

відстоювати честь країни на міжнародному рівні.

Література.

1. Гулевич Д. І. З емблемою ЦСКА. / Д. І. Гулевич, З. П. Фірсов, В. Гаврилов – М.: Военное издательство Министерства обороны СССР, 1973. – 147 с.
2. Деметер Г. А. Нариси з історії вітчизняної фізичної культури та олімпійського руху./ Г.А. Деметер – М.: Советский спорт, 2005.
3. Лаврентьев О.М. Аналіз спортивно-масової роботи на факультеті податкової міліції / О.М. Лаврентьев, О.В. Пристінський, О.В. Якименко, Ю.О. Лаврентьева// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 9(65)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 76-79.
4. Моїсєєв Г. А. Довга дорога на Олімп / Г.А. Моїсєєв. – М.: ДОСААФ, 1980. – 80 с.
5. Подольський М. Спорт на Україні 1960. – 64. К. 1966.

ТЕХНОЛОГІЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ

Вознюк Костянтин

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті обґрунтовано технологію силової підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві. Визначено групи м'язів, що впливають на ефективність ігрової діяльності в хокеї на траві та виокремлено відповідні засоби для їх розвитку.

Summary. In the article the technology of power preparation of qualified hockey players on grass. Defined muscle groups, influencing the effectiveness of play activities in field hockey. Appropriate funds are allocated for their development.

Актуальність проблеми. Поняття «технологія» знайшло своє місце в теорії та методиці фізичного виховання та спорту. Найбільш загальне розуміння технології трактується як науково і/або практично обґрунтована система діяльності, що використовується людиною з метою перетворення навколишнього середовища, виробництва матеріальних або духовних цінностей [8]. Технологічний підхід відкриває нові можливості для концептуального та проектувального засвоєння різних областей і аспектів освітньої, педагогічної і соціальної дійсності; він дозволяє:

- з більшою визначеністю передбачати результати і керувати педагогічними процесами;
- аналізувати і систематизувати на науковій основі існуючий практичний досвід і його використання;
- комплексно розв'язувати освітні та соціально-виховні проблеми;
- забезпечувати сприятливі умови для розвитку особистості;
- зменшувати ефект впливу несприятливих обставин на людину;
- оптимально використовувати існуючі в розпорядженні ресурси;
- вибирати найбільш ефективні та розробляти нові технології та моделі

для вирішення соціально-педагогічних проблем, що виникають [7].

Розробка технології силової підготовки для кваліфікованих хокеїстів на траві викликана особливостями цього виду спорту та необхідністю обґрунтування програми силової підготовки в річному тренувальному циклі.

Технологічний підхід до тренування передбачає точне інструментальне управління навчально-тренувальним процесом і гарантоване досягнення поставленої мети; сьогодні він активно розробляється вітчизняною теорією та практикою спортивного тренування: йому присвячені праці багатьох фахівців [1, 2, 5, 6 та ін.].

Методичні рекомендації щодо розвитку силових здібностей у хокеї на траві в загальному контексті фізичної підготовки наведені В.М. Костюкевичем [4], В.І. Гончаренко [3], О.В. Федотовою [10]. Проте, більш детальна розробка програми силової підготовки у вигляді педагогічної технології, дозволить оптимізувати тренувальний процес кваліфікованих хокеїстів у річному макроциклі.

Мета – обґрунтувати технологію силової підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві в річному тренувальному циклі.

Завдання та методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети були визначені наступні завдання:

1. Визначити основні аспекти технології силової підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві.
2. Дослідити особливості змагальної діяльності в хокеї на траві та визначити провідні групи м'язів, що беруть участь у забезпеченні ефективної рухової діяльності гравців.
3. Визначити засоби розвитку силових здібностей відповідно до специфіки ігрової діяльності в хокеї на траві.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та мережі «Інтернет», узагальнення, систематизація, педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Основною проблемою незадовільних результатів у спортивних іграх вважається недостатній рівень фізичної підготовленості гравців. Сучасний хокей на траві вимагає від гравців високих швидкісних і швидкісно-силових здібностей, а постійний контакт з суперником – гарних атлетичних можливостей. Отже, в теперішній час, рівень силової підготовки гравців у хокеї на траві є одним з ключових факторів у досягненні високого спортивного результату.

Однак, процес силової підготовки будується, головним чином, на педагогічних принципах спортивного тренування і емпіричному тренерському досвіді. При цьому практично не враховуються фізіологічні закономірності адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень, а також останні наукові досягнення в області біології спорту, що негативно позначається на спортивних результатах, незважаючи на колосальні зусилля як гравців, так і тренерів.

Якщо при побудові тренувального процесу використовувати сучасні знання біологічних закономірностей адаптації спортсмена до силових навантажень у поєднанні з передовим тренерським досвідом, можна значно

збільшити ефективність фізичної підготовки і поліпшити спортивний результат.

Нами розроблено технологію силової підготовки, побудовану на останніх досягненнях світової спортивної науки, досвіді тренерської діяльності, власних тренерських розробках, урахуванні особливостей хокею на траві, тісному взаємозв'язку науки і практики, що спрямована на поліпшення спортивних результатів.

В рамках нашої технології буде реалізовуватися:

- розробка і обґрунтування детальної стратегії річної силової підготовки;
- здійснення поточного планування процесу силової підготовки в мезо і мікроциклах, а також щоденне планування і подальша реалізація;
- здійснення етапного та регулярного поточного контролю та оцінки необхідних для хокею на траві різних компонентів силової підготовки,
- здійснення контролю поточного рівня силової готовності і ступеня відновлення для своєчасної та оперативної оптимізації та корекції різних тренувальних режимів, обсягів вправ і інтенсивності.
- здійснення регулярної оцінки динаміки зміни ключових показників силової підготовленості;
- здійснення аналізу всіх видів навантажень спортсменів для своєчасної та оперативної оптимізації та корекції різних тренувальних режимів, обсягів вправ і інтенсивності.

Передбачувані результати нашої роботи:

Якісне збільшення рівня силової підготовленості спортсменів, який виразиться:

- у збільшенні сили груп м'язів, найбільш важливих для виконання тактико-технічних дій;
- у значному поліпшенні швидко-силової витривалості, що забезпечить підтримання високого темпу матчу;
- у різноманітності застосованих засобів, що сприятливо позначиться на якості виконання тактико-технічних дій, як наслідок збільшення інтересу і мотивації до тренувальних занять.

Наша технологія і управління силовою підготовкою будується на фізіологічних знаннях про закономірності адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень, цілеспрямованому впливі за рахунок фізичних вправ і певних режимів на конкретні фізіологічні і біохімічні реакції для створення конкретних морфологічних структур організму спортсмена.

Створення сприятливих для конкретного виду діяльності морфологічних структур головним чином скелетних м'язів й інших функціональних систем організму забезпечує високий рівень силової підготовленості і як наслідок покращення спортивного результату.

При розробці технології силової підготовки нами здійснено якісний синтез останніх світових наукових досягнень, передового тренерського досвіду, численних тренерських розробок і власного спортивного досвіду.

Ефективне управління процесом силової підготовки і високий підсумковий результат також обумовлений можливістю своєчасної корекції тренувального процесу за рахунок безперервного контролю рівня силової

підготовленості.

Аналіз літературних джерел та педагогічні спостереження за змагальною діяльністю в хокеї на траві дозволив виокремити групи м'язів, що здійснюють основну роботу в процесі гри та визначити засоби підготовки, спрямовані на їх розвиток (табл. 1).

Таблиця 1

Провідні для хокею на траві групи м'язів та засоби їх розвитку

Група м'язів	Змагальні дії хокеїстів	Засоби розвитку м'язів
Спина	Стійка, пересування, одnobорства	Підтягування на поперечині, тяга гантелей, тяга штанги до грудей, тяга на тросовому тренажері сидячи, тяга верхнього блока до грудей широким хватом, вертикальна тяга прямими руками тощо
Ноги	Швидкість пересування та здатність витримувати високий темп гри при жорсткому контакті з суперником	Жим ногами, випади з гантелями, згинання ніг лежачи, підйом на носки в положенні сидячи та стоячи, жим стопами на тренажері, степ, присідання тощо
Передпліччя	Гра ключкою	Згинання зап'ясті, згинання зап'ястя: з гантеллю, з гантеллю зворотним хватом, зі штангою зворотним хватом тощо
Плечі (дельтовидна м'яза)	Удари, передачі (замахи)	Жим над головою, фронтальний підйом, бічний підйом або тяга до підборіддя, підйом через сторони в нахилі тощо

Спортивні тренажери, що використовуються в тренуванні гравців в хокеї на траві повинні відповідати специфічним особливостям обраної спортивної діяльності, кінематиці та топографії працюючих при її виконанні м'язів, формуванню необхідних для успіхів спортивних умінь, навичок, фізичних і психічних якостей [9].

Висновки. Сучасний хокей на траві характеризується швидкістю дій у взаємозв'язку з жорстким спротивом з боку суперників. Такі змагальні умови вимагають підвищення рівня всіх видів силових здібностей. Тому все більше тренерів звертаються до спеціалізованих вправ з підвищення сили. Однак, недостатнє методичне забезпечення силової підготовки кваліфікованих спортсменів не дозволяє у повній мірі вирішувати проблеми, що виникають. Таким чином, введення нових розробок у тренувальний процес кваліфікованих хокеїстів на траві дає ряд переваг перед звичайними вправами. Вони дозволяють оптимізувати тренувальний процес, зробити його більш ефективним. Збільшують інтерес спортсменів до самовдосконалення. Застосування різних видів контролю, сучасних методів аналізу даних дає можливість аналізувати ефект від тренувального процесу в залежності від плану тренування, створювати індивідуальні програми силової підготовки.

Подальші дослідження будуть спрямовані на впровадження та експериментальне обґрунтування технології силової підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві.

Література.

1. Абахин А.В. Технология планирования микроциклов подготовки спортсменов в циклических видах спорта с использованием имитационного моделирования / А.В. Абахин, В.А. Рыбаков, В.В. Феофилактов, В.Н. Селуянов / <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/pedagogy/work-5.php>
2. Гаврилов В.Б. Инновационная технология физической подготовки юных бегунов на средние дистанции / В. Б. Гаврилов, В. А. Рыбаков, В. Н. Селуянов / <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/pedagogy/work-4>
3. Гончаренко В. І. Фізична підготовка в річному навчально-тренувальному циклі хокеїсток на траві високої кваліфікації / В. І. Гончаренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Матеріали VII міжнародної науково-практичної конференції. – Вінниця, 2009. – Вип. 8. – Т. 2. – С. 37-42.
4. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : [монография] / В. М. Костюкевич. — Вінниця : ООО «Планер», 2011. – 736 с.
5. Родькин Д.А. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной подготовки / Д.А.Родькин, Е.М. Колпакова // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/1346/8145/>
6. Сайкина Е.Г. Внедрение фитнес-технологий в процесс общей физической подготовки юных спортсменов сложнокоординационных видов спорта / Е.Г. Сайкина, С.С. Ячменев // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10 (часть 8) – С. 1810-1813
7. Сучасна стратегія та інноваційні технології фізичного вдосконалення студентської молоді (в традиціях наукової школи ОНПУ) : наук. моногр. / За ред. Р.Т. Раєвського. – Одеса: Наука і техніка, 2010. – 512 с.
8. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т.1 – М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
9. Стоппани Дж. Мышцы и сила : большая энциклопедия / Джим Стоппани ; [пер. с англ. Д Воронина. Ю. Гольдберг]. - М. : Эксмо, 2010. - 416 с.
10. Федотова Е. В. Хоккей на траве. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 139-147.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ 14-15 РОКІВ У БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Гвоздецька Альона

Сумський державний університет

Резюме. Представлено експериментальні дані показників фізичної підготовленості юних бігунів 14-15 років за результатами різних авторських методик. Характеристика статистичних показників тестових випробувань засвідчила про ефективність методики І. І. Столова (2007), яка надасть можливість розширити арсенал засобів і методів у підготовці юних спортсменів та сприятиме досягненню високих спортивних результатів у бігу на середні дистанції на етапі початкової спеціалізації.

Summary. Experimental data of indexes of physical preparedness of young runners 14-15 years according to the results of different author's techniques. Characteristics of statistical indicators of the tests showed the efficiency of the methods I. Stolov (2007) which will allow expanding the arsenal of means and methods in training young athletes and contribute to the achievement of high sports results in run on average distances at the stage of initial specialization.