

МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ

Зіневич Олександр, Попов Олексій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Дослідження присвячене вивченню обсягів і співвідношення видів фізичної підготовки в тренувальному процесі юних хокеїстів на траві на етапі попередньої базової підготовки другого року навчання.

Summary. The study is devoted to the research of the volume and ratio of types of physical training in the training process of young field hockey players at the stage of preliminary basic training of the second year.

Актуальність проблеми. Серед усіх областей України хокей на траві здобув широку популярність саме на Вінниччині. Славні традиції цього виду спорту на теренах регіону обумовлюють необхідність підготовки резерву національної збірної. З огляду на це, підготовка юних хокеїстів на траві має постійно розвиватися й удосконалюватися, відповідно до сучасних тенденцій розвитку цього виду спорту.

Хокей на траві – це командний ігровий вид спорту, де рухова діяльність гравців передбачає високоінтенсивну бігову роботу в специфічному положенні тіла з виконанням ударів ключкою, що має точнісно-координаційний характер рухів [1, 2]. Таким чином, належний рівень фізичної підготовленості хокеїстів має вирішальне значення для опанування технікою гри в цьому виді спорту [4]. Про необхідність удосконалення процесу фізичної підготовки хокеїстів на траві свідчать і сучасні тенденції розвитку цього виду спорту, що характеризуються підвищенням інтенсивності гри, атлетичності спортсменів, розширенням календаря змагань [1, 3, 5].

Мета дослідження – вивчити обсяг і співвідношення видів фізичної підготовки в тренувальному процесі юних хокеїстів на траві на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, хронометрування, аналіз документів планування, статистичний аналіз.

Результати дослідження. Фізична підготовка займає важливе місце в тренувальному процесі юних хокеїстів на траві на етапі попередньої базової підготовки. За результатами проведення констатувального етапу педагогічного експерименту, в рамках якого здійснювали педагогічне спостереження, хронометрування тренувальної роботи й аналіз документів планування, було встановлено обсяги та співвідношення видів підготовки юних хокеїстів на траві (рис. 1).



Рис. 1. Розподіл річного навантаження юних хокеїстів на траві на етапі попередньої базової підготовки другого року занять, %

Другий рік навчання юних хокеїстів на траві на етапі попередньої базової підготовки характеризувався загальним обсягом навантажень на рівні 480 год. Зокрема, найбільший обсяг навантажень, а це 177 год (36,9 %), відводилося на технічну підготовку гравців. Суттєво від цього показника не відрізнявся обсяг фізичної підготовки і становив 175 год (36,5 %). Зокрема, співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки було значно більшим на користь першої – 80,0 % (140 год) проти 20,0 % (35 год) відповідно. Обсяг інших видів підготовки юних хокеїстів на траві мав наступний вигляд: на теоретичну підготовку відводилося 16 год (3,3 %), на тактичну підготовку – 54 год (11,2 %), на тренувальні та навчальні ігри – 35 год (7,3 %), на контрольні ігри та змагання – 19 год (4,0 %), на поточні та перевідні іспити – 4 год (0,8 %).

Збільшення стажу занять хокеєм на траві характеризується тенденцією до поступового зменшення в тренувальному процесі гравців обсягів загальної фізичної підготовки та збільшення спеціальної фізичної підготовки.

Висновки. На етапі попередньої базової підготовки в тренувальному процесі юних хокеїстів на траві найбільше значення приділяється фізичній підготовці, зокрема, загальній фізичній підготовці, та технічній підготовці гравців. Про це свідчать обсяги окреслених видів підготовки в структурі річного тренування.

Список використаних джерел:

1. Гончаренко В.І. Хокей на траві. Теорія і практика : навч. посібн. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 296 с.
2. Коннов С. Організація навчально-тренувального процесу в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл з хокею на траві. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вип. 1. Вінниця: ТОВ «Твори», 2021. С. 19-30.
3. Костюкевич В. М., Коннов С. Р. Структура та зміст тренувального процесу висококваліфікованих хокеїстів на траві у змагальному періоді

- макроциклу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 14. С. 56-67.
4. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Vozniuk, T., Shchepotina, N., Shynkaruk, O., Valentina, V., Borysova, O., Didyk, T., Perepelytsia, O., Hudyma, S., & Bezmylov, N. (2020). Choice and experimental substantiation of tests for controlling physical and technical preparedness of hockey players. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2735-2744.
 5. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Shchepotina, N., Vozniuk, T., Shynkaruk, O., Voronova, V., Kutek, T., Konnov, S., Stasiuk, I., Poseletska, K., & Dobrynskiy, V. (2021). Factor Analysis of Special Qualities of Elite Field Hockey Players. *Sport Mont*, 19 (S2), 41-47.

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ НАУКОВИХ УЯВЛЕНЬ ПРО СПІЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК

Кирилюк Максим, Коцюбняк Вадим

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Діяльність кваліфікованих футболісток необхідно розглядати як спільну спортивну діяльність, що включає в себе весь спектр соціально-психологічних феноменів, таких як спілкування, взаємовплив, лідерство, стиль і методи керівництва у злагодженій організації команди в навчально-тренувальному та змагальному процесах. Спільна спортивна діяльність як різновид людської взаємодії характеризується передусім наявністю спільної мети та передбаченням результату, що відповідав би загальним інтересам і сприяв реалізації потреб кожного, хто починає у ній взаємодіяти.

Summary. The activities of qualified female soccer players must be considered as a joint sports activity, which includes the entire range of social and psychological phenomena, such as communication, mutual influence, leadership, style and management methods in the coordinated organization of the team in the educational, training and competitive processes. Joint sports activity as a type of human interaction is characterized, first of all, by the presence of a common goal and the prediction of a result that would meet the common interests and contribute to the realization of the needs of everyone who begins to interact in it.

Актуальність проблеми. Спортивна діяльність кваліфікованих футболісток у повній мірі може розглядатися як спільна діяльність, що включає в себе весь спектр соціально-психологічних феноменів, таких як спілкування, взаємовплив, лідерство, стиль і методи керівництва тощо. Психолого-педагогічне забезпечення підготовки кваліфікованих спортсменів виявляється насамперед у злагодженій організації спільної діяльності команди у навчально-тренувальному та змагальному процесах [1, 3, 5].

Вивчення спільної діяльності та факторів, що зумовлюють її ефективність у спорті, відбувалися завдяки широкого кола феноменів, серед яких