

УДК 796.015.367:796.355:796.015.31

**В. І. Гончаренко**

**ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ  
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ХОКЕЇ НА  
ТРАВІ У ПЕРШОМУ ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО  
ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ**

Підвищення ефективності тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів нерозривно пов'язано з детальною розробкою тренувального процесу, його структурних елементів [1]. Це безпосередньо стосується і командної спортивної гри – хокею на траві.

Сучасний хокей на траві представляє собою одну з найнапруженіших спортивних командних ігор. Різноманітний зміст ігрової діяльності вимагає комплексного розвитку усіх основних фізичних якостей та досконалої діяльності функціональних систем організму та високого рівня техніко-тактичної підготовленості [2].

Система підготовки кваліфікованих спортсменок у хокеї на траві має свою специфіку як з боку планування і побудови тренувального процесу, так і з боку особливостей вживаних засобів та методів [4].

Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві обумовлюється головним чином термінами проведення основних змагань. А значить, упродовж підготовчого періоду закладається фундамент загальної і спеціальної підготовленості спортсменів. Тому актуальним залишається раціональне планування обсягів тренувальних навантажень, співвідношення засобів тренувальної роботи, які б дозволили спортсменам досягти стану максимальної спортивної форми до відповідальних змагань.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що теоретичним основам планування тренувального процесу на різних етапах річної і багаторічної підготовки присвячені дослідження Ю. Верхошанського (1985), Л. Матвєєва (2010), Н. Озоліна (2002), В. Платонова (2004-2013) та ін. Разом з тим, у сучасних дослідженнях ще недостатньо приділяється увага питанню побудови річного макроциклу в ігрових видах спорту на основі теорії періодизації. Проблему побудови тренувального процесу футболістів високої кваліфікації вивчали В. Костюкевич (2006-2011), В. Шамардін (2002-2012) та ін. Дослідженням підготовки в хокеї на траві займалися В. Костюкевич (2000-2012), С. Сарсанія, В. Селуянов (1991), Е. Федотова (1999-2005), В. Гончаренко (2011-2016). У цих дослідженнях висвітлювалися питання різних сторін підготовки спортсменів, побудови багаторічного навчально-тренувального процесу тощо. Однак, не всі аспекти побудови навчально-тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві у річному макроциклі підготовки досліджені у повній мірі.

Мета роботи – проаналізувати структуру тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві у першому підготовчому періоді річного тренувального циклу.

Раціональне планування, вчасний контроль підготовленості спортсменів і корекція тренувального процесу, згідно з результатами контролю, – умови ефективної побудови тренувального процесу в ігрових видах спорту, в тому числі й у хокеї на траві. Навчально-тренувальний процес висококваліфікованих хокеїсток будується відповідно до вимог формування набуття та втрати спортивної форми з урахування специфіки змагальної діяльності [4].

Особлива увага як у теорії спорту, так і у практичній роботі приділяється плануванню загального обсягу тренувальних та змагальних навантажень. Але не менш важливим питанням є оптимальне співвідношення засобів фізичної підготовки – загальної, спеціальної, допоміжної; технічної та тактичної підготовки [8].

Відповідно до регламенту чемпіонату України, який проводиться за системою осінь-весна, у хокеї на траві використовується двоциклове планування річного навчально-тренувального циклу [5] (рис. 1).

Цикли	I				II				
Місяці	2–3		4–6	6–7	7–11	11-1			
Періоди	Підготовчий		Змагальний	Реабілітаційно-підготовчий	Змагальний	Перехідний			
Етапи	Загально-підготовчий		Спеціально-підготовчий	Змагальний	Реабілітаційно-підготовчий	Змагальний	Перехідний		
Мезоцикли	Втягуючий	Базовий розвиваючий	Базовий стабілізуючий	Перед-змагальний	Змагальний	Втягуючий	Перед-змагальний	Змагальний	Відновлювальний

*Рис. 1. Структура річної підготовки висококваліфікованих спортсменок в хокеї на траві*

Згідно із закономірностями розвитку спортивної форми, тренувальний цикл у хокеї на траві поділяється на такі періоди: підготовчий, перший змагальний, підготовчо-реабілітаційний, другий змагальний і перехідний. Ці періоди різняться між собою завданнями, співвідношеннями видів підготовки, обсягом та інтенсивністю

тренувальних впливів, що застосовуються [7]. Оскільки межі між періодами мають умовний характер, то один період за своїм змістом поступово переходить в інший, що зумовлює необхідність поступової зміни тренувальних навантажень та засобів техніко-тактичної підготовки.

Особливе значення у такій структурі річного тренувального циклу надається першому підготовчому періоду, бо за нетривалий термін цього періоду необхідно закласти фундамент фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовки до першої гри чемпіонату.

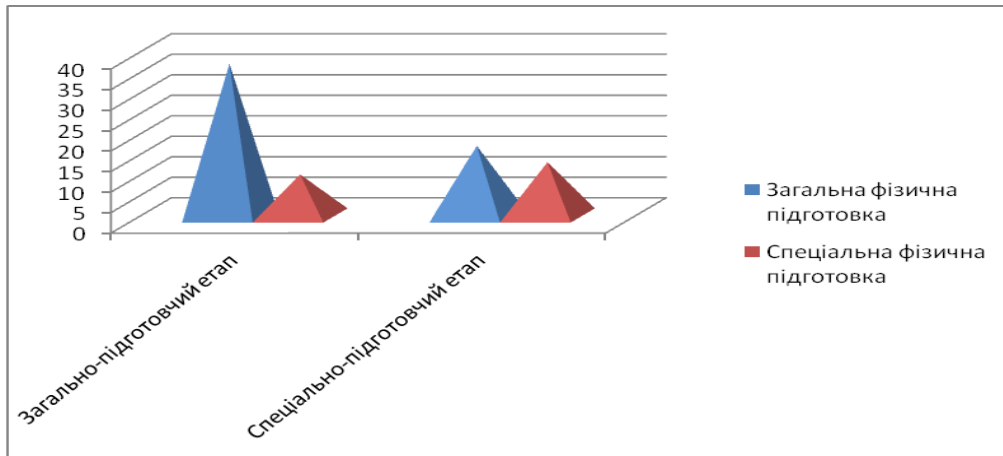
Аналіз планів підготовки команд вищої ліги України з хокею на траві та результати власних педагогічних спостережень дозволяють визначити таку структуру першого підготовчого періоду (рис. 2).

Цикли	I									Змагальний
Місяці	2–3									
Періоди	Підготовчий									
Етапи	Загально-підготовчий					Спеціально-підготовчий				
Мезо-цикли	Втягуючий		Базовий розвиваючий			Базовий стабілізуючий			Передзмагальний	
Мікро-цикли	втягуючий	втягуючий	ординарний	ударний	відновлювальний	ударний	ударний	відновлювальний	ординарний	ординарний

Рис. 2. Структура першого підготовчого періоду висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві

**Перший підготовчий період** відповідає фазі становлення спортивної форми. Починається з кожним новим циклом підготовки і завершується початком перших календарних ігор головних змагань. Завданням цього періоду є суттєве підвищення загального рівня функціональних можливостей організму спортсменів, різнобічне та специфічне формування і вдосконалення рухових здібностей, навичок і вмінь. Цей період ще називають періодом фундаментальної підготовки, який є запорукою досягнення найвищих результатів у майбутніх змаганнях.

У підготовчому періоді, тривалістю 10 тижнів, закладаються основні передумови, які дозволять команді у подальшому розпочати змагання на досягнутому рівні та створити умови для подальшого прогресу. Особливо це стосується фізичної та функціональної підготовки (рис.3).



*Рис. 3. Співвідношення розподілу годин на види фізичної підготовки протягом річного циклу підготовки*

До головних завдань фізичної підготовки у підготовчий період належить розвиток фізичних якостей, що найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки і тактики гри, підвищення спеціальної працездатності, виховання психічної готовності до змагань.

Фізично підготовлені спортсмени володіють більш стійкою психікою, здатністю до подолання фізичних напруг. У них відзначається більший ступінь упевненості в діях, наполегливість. Високий рівень фізичної підготовки гравця сприяє прояву вольових якостей в екстремальних умовах. Крім того, високий рівень фізичної підготовленості – одне з найважливіших умов для підвищення тренувальних та змагальних навантажень [3].

Основними засобами фізичної підготовки на цьому етапі є кросова підготовка, фартлек, вправи швидко-силової спрямованості тощо.

З метою більш ефективного планування навчально-тренувальної роботи підготовчий період умовно поділяють на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий [4].

У першому підготовчому періоді в хокеї на траві можна виокремити 4 мезоцикли: втягуючий, базовий розвиваючий, базовий стабілізуючий та передзмагальний.

Тренувальний мезоцикл в підготовці висококваліфікованих хокеїсток складається з 2-6 мікроциклів у залежності від завдань та тривалості періодів підготовки.

Завданнями втягуючого мезоциклу є відновлення рухових якостей, забезпечення адаптації всіх систем організму спортсменів до тренувальних навантажень, підвищення функціонального стану хокеїсток після відносно тривалого відпочинку. Це забезпечується використанням великої кількості засобів фізичної підготовки, які проводяться переважно в аеробному режимі (аеробіка, плавання, спортивні ігри, загально-розвиваючі вправи, кроси, атлетизм тощо).

Втягуючий мезоцикл складається з двох 6-денних втягуючих мікроциклів. Для них характерними є вправи циклічного характеру і майже не застосовуються вправи швидкісного та швидкісно-силового характеру, що може привести до травмування хокеїсток. Величина навантаження тренувальних занять переважно мала та середня.

Завданнями базового розвиваючого мезоциклу є підвищення функціональних резервів організму, удосконалення фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості хокеїсток. Тривалість його – 3 мікроцикли: два 7-денних мікроцикли: один ординарний та один ударний і один 3-денний відновлювальний.

Для цього мікроциклу характерним є збільшення обсягу тренувальних навантажень та розширення кола засобів, які застосовуються у заняттях. Це досягається за рахунок застосування більшого обсягу вправ техніко-тактичної та ігрової підготовки, а також проведення декількох контрольних матчів, тому мікроцикли набувають більш специфічного характеру.

Динаміка величини тренувального навантаження хвилеподібна. У мікроциклах планується 6-7 занять із великим навантаженням, переважна спрямованість тренувань – комплексна.

Відновлювальний мікроцикл складається з двох занять із застосуванням засобів загально-фізичної підготовки з малим навантаженням у аеробному режимі та одного тренувального заняття, в якому додаються вправи техніко-тактичної підготовки.

Базовий стабілізуючий мезоцикл починає спеціально-підготовчий етап річного макроциклу і складається з двох 6-денних ударних і одного 3-денного відновлювального мікроциклу. Завданнями цього мезоциклу є:

- підвищення швидкості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, спеціальної витривалості.
- розвиток спеціальних компонентів підготовленості, які відображають специфіку гри в хокей на траві.
- поглиблене засвоєння техніко-тактичних навичок.
- розвиток психологічної стійкості гравців до тренувальних і змагальних навантажень.
- адаптація організму хокеїсток до навантажень, характерних для змагальних мікроциклів.
- засвоєння нових техніко-тактичних засобів ведення гри.

Зміст занять у мезоциклі характеризується використанням широкого кола спеціальних вправ, значно більше уваги приділяється техніко-тактичній (до 21%) та ігровій підготовці (до 9%). Під час техніко-тактичної підготовки застосовується широке коло модельних тренувальних завдань у поєднанні зі спеціальною фізичною підготовкою. Протягом мікроциклу проводиться 3-4 контрольні матчі, у яких моделюються майбутні варіанти гри команди.

Протягом мезоциклу планується 5 занять із великим навантаженням, 13 з середнім та 5 тренувань з малим. У мезоциклі крім

тренувань переважно змішаного та аеробного характеру проводяться заняття анаеробної спрямованості. Динаміка навантажень у тренувальних заняттях – хвилеподібна.

Завершує підготовку до першого змагального періоду передзмагальний мезоцикл. Він складається з двох ординарних мікроциклів, які вирішують такі завдання:

- удосконалення спеціальних рухових якостей засобами техніко-тактичної підготовки.
- удосконалення техніко-тактичної майстерності хокеїсток.
- засвоєння знань і умінь з тактики та стратегії гри.
- підвищення психічної стійкості до напружених умов змагальної діяльності.
- оцінка рівня фізичної і технічної підготовленості хокеїстів.
- визначення оптимального складу команди.

Підготовка хокеїсток у мезоциклі набуває інтегрального характеру. Водночас, у мезоциклі треба зберегти та розвинути досягнутий рівень спеціальної фізичної підготовленості напередодні початку чемпіонату. Тут збільшується питома вага спеціальних техніко-тактичних (до 30%) та ігрових вправ (до 14%). Планується проведення чотирьох контрольних матчів, у яких моделюється стратегія та тактика ведення гри з майбутніми суперниками.

У передзмагальному мезоциклі усуваються виявлені у процесі підготовки недоліки технічної та тактичної підготовки. Значна увага звертається на теоретичну, тактичну та психологічну сторони підготовки гравців команди.

Передзмагальний мезоцикл відрізняється від попередніх мезоциклів середньою тривалістю занять (до 90 хв.) і найвищим показником величини навантаження. Для мезоциклу характерними є заняттями з переважно середнім навантаженням (55% від загальної кількості), 25% становлять заняття з великим навантаженням, 20% – з малим. У тренуваннях застосовуються різноманітні засоби, заняття проводяться переважно у змішаному режимі [6].

Отже, побудова першого підготовчого періоду річного тренувального циклу хокеїсток високої кваліфікації базується на принципах теорії періодизації, програмування та моделювання тренувального процесу.

За структурою, перший підготовчий період річного макроциклу тотожній двоцикловій схемі підготовки спортсменів, містить у собі відповідні структурні одиниці – етапи, мезоцикли, мікроцикли та базується на:

- раціональному плануванні тренувального процесу з обов'язковим урахуванням календаря змагань та рівня підготовленості гравців.
- урахуванні всіх компонентів навантаження.
- відповідному вибору засобів фізичної, техніко-тактичної, психологічної та ін. підготовки.

- оптимальному розподілу годин за видами підготовки у залежності від етапу підготовки використання специфічних та неспецифічних засобів, вибірково спрямованих на розвиток якостей, найбільш необхідних на певному етапі підготовки.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці моделей структурних утворень залежно від завдань підготовки та програм підготовки різних сторін підготовленості висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві залежно від амплуа.

### **Список використаної літератури**

**1. Верхошанский Ю. В.** Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 239 с. **2. Гончаренко О. М.** Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві у підготовчому періоді річного тренувального циклу / О. М. Гончаренко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – №1(45). – С. 127–135. **3. Гончаренко В. І.** Хокей на траві. Теорія і практика : навч. посібн. / В. І. Гончаренко. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 296 с. **4. Костюкевич В. М.** Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навч. посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014 – 616 с. **5. Костюкевич В. М.** Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве: монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер. – 736 с. **6. Перепелиця О.** Структура підготовки хокеїстів на траві високої кваліфікації у підготовчому періоді річного тренувального циклу / О. Перепелиця // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць. – Вип. 10. – Вінниця, 2010. – С. 107–111. **7. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. **8. Федотова Е. В.** Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – Казань : Логос Центр, 2007. – 630 с.

### **Гончаренко В. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві у першому підготовчому періоді річного тренувального циклу**

У статті розглядаються питання побудови першого підготовчого періоду річного тренувального циклу висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві, що базуються на принципах теорії періодизації, програмування та моделювання тренувального процесу.

Розроблена структура першого підготовчого періоду річного тренувального циклу визначає послідовність та наповнюваність структурних утворень періоду (етапів, мезоциклів, мікроциклів).

Орієнтовно визначає кількісні параметри видів та обсягів підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві.

*Ключові слова:* хокей на траві, тренувальний цикл, період підготовки, мезоцикл, мікроцикл.

**Гончаренко В. И Построение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в хокее на траве в первом подготовительном периоде годового тренировочного цикла**

В статье рассматриваются вопросы построения первого подготовительного периода годичного тренировочного цикла высококвалифицированных спортсменок в хокее на траве, которая базируется на принципах теории периодизации, программирования и моделирования тренировочного процесса. Разработана структура первого подготовительного периода годичного тренировочного цикла определяет последовательность и наполняемость структурных образований периода (этапов, мезоциклов, микроциклов). Ориентировочно определяет количественные параметры видов и объемов подготовки.

*Ключевые слова:* хоккей на траве, тренировочный цикл, период подготовки, мезоцикл, микроцикл.

**Honcharenko V. Arrangement of Work-Out Sessions in Highly Skilled Sportsmen in Grass Hockey in the First Preliminary Period of Annual Training Cycle**

The article deals with the construction of the first years of preparation period training cycle of highly skilled athletes in field hockey. The structure of the first preparatory period of annual training cycle determines the sequence and structural formations occupancy period (stages of mesocycles, microcycles). Approximately determines the quantitative parameters of the types and amounts of training. The system of training qualified sportsmen in grass hockey has its specificity both on the part of planning and arrangement of work-out session, and on the part of peculiarities of applied means and methods.

The arrangement of work-out sessions of highly skilled sportsmen in grass hockey is mainly conditioned by the terms of conduction of main competitions. It means that during the first preparatory period they lay the foundations of general and special proficiency of sportsmen. Therefore, it's necessary to carry out the efficient planning of the amount of training load as well as the ratio of training load means, which would allow the sportsmen to achieve a maximal competition form before the important competitions.

*Key words:* hockey, training cycle, the period of preparation, mesocycle, microcycle.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.