

of psychological preparation of sportsman is analysed before competitions. Psychological firmness of athlete, confidence in itself, abilities to tune in to the decision attempt are key for the exposure of winner of competitions. It should provoke experts to more profound study of features powerlifting.

Key words: psychology, powerlifting, preparation, competitions.

Стаття надійшла до редакції 12.04.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.

УДК 796.015.132.26"450*1":796.355.071.2

В. І. Гончаренко

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ У СТРУКТУРІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Сучасний хокей на траві є ігровим командним видом спорту, який входить до програми Олімпійських ігор та користується популярністю на більшості континентів світу.

Тенденції розвитку хокею на траві вимагають науково-обґрунтованого підходу до побудови навчально-тренувального процесу на всіх етапах багаторічної підготовки, який би враховував усі аспекти підготовки, а саме технічну, тактичну, фізичну, психологічну, інтегральну тощо. Чільне місце у цьому переліку належить саме фізичній підготовці, бо сучасний хокей на траві вимагає максимального прояву сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей.

Однією з головних проблем підготовки висококваліфікованих спортсменів у командних ігрових видах спорту на сучасному етапі є пошук раціональних шляхів удосконалення тренувального процесу [1; 2].

Основною ланкою тренувального процесу є спортивне тренування, в якому вирішуються конкретні завдання підготовки спортсменів. Побудова підготовки спортсменів повинна бути науково обґрунтованим логічним процесом, основу якого становлять принципи та закономірності спортивного тренування [1; 4; 6].

Слід зазначити що, планування процесу фізичної підготовки у хокеї на траві базується на трьох групах принципів по-перше це загальні принципи фізичної підготовки притаманні для більшості видів спорту, по-друге це принципів фізичної підготовки які застосовуються у багатьох спортивних іграх і по-третє це специфічні принципи фізичної підготовки спортсменів у хокеї на траві, а саме:

- єдність загальної (неспецифічної) і спеціальної фізичної підготовки;

- єдність проявів фізичних якостей хокеїсток у тренувальних вправах та змагальній діяльності;
- спрямованість до максимальних проявів фізичних якостей у змагальних іграх та визначених тренуваннях;
- безперервність процесу фізичної підготовки;
- обґрунтована індивідуалізація засобів і методів процесу фізичної підготовки;
- циклічність процесу фізичної підготовки;

Аналіз науково-методичних праць дозволив визначити, що на теперішній час недостатньо висвітлені питання побудови річного макроциклу в ігрових видах спорту на основі теорії періодизації (О. Базилевич, 1989; В. Савін, 2003; Т. Вознюк, 2006; М. Годік, 2006). Невирішеною залишається проблема побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у ігрових видах спорту на основі теорії періодизації за схемою здвоєного циклу. 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 висококваліфікованих спортсменів, побудови багаторічного навчально-тренувального процесу тощо. Однак, не всі аспекти побудови та організації навчально-тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві і зокрема фізичної підготовки у річному макроциклі підготовки досліджені у повній мірі.

| 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 річного макроциклу підготовки висококваліфікованих спортсменок в хокеї на траві

У хокеї на траві використовується двоциклове планування річного навчально-тренувального циклу [рис 1].

Згідно із закономірностями розвитку та становлення спортивної форми, тренувальний цикл у хокеї на траві поділяється на періоди: підготовчий, перший змагальний, реабілітаційно-підготовчий, другий змагальний і перехідний. Вказані періоди різняться між собою завданнями, співвідношеннями видів підготовки, обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, що застосовуються. Один період за своїм змістом поступово переходить в інший, що зумовлено необхідністю поступової зміни змісту занять та тренувальних навантажень [3; 5]. Тому метою нашого дослідження стало визначення кількісних характеристик планування фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток та завдання, які ставляться у періодах та етапах макроциклу.

Підготовчий період, це період фундаментальної підготовки в хокеї на траві відповідає фазі становлення спортивної форми. Він 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 і специфічне формування і вдосконалення рухових здібностей, навичок і вмінь. Виходячи з цього, цей період називають ще періодом фундаментальної підготовки. В ньому закладаються основи майбутніх спортивних досягнень.

У підготовчому періоді створюються всі основні передумови, які дозволять спортсменам підійти до нового змагального періоду на досягнутому у попередньому макроциклі рівні та створити умови для подальшого зростання. Підготовчий період в хокеї на траві починається у середині січня і триває 11–13 тижнів.

До головних завдань фізичної підготовки у підготовчий період належить розвиток фізичних якостей, що найбільш ефективно впливають на підвищення рівня техніко-тактичної майстерності, підвищення спеціальної працездатності, виховання психічної готовності до змагань.

Для більш ефективного планування навчально-тренувальної роботи підготовчий період умовно поділяється на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий [4; 7].

Головне завдання загально-підготовчого етапу – формування передумов для розвитку спортивної форми. На цьому етапі для спортсменів високої кваліфікації у хокеї на траві на загальну фізичну підготовку відводиться 37%, на спеціальну фізичну підготовку – 10% від загального обсягу (рис. 2).

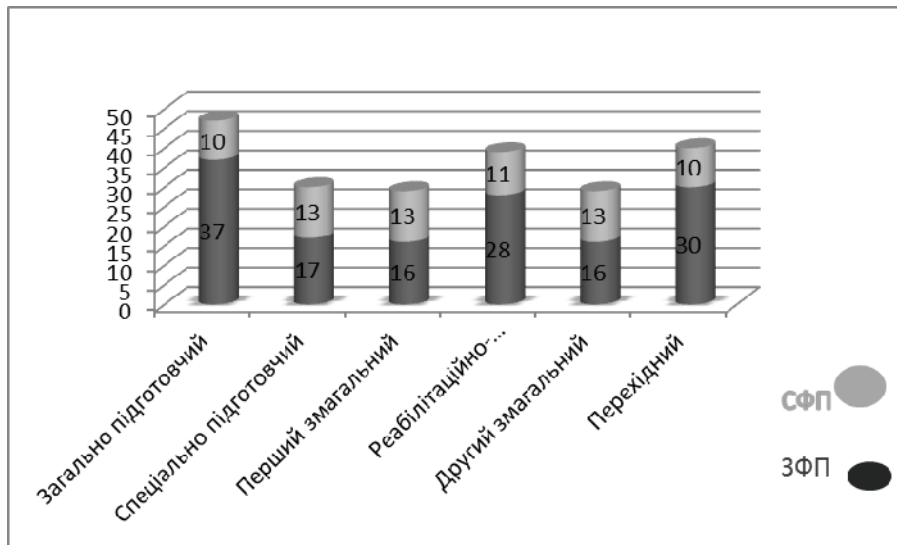


Рис. 2. Структура фізичної підготовки загально-фізичної (ЗФП) та спеціально-фізичної (СФП) по періодах та етапах тренувального циклу у (%)

Важливим завданням спеціальної підготовки першого етапу підготовчого періоду є підвищення здатності спортсменок витримувати значні навантаження, хоча частка змагальних вправ у загальному обсягу роботи є невеликою.

Головні форми організації тренувального процесу – спеціалізовані і комплексні заняття з технічної і фізичної підготовки. Поступово збільшується загальний обсяг тренувальних навантажень і, меншою мірою, – інтенсивність навантажень.

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

На спеціально-підготовчому етапі головна спрямованість занять – розвиток передумов для становлення спортивної форми, підвищення рівня тренуваності, розвиток спеціальних якостей і навичок хокеїсток.

Паралельно з розвитком фізичних якостей здійснюється удосконалення змагальної техніки та тактичних навичок.

Загальній фізичній підготовці відводиться 17%, на спеціальну фізичну підготовку – 13% від загального обсягу годин. На цьому етапі фізична підготовка спрямована на розширення рухових можливостей, подальше підвищення загальної і спеціальної тренуваності, здатності організму до швидкого відновлення, завершення становлення спортивної форми, розвиток спеціальних компонентів підготовленості, які відтворюють специфіку гри в хокей на траві та поглибленого засвоєння техніко-тактичних навичок. Підготовка набуває яскраво вираженої спеціальної спрямованості, що досягається використанням широкого кола спеціально-підготовчих та спеціальних засобів.

Спрямованість занять на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості.

Головні форми організації тренувального процесу з фізичної підготовки – спеціальні і комплексні заняття з використанням індивідуальних, групових і командних методів роботи. Зростає питома вага змагального та інтегрального методів тренування. Стабілізується загальний обсяг навантаження і зростає його інтенсивність.

Динаміка навантажень характеризується зменшенням обсягу і подальшим збільшенням інтенсивності до рівня змагальної, а інколи й вище.

Головна мета навчально-тренувального процесу у змагальному періоді – збереження спортивної форми і реалізація її в змагальній діяльності. Тривалість змагального періоду визначається календарем головних змагань.

Як у першому, так і у другому змагальних періодах кількість годин, що відводиться на загальну фізичну підготовку становить 16% від загального часу тренувальної роботи, на спеціальну підготовку 13%.

Одним із дійових засобів розв'язання завдань змагального періоду є самі змагання, що проводяться за туровою системою і ставлять більш високі вимоги до спортсменів щодо прояву морально-вольових якостей, тактичних навичок і досконалої техніки виконання прийомів гри.

У тренувальному процесі змагального періоду доцільно широко використовувати змагальні і спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на підвищення спеціальної працездатності хокеїсток.

Тренувальні впливи загально-фізичної спрямованості у змагальний період відіграють хоча й допоміжну, але досить важливу роль. Підтримуючи загальну тренуваність і забезпечуючи активний відпочинок, вони створюють сприятливий фон для подолання змагальних навантажень.

Змагальний період має багатопіковий характер, бо проводиться за туровою системою, де кожний тур є новим етапом змагань. Проміжки відпочинку між турами розглядаються у трьох аспектах:

- 1) відновлення після ігор;
- 2) внесення корекцій у гру команди, виправлення помилок у техніко-тактичній підготовці;
- 3) підвищення рівня тренуваності (загальної та спеціальної фізичної підготовки).

Для активного впливу на відновлювальні процеси широко використовуються вправи з інших видів спорту. Для підтримання рівня спортивної форми використовуються вправи, схожі з тими, що використовуються на спеціально-підготовчому етапі.

Головними завданнями перехідного періоду є повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів річного циклу, тренування і підтримання тренуваності на такому рівні, щоб розпочати наступний цикл підготовки на більш

високому рівні тренуваності. На загальну фізичну підготовку у перехідному періоді відводиться 30%, на спеціальну фізичну підготовку 10% від загального часу підготовки.

Основним тренувальним засобом у цей період є використання вправ загальної фізичної підготовки хокеїсток, засоби активного відпочинку. Педагогічний ефект від тренувальної роботи досягається за рахунок зміни характеру рухової діяльності і умов, в котрих вона організується (місце занять, спортивне обладнання, інвентар).

Перехідний період у хокеїсток високої кваліфікації припадає на грудень-січень місяці. У перехідний період розв'язуються такі завдання:

- створення умов для сприятливого перебігу процесів пристосування організму у наступному тренувальному макроциклі;
- підтримання досягнутого рівня загальної працездатності і усунення недоліків в атлетичній підготовці спортсменів.

На першому етапі перехідного періоду у великому обсязі використовуються різні спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, настільний теніс), плавання (до 45 хв.), бігові і стрибкові вправи, кроси 2000-3000 м.

Навантаження відповідають другій зоні інтенсивності (ЧСС дорівнює 135–155 уд/хв). Ця зона включає в себе навантаження, енергетичне забезпечення яких здійснюється, в основному у аеробному режимі, не викликає активізації анаеробних джерел енергозабезпечення і відповідає умовам «стійкого стану».

На другому етапі головна увага приділяється підтриманню досягнутого рівня загальної працездатності, зміцненню здоров'я, для деяких хокеїсток – підвищенню рівня розвитку фізичних якостей. Для цього кожна спортсменка отримує індивідуальні завдання з конкретними рекомендаціями на кожний день з обов'язковою ранковою розминкою, участю у спортивних іграх, плаванні, 2-3 кроси або фартлеки на тиждень тривалістю 30–60 хв. Обсяг навантажень і підбір вправ швидко-силової спрямованості здійснюються за принципом суттєвої схожості їх компонентів із головними спеціалізованими діями. У заняттях найчастіше використовується коловий метод із полегшеним режимом роботи: 1,5 хв. роботи і 2 хв. відпочинку.

Річний обсяг роботи різної фізіологічної спрямованості розподіляється наступним чином (рис. 3):

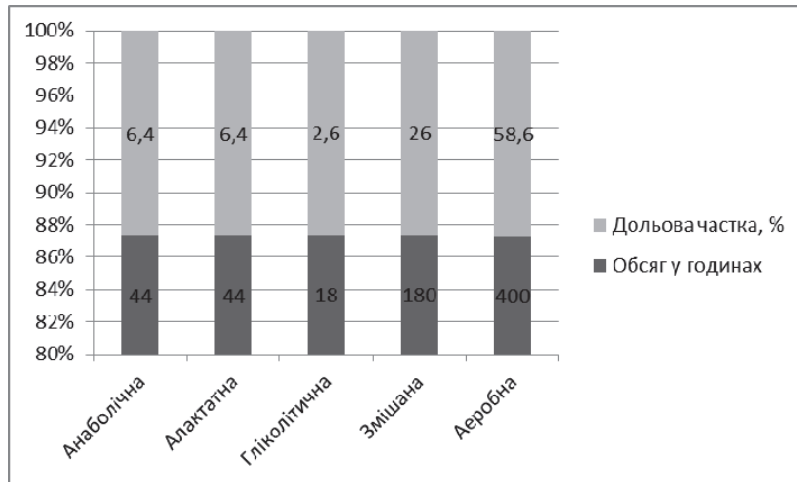


Рис. 3. Спрямованість та обсяг навантажень у річному макроциклі підготовки висококваліфікованих хокеїсток

Ефективне управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації у хокеї на траві неможливе без чіткого планування тренувальної роботи у всіх структурних утвореннях макроциклу підготовки. Запропоновані підходи до планування фізичної підготовки дозволяють фіксувати не лише обсяг та співвідношення різних засобів тренування, але й визначати спрямованість і величину тренувальних ефектів.

Фізична підготовка у хокеї на траві – це всі організаційно структуровані процедури тренування, які мають мету розвиток і використання фізичних якостей спортсмена. Фізична підготовка повинна бути постійною складовою різних спортивних тренувань і має сприяти основним технічним і тактичним аспектам гри.

Результати отримані на констатуючому етапі дослідження дозволяють нам обґрунтувати модель планування фізичної підготовки у мезоциклах річного тренувального циклу, розробити тренувальні програми фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток відповідно до ігрових амплуа. Передбачається, що це дасть можливість підвищити рівень функціонального стану та фізичної підготовленості гравців та досягти високих спортивних результатів на змаганнях різного рангу.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці загально командних програм фізичної підготовки у структурних утвореннях річного макроциклу відповідно до завдань підготовки та програм підготовки висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві залежно від амплуа (воротарі, захисники, півзахисники, нападники).

Не менш важливим завданням у подальшому є здійснення систематичного комплексного контролю та оцінки рівня фізичної підготовленості а також оцінки ефективності тренувальних і змагальних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок, з подальшим коригуванням процесу фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві.

Список використаної літератури

- 1. Гончаренко В. І.** Удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок різного амплуа у хокеї на траві у річному тренувальному циклі [Текст]: автореф. дис. ... к.фіз.вих. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. Гончаренко ; МОН України, ХДАФК. – Харків, 2013. – 20 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. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- 7. 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. Фізична підготовка висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві у структурі річного макроциклу

У статті розглядаються питання кількісних та змістових характеристик процесу фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві у річному макроциклі. Стаття містить основні параметри фізичної підготовки хокеїсток та фізіологічне спрямування навантажень у кожному структурному утворенні макроциклу.

Розроблена структура та завдання фізичної підготовки річного тренувального циклу визначена послідовність застосування засобів та методів фізичної підготовки у періодах та етапах річного циклу.

Визначено кількісні параметри видів та обсягів підготовки.

Ключові слова: хокей на траві, фізична підготовка, загальна фізична підготовка спеціальна фізична підготовка, навантаження, річний макроцикл, період підготовки, тренувальний процес.

Гончаренко В. И. Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменок в хоккее на траве в структуре годового макроцикла

В статье рассматриваются вопросы количественных и содержательных характеристик процесса физической подготовки

высококвалифицированных спортсменов в хоккее на траве в летнем макроцикл.

Статья содержит основные параметры физической подготовки хоккеисток и физиологическое направленности нагрузок в каждом структурном образовании макроцикла.

Разработана структура и задачи физической подготовке годового тренировочного цикла определена последовательность применения средств и методов физической подготовки в периодах и этапах годового цикла. Определены количественные параметры видов и объемов подготовки.

Ключевые слова: хоккей на траве, физическая подготовка, общая физическая подготовка специальная физическая подготовка, нагрузка, годовой макроцикл, период подготовки, тренировочный процесс.

Honcharenko V. Physical Training of Highly Skilled Athletes in Hockey on Grass in the Structure of the Annual Makratsikla

In the article questions of quantitative and substantial characteristics of process of physical preparation of highly skilled sportswomen in hockey on a grass in a summer macrocycle are considered.

The article contains the main parameters of the physical training of hockey players and the physiological orientation of the loads in each structural formation of the macrocycle.

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.

The structure and tasks of the physical preparation of the annual training cycle are developed. The sequence of application of the means and methods of physical preparation during the periods and stages of the annual cycle is determined. Quantitative parameters of types and volumes of preparation are determined.

Key words: field hockey, physical training, general physical training special physical training, load, annual macro cycle, training period, training process.

Стаття надійшла до редакції 15.04.2018 р.

Прийнята до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В.М.