращує їх відновлення, дозволяють відпочити тим центрам головного мозку, які функціонували при потужній м'язовій роботі [36;37]. Регулярні аеробні навантаження підсилюють процеси анаболізму, що стимулює ріст м'язової тканини [38;39], а також сприяють зменшенню жирового прошарку та покращують рельєфність м'язів [40, с. 132; 233]. У наших заняттях аеробний блок використовувався для покращення аеробної працездатності м'язів, активізації обміну речовин та покращення координації рухів. Тренування системи транспортування кисню та м'язової системи повинно базуватися на короточасних вправах високої інтенсивності (10-30 с роботи) з періодами відпочинку такої ж тривалості [20]. Такий режим роботи обумовлений тим, що вправи, на яких базується тренування серцево-судинної та дихальної систем повинні бути [41]:

- ізотонічними (динамічними), а не ізометричними (статичними);
- аеробними, а не анаеробними;
- субмаксимальними, а не максимальними.

Відомо [42], що інтервальний метод, у рівній мірі підвищує аеробні можливості усіх типів м'язових волокон та одночасно сприяє підвищенню аеробних можливостей ШС - волокон. При цьому навіть незначні об'єми роботи при 3-4 заняттях на тиждень призводять до достатньо ефективного приросту аеробних можливостей у спортсменів, які спеціалізуються в швидко-силових видах спорту. Враховуючи вище викладене, ми розвивали аеробну потужність на початку підготовчого періоду, досягаючи необхідного рівня шляхом застосування інтервального тренування з обтяженням та методу колового тренування. Впродовж тренувального макроциклу здійснювалася підтримка досягнутого рівня аеробної

потужності завдяки включення одного-двох занять відповідної спрямованості. Легке аеробне тренування у вигляді їзди на велотренажері та стрибків зі скакалкою ми використовували на початку та в кінці тренування. У першому випадку такі вправи підготовлювали організм до подальших інтенсивних навантажень. У другому - допомагали поступово завершити тренувальне заняття та сприяли відновленню після високоінтенсивних тренувань. Вибір вправ, які сприяли розвитку витривалості та гнучкості при побудові тренувального процесу силової спрямованості був обумовлений ще й низьким, нижче середнього та середнім рівнем здоров'я переважної частини студентів. А саме використання вправ на витривалість, силу та гнучкість, на думку В. М. Заціорського [43], найбільш раціональне в оздоровчому тренуванні.

**Середня** тривалість тренувального заняття силової спрямованості становила 90-120 хв, що обумовлювалося різним рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я студентів та їх типом конституції [44,45,46,47]. Початківцям в перші 2-3 місяці рекомендується тренуватися з обтяженнями не більше 60-70 хв на день. Поступово тривалість заняття збільшується до 90-120 хв. Студентам середнього та високого рівня підготовленості рекомендується займатися вправами силової спрямованості -120-150 хв [48]. При побудові окремого тренувального заняття ми додержувалися наступних основних положень [49,33,50,51]:

- пріоритет в порядку виконання належить базовій вправі, або близькій їй за структурою виконання та величиною обтяження;
- кількість вправ на кожну групу м'язів не повинна бути більше трьох;
- кількість підходів на м'язову групу збільшується в залежності від рівня підготовленості студента (до 6-8 підходів - для низького рівня, до 20 і більше - для високого рівня);
- у тренувальному занятті після базових вправ необхідно застосовувати вправи локальної дії, спрямовані, в основному, на збільшення м'язової маси та покращення трофіки м'язів;
- з метою підвищення протидії обтяженню в тій частині амплітуди руху вправи, яка складна для виконання, а також для зміцнення зв'язок ефективно використовувати статичні напруження, але не частіше одного разу на тиждень відносно кожної вправи. Тривалість максимального напруження повинна становити 4-6 с.

Частота повторних стандартних за деякими показниками тренувальних занять залежала від функціональних можливостей студентів, а саме готовності ними виконувати навантаження. Це обумовлено тим, що після силових навантажень локального впливу з використанням великих обтяжень суперкомпенсаторні зміни продовжуються від 5 до 7 днів і більше. В той же час, відновлення після менш енергоємних вправ, що виконуються з відносно невеликими обтяженнями, здійснюється швидше і не перевищує 2-4 днів. Енергетичні показники функціональних систем організму відновлюються значно швидше окремих механічних показників м'язів, що навантажуються, і особливо, показників нервово-м'язового апарату. Тому стає можливим повторення вищезгаданих навантажень на різні м'язові групи через 1-2 дні. З тієї ж самої причини, враховуючи вищевикладене, базові вправи доцільно виконувати 1-2, а іноді й 3 рази на тиждень. При цьому на першому тренувальному занятті обтяження повинно бути максимальним або субмаксимальним з використанням принципу ПМ, а через 2-3 дні, на другому тренувальному занятті, обтяження зменшується на 20-30%, при цьому кількість підходів та повторень залишається незмінною. При необхідності та при умові швидкого відновлення може проводитися третє тренувальне заняття, яке йде після другого через 2-3 дні. Вага обтяження при цьому становить 85-97% від ваги першого тренувального заняття [52]. У тижневому мікроциклі тренування були засновані на взаємовідношенні процесів стомлення і відновлення. Вони організовувалися за принципом чергування більших і менших навантажень та відпочинку. Частина занять у мікроциклі виконувала роль основної навантажувальної фази, тоді як інші проводилися у полегшеному варіанті. Зростання м'язової сили, і особливо м'язової маси, забезпечувалося за рахунок інтенсивного руйнування білкових структур і послідувочої їй регенерації і надрегенерації]. Враховуючи сформульовані вище методичні положення нами були побудовані типові тренувальні комплекси вправ силової спрямованості та схеми їх застосування в залежності від типу мезоциклів.

**Втягувальний мезоцикл.** Втягувальний мезоцикл направлений на поступове підведення студентів до більш інтенсивної роботи у базовому мезоциклі. Він характеризується невеликим об'ємом тренувань, спрямованих на розвиток максимальної сили, та значних навантажень, спрямованих на розвиток силової і загальної витривалості. Використовувалися переважно повторно-серійний, інтервальний та коловий метод розвитку сили. Втягувальний мезоцикл включав в себе чотири мікроцикли (тижнів). Кожний мікроцикл складається з трьох занять тривалістю від 60 до 80 хв. Основним завданням двох перших мікроциклів - визначення рівня фізичної підготовленості студентів, стан здоров'я, їхній стаж занять та соматотип. Перші заняття були спрямовані на ознайомлення студентів з правилами поведінки та техніки безпеки на заняттях силової спрямованості. Заняття носили навчальний характер, вивчалася правильна техніка виконання вправ. Величина навантаження збільшувалася з кожним послідувочим мікроциклом на один підхід. Заняття останнього мікроциклу проводилися методом колового тренування. Підібрані комплекси вправ були направлені на зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення ефективності серцево-судинної та дихальної систем, а також розвитку гнучкості. При складанні тренувальних комплексів втягувального мезоциклу використовувалися різноманітні вправи, які сприяли гармонійному розвитку усіх м'язових груп. У розроблених нами комплексах для попередження адаптації на кожному занятті змінювались вправи, їх кількість та послідовність виконання (додаток Б). Для студентів початкового рівня велика увага надається правильному диханні під час виконання вправ.

**Базовий мезоцикл.** Перший базовий мезоцикл характеризується значними навантаженнями, спрямованими на розвиток потужності лактатного (60-70% від максимуму), місткість лактатного (70-80% від максимуму) процесу енергозабезпечення та відносно невеликий об'єм роботи підтримуючий досягнутий у втягувальному мезоциклі рівень аеробної потужності. Другий базовий мезоцикл характеризувався збільшенням об'єму навантаження, спрямованого на розвиток алактатної анаеробної потужності (85-95% від максимуму) та незначними навантаженнями, спрямованими на підтримку досягнутого рівня алактатної анаеробної і аеробної потужності. Розвиток максимальної сили у цих мезоциклах відбувався переважно завдяки методу багаторазових субмаксимальних напружень, що призводить до значного збільшення м'язової маси [16, с. 3]. Застосування цього методу вимагає значних витрат часу під час тренувань (відносно тривалі паузи

**Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**

відпочинку між підходами та окремими вправами) та великих витрат енергії. Враховуючи ці обставини науковці [207;174] рекомендують в одному занятті "проробляти" не більше однієї третини м'язів. У системі суміжних занять це можна зробити так: на першому занятті тренують м'язи нижньої кінцівки, на другому - м'язи тулуба і на третьому - м'язи задньої і передньої групи плеча та плечового поясу. Такий цикл доцільно застосовувати впродовж 4-6 тижнів без зміни тренувальної програми [202]. Потім потрібно підібрати інші (альтернативні) вправи для попередження адаптації організму. Саме така побудова системи суміжних занять дає можливість отримати досить високий тренувальний ефект під час роботи з студентами, які мають рівень фізичної підготовленості нижче середнього [8]. Тренувальні комплекси базового мезоциклу відрізняються від попередніх меншою загальною кількістю вправ. При складанні тренувальних комплексів для студентів початкового та середнього рівнів перевага надавалась вправам часткового та глобального характеру, які давали можливість задіювати до роботи великі м'язові групи. Вправи були різноманітними та забезпечували рівномірний розвиток усіх частин тіла. У випадку, коли одна м'язова група відстає у розвитку, необхідно вправи для неї включати на початку тренувального комплексу. Згідно з В. М. Платоновим, для збільшення м'язової маси величина обтяження повинна бути 70-90% від максимальної. Кількість повторень може коливатися в межах від 4 до 12, однак найбільш часто використовується 6-8 повторень в підході. Для студентів початкового та середнього рівня оптимальною кількістю для гіпертрофії м'язового волокна є 10-12 повторень, для студентів високого рівня - 4-6 і, навіть, 3-4 повторень. Величина обтяження підбиралася таким чином, щоб студент був здатний виконати на одне повторення більше запланованого. Темп виконання вправи - повільний. Паузи між підходами - 2 хв, між вправами - 3-5 хв. Такі інтервали відпочинку дають можливість відновити працездатність. При розробці тренувальних занять Л. С. Дворкін [2] рекомендує використовувати альтернативні вправи, які доповнюють одна одну і можуть бути взаємозамінними. Це дає можливість планувати впродовж кількох мікроциклів або одного мезоциклу для тренування тієї чи іншої м'язової групи як мінімум одне основне та 2-3 додаткових альтернативних вправ. В наступних мезоциклах ці додаткові вправи можуть уже використовуватися як основні. Таке поєднання засобів тренування не дозволяє м'язам швидко адаптуватися до вправ. Для розподілу вправ ми користувалися спеціальною програмою, в якій заплановані різні варіанти поєднання силових вправ (табл. 4).

Таблиця 4

**Варіанти розподілу вправ у мікроциклах (Л. С. Дворкін, 2003) [71]**

М'язові групи	1 МЦ			2 МЦ			3 МЦ		
	Варіанти вправ			Варіанти вправ			Варіанти вправ		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Шия	+				+				+
Пояс верхньої кінцівки	+		+		+			+	+
Спина	+	+			+	+	+		+
Груди	+		+		+		+	+	
Передня група плеча	+			+		+		+	+
Задня група плеча		+		+	+		+		+
Передпліччя	+				+			+	
Живіт	+		+		+	+	+	+	
Нижні кінцівки		+			+				+
Гомілка	+				+				+

Для попередження адаптації до відносно одноманітного комплексу вправ ми використовували принцип варіативності навантаження. Тому при побудові тренувальних занять застосовувалися нижченаведені схеми (табл. 5 та 6) поступового збільшення навантаження при виконанні вправ силової спрямованості для студентів початкового рівня.

Таблиця 5

**Схема збільшення навантаження у вправах за рахунок величини обтяження, кг**

№ заняття	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Варіант 1	10	15	15	15	20	20	20	25	25
Варіант 2	10	10	15	15	20	25	25	30	30
Варіант 3	10	10	10	15	15	15	20	20	20
Варіант 4	10	10	15	15	15	20	20	20	25
Варіант 5	10	15	10	15	20	15	20	25	20
Варіант 6	10	15	20	15	20	25	20	25	30

*Примітки.* В приведених вище варіантах вага обрана умовно. У наших дослідження вага обтяження збільшувалась переважно від 1 до 5 кг, при цьому незмінною залишалася кількість підходів та повторень при виконанні окремо взятої вправи.

Таблиця 6

**Схема збільшення навантаження у вправах за рахунок кількості повторень, разів**

№ заняття	1	7	3	4	5	6	7	8	9
Варіант 1	8	9	9	9	10	10	10	11	11
Варіант 2	8	8	9	9	10	11	11	12	12
Варіант 3	8	8	8	9	9	9	10	10	10
Варіант 4	8	9	8	9	10	9	10	11	10
Варіант 5	8	8	9	9	9	10	10	10	11
Варіант 6	8	9	10	9	10	11	10	11	12

*Примітки.* В приведених вище варіантах кількість повторень обрана умовно, однак при розробці програм тренувальних занять вона змінювалась в залежності від обраного методу розвитку силових якостей. Величина обтяження та кількість підходів не змінювалась.

При побудові тренувальних занять базового мезоциклу можливе використання вищезазначених способів варіацій тренувального навантаження як окремо, так і в різноманітних її комбінаціях. Враховуючи вище викладене нами були

побудовані тренувальні комплекси вправ силової спрямованості базового мезоциклу. Для студентів середнього та вище середнього рівнів підготовки ми рекомендуємо використовувати метод спеціалізації для груп м'язів, які відстають у розвитку і потребують додаткового навантаження. У цьому випадку авторами [6] рекомендується тренувальні комплекси розділяти на дві частини: перша частина складається з вправ за спеціалізацією, друга - з 6-7 вправ для інших м'язових груп, спрямованих на підтримку у них досягнутого рівня. Враховуючи ці рекомендації нами були побудовані тренувальні комплекси вправ з урахуванням спрямованості на м'язові групи.

При розробці тренувального комплексу для дівчат ми враховували те, що у них відносно велика частина м'язової та жирової тканини локалізована у нижній частині тіла [2]. Максимальна сила м'язів нижніх кінцівок на 27% менша ніж у юнаків, м'язів поясу верхніх кінцівок - на 40-70% [40]. Одним з основних завдань силового тренування дівчат повинне бути корекція постави із включенням в тренувальний процес відповідних вправ [8]. В зв'язку з цим особливу увагу необхідно приділяти м'язам поясу нижньої кінцівки, спини, грудей та живота. Тренування необхідно починати з вправ для розвитку відносно масивних та енергоємних м'язів, наприклад з поясу нижніх кінцівок. На думку автора [8], у силовій підготовці дівчат недоцільно застосовувати вправи з великим прогинання тулуба назад (може призвести до зміщення матки); з максимальною величиною обтяження в положенні стоячи (може викликати порушення постави та травму хребта). Також необхідно звести до мінімуму вправи з натужуванням та стрибки в глибину на жорсткій опорі. Побудова тренувальних комплексів базового мезоциклу для дівчат базувалася на їхніх морфофункціональних особливостях. Порушення постави крім косметичного дефекту, внаслідок якого часто (особливо у дівчат) буває зниження самооцінки та виникає комплекс неповноцінності, викривлення хребта негативно впливає на функціональні можливості внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної та травної систем. Захворювання, які пов'язані з викривленням хребта, значно знижують рівень працездатності починаючи з юнацького віку [6]. Для корекції постави використовувався тренувальний комплекс.

**Найбільш вагомим мотивом**, що спонукає студентську молодь до занять фізичними вправами є покращення форм тіла. Водночас було встановлено, що переважна частина дівчат має надлишкову масу тіла, а за індексом РФП можна констатувати у них наявність ожиріння. Враховуючи це ми пропонували тренувальний комплекс для зменшення об'єму жирової тканини. Усі розроблені тренувальні програми розраховані на три мікроцикли. Впродовж 4 МІД базового мезоциклу ми проводили заняття методом колового тренування. Для цього нами використовувалися 12-15 вправ для різних м'язових груп, які виконувалися послідовно одна за одною. Кількість повторень - 12-15 з обтяженням 50-60% від максимального. Виконання вправи триває 30-40 с, тривалість відпочинку між підходами - 15-30 с. Кількість кіл залежала від рівня підготовленості студентів та завдань і становила від 1 до 4-5. Слід зазначити, що колове тренування не сприяє гіпертрофії м'язів [260], однак зменшує об'єм жирової тканини, сприяє розвитку загальної і силової витривалості, підвищує функціональні можливості серцево-судинної і дихальної системи та прискорює відновлювальні процеси.

**Контрольно-підготовчий мезоцикл.** На початку цього мезоциклу значно зменшується об'єм навантаження (за рахунок зменшення кількості підходів та повторень вправи) для оптимізації процесів відновлення. При цьому підвищується інтенсивність навантаження (за рахунок збільшення величини обтяження), поступово досягаючи максимального рівня силових показників. Для попередження адаптації до тренувальних комплексів змінюється порядок виконання та кількість вправ, а також змінюються деякі вправи на альтернативні. В кінці контрольно-підготовчого мезоциклу нами проводилося тестування рухових якостей студентів.

**Відновлювально-підтримуючий мезоцикл.** Використовувався головним чином для відпочинку, відновлення організму студентів після напруженого базового мезоциклу та підтримки досягнутого рівня фізичної підготовленості. Характеризується менш інтенсивним тренувальним режимом. Включає в себе додаткову кількість відновлювальних мікроциклів. Цей мезоцикл припадає на період зимових та літніх канікул, а також екзаменаційних сесій, що не завжди давало змогу студентам відвідувати заняття силової спрямованості. Основний акцент у цей період нами був зроблений на різноманітні види рекреаційної рухової діяльності (рухливі та спортивні ігри, біг, плавання, танці, туризм, спортивно-масові заходи і т. ін.). Такий вибір був обумовлений тим, що фізична рекреація - це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, який направлений, перш за все, на задоволення потреб у активному відпочинку, відновлення сил та удосконалення людської особистості [8]. На думку авторів [8; 9; 11], мета самостійних рекреативних занять - продовження нарощування фізичного потенціалу шляхом використання різноманітних видів активності. Фізичне навантаження при цьому носить індивідуальний характер і ґрунтується на інтересах тих, хто тренується.

**ВИСНОВОК.** Ефективність запропонованої технології оптимізації процесу фізичного виховання студентської молоді засобами силової підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей студентів доведена у проведеному порівняльному педагогічному експерименті.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 2005. - 304 с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. - М.: Советский Спорт, 2005.-600 с.
3. Орехов Е.Ф., Костюченко В.Ф., Степанов В.С., Шенникова М.Ю. Реализация принципов Болонского процесса в Санкт-Петербургском государственном университете физической культуры им. П.Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 10.-С. 45-48.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
5. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Т.Ю. Круцевич: Том 1. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
6. Струков С. Бодибилдинг: Методическое пособие. - К., 2006. - 168 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
8. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Т.Ю. Круцевич: Том 2. - К.: Олимпийская литература 2003. - 392 с.

## Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

9. Основы математической статистики. Учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры. Под общ. ред. Иванова В.С. - М.: Физкультура и спорт, 1990.-С. 176.
10. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
11. Плахтій П.Д. Основы гігієни фізичного виховання: Навчальний посібник. - Кам'янець-Подільський: "Медобори" (ПП Мошак М.І.), 2003.-240 с.
12. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. - 152 с.
13. Лосева И.В., Голубев Г.Ю. Атлетизм. Методическая разработка. -Волжский: ВГИ ВолГУ, 2000. - 24 с.
14. Bethe A. Aktive und passive kraft Menschlicher Muskeln. "Pflug. Archiv.", Berlin, 1929.
15. Ricks D. Bench Press routine // Powerlifting USA. - 1991. - № 5. - P. 8.
16. Hakkinen K., Keskinen K. Muscle cross-sectional area and voluntary force production characteristics in elite strength- and endurance-trained athletes and sprinters // European Journal of Applied Physiology. - 1989. - № 59. -P. 215-220.
17. Атлетизм: Научно-методический реферативный сборник под ред. Андросова П.И. - Москва: МОГИФК, 1989. - Выпуск 6. - 32 с.
18. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979. - 360 с.
- 19.
20. Сычов С.А. Методы и приемы формирования у студентов потребности физического совершенствования в процессе обязательных занятий // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: 36. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. -Харків: ХХПТ, 2001. - № 5. - С. 56-62.
21. Пітенко СЛ., Капко І.О. Залежність тренувальної роботи у бодібілдингу від будови тіла спортсменів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук пр. за ред. Єрмакова СС - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. - № 8. -С 61-66.
22. Использование тренажеров в оздоровительных целях / Шелюженко А.А., Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. - К.: Здоров'я, 1984.- 136 с.
23. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. - Л.: Медицина, 1983. -246 с.
24. Бухаров Е.Ф., Альциванович К.К. 10000 советов. Бодибилдинг. - Мн.: ООО "Харвест", 2003. - 352 с.
25. Аксенова Л.В. Масс-тренинг для всех. - М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 157 с.
26. Вейдер Б., Вейдер Д. Классический бодибилдинг. Современный подход. Система Вейдеров: М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 432 с.
27. Порівняльна характеристика фізичної підготовки студентів першого курсу НАУ та ХДАУ / Присяжнюк С, Краснов В., Третьяков М., Лишевська В. // Молода спортивна наука України: 36. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. - Львів, 2004. - Том 3. Випуск 8. -С. 435-437.
28. Зимина О.В. Тренировочные эффекты общеразвивающих гимнастических упражнений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. -М, 1991.-23 с.
29. Физиология мышечной деятельности: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 347 с.
30. Ягупов В.В. Педагогіка. Навчальний посібник. - К.: Либідь, 2003. -560 с.
31. Коляденко ГЛ. Анатомія людини: Підручник. - К.: Либідь, 2001, -384 с.
32. Рогалева Л.Н. Гуманизация спорта как фактор повышения спортивного мастерства // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997.-Вып. 3.-С. 300-301.
33. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
34. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 142 с.
35. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-метод. Пособие. - М.: Терра-спорт: Олимп. Пресс, 2001.-64 с.
36. Гусев И. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. - Мн.: Харвест, 2004. - 160 с.
37. Зайберт В. Бодибилдинг. Идеальная тренировка. Путеводитель по современному бодибилдингу / Пер. с нем. А.В. Волкова. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 144 с.
38. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2003. - 656 с.
39. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / РДГУ. - Рівне, 2002. -24 с.
40. Орехов Е.Ф., Костюченко В.Ф., Степанов В.С., Шенникова М.Ю. Реализация принципов Болонского процесса в Санкт-Петербургском государственном университете физической культуры им. П.Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 10.-С. 45-48.
41. Андреева Е.В. Направленность рекреационных занятий отдельных групп населения // VIТ Междунар. научный конгресс "Современный олимпийский спорт и спорт для всех". - Том 2. - Алматы, 2004. -С. 332-333.
42. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища школа, 1984.-350 с.
43. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 200 с.
44. Ахметов И.И., Яновский И.Ю. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой с учетом типа телосложения мужчин и их генетической предрасположенности//Теория и практика физической культуры, 2007.№ 1.С. 22-26.
45. Иващенко Л.Я., Страпко Н. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Киев:Здоров'я, 1988. - 155 с.
46. Иващенко Л.Я. Дозирование нагрузок в базовой физической культуре: два подхода к решению проблемы // Теория и практика физической культуры. - 1987.-№6.-С. 11-14.



47. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология : Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М. : Спорт. Академ Пресс, 2002. - 236 с.
48. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия "Хит сезона". - Ростов н/Дону: Феникс, 2003.-416 с.
49. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
50. Кузнецов А.И. Пути использования избирательных мышечных нагрузок локального характера при развитии и совершенствовании двигательной функции: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - Ленинград, 1974.-20 с.
51. Насадюк І. Рухова активність студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук, пр. за ред. Срмакова С.С. - Харків: ХХПІ, 2003. -№ 17. -С. 37-41.
52. Стеценко А.И., Артюшенко А.Ф., Пангелов Б.П. Основы методики силовой подготовки в процессе физического воспитания: Учебно-методическое пособие. - Переяслав-Хмельницкий, 1991. - 20 с.

УДК 796.011/796.077.5.001.26 (447)

Хазим Тони

### АНАЛИЗ ОПЫТА УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ПРОЕКТОМ ПОДГОТОВКИ ДНЕПРОПЕТРОВСКА К ФУТБОЛЬНОМУ ЕВРО 2012

*Проанализирован опыт организационно-управленческой деятельности центральных государственных и местных органов власти по планированию и подготовке г. Днепропетровска к ЕВРО-2012. Показано, мэрия города, которая выступила заказчиком данного проекта, подошла к его выполнению, потеряв неоправданно много времени и распылив усилия на важные, но не имеющие значения для успеха ЕВРО, мероприятия. Неумение привлечь частных инвесторов, надежда на бюджетные средства и привели к неудаче.*

**Ключевые слова:** ЕВРО-2012, управление проектами, ресурсы.

*Тони Хазим. Аналіз досвіду управління спортивним проектом підготовки Дніпропетровська до футбольного Євро 2012. Проаналізовано досвід організаційно-управлінської діяльності центральних державних і місцевих органів влади з планування та підготовки м. Дніпропетровська до Євро-2012. Показано, мерія міста, яка виступила замовником даного проекту, підійшла до його виконання, втративши невинувато багато часу і розпорозивши зусилля на важливі, але такі, що не мали відношення для успіху Євро, заходи. Невміння залучити приватних інвесторів, надія на бюджетні кошти і привели до невдачі.*

**Ключові слова:** Євро- 2012, управління проектами, ресурси.

*Tony Hazmi. The experience of management and organizational activities of the central government and local authorities in the planning and preparation of Dnepropetrovsk EURO 2012. Shows the city administration, which made the customer of this project came to implement it, losing an inordinate amount of time and effort on spraying the important but not relevant for the success of the euro event. Inability to attract private investors, the hope on the budget and led to failure.*

**Key words:** EURO 2012, project management, resources.

**Актуальность исследования.** Тема управления проектами особенно остро встала перед Украиной после принятия УЕФА решения о проведении чемпионата Европы по футболу 2012 года в Польше и Украине. В ходе подготовки к ЕВРО-2012 стало ясно, что создание инфраструктуры городов-претендентов к встрече футбольных сборных и болельщиков в сроки, которые не могут изменяться, требует умелых действий, в чем убедились в Днепропетровске и Одессе, когда потеряли право проводить игры ЕВРО.

**Цель исследования** – анализ уроков из опыта управления спортивным проектом на примере подготовки города Днепропетровска к ЕВРО-2012.

**Методы и организация исследования.** Изучение литературы и документов, анализ и синтез, восхождение от абстрактного к конкретному.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В последние десятилетия в научном менеджменте в качестве самостоятельного подхода выделилось и оформилось такое его направление как управление проектами, где накоплены специфические знания, приемы и важный опыт планирования и организации работ для достижения вполне конкретных целей. Он используется как при проведении Олимпийских игр, чемпионатов мира, так и в управлении спортивными командами, и этой технологией должны овладеть спортивные работники. Отметим, управление проектами помогает накопить ресурсы и организовывать дело в условиях рыночной не командной экономики, чаще на региональном, а не на национальном уровне. Например, Олимпийские игры сейчас фактически проводит не страна, но отдельный город, чемпионаты Европы по футболу поручают одной или нескольким странам, точнее, уже практически подготовленным для проведения этого мероприятия городам. В странах, принявших за ориентир демократизацию общества и развитие рыночной экономики, принято усиливать роль регионального управления и определять конкретных лиц, ответственных за реализацию проектов, тогда как в условиях административно-командной системы все надежды возлагают на центральную, государственную власть. Вся деятельность по подготовке и проведению ЕВРО-2012 была определена Законом Украины «Об организации и проведении финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу в Украине» [1], № 962-V от 19 апреля 2007 года. При этом, важно отметить, что в Статье 1 Закона «Определение терминов» отсутствуют термины «проект», «управление проектом», «команда проекта» и другие подобные, а это свидетельствует о том, что законодатель с самого начала не рассматривал подготовку и проведение ЕВРО-2012 в категориях проектного подхода [1, с.3-5].