

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО**

Інститут фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему: **Особливості фізичної підготовки юних хокеїстів на траві
на етапі спеціалізованої базової підготовки**

Студента IV курсу групи «В»

Галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і
здоров'я людини

Напрямок підготовки 6.010202 Спорт

Вознюк Костянтин Володимирович

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Драчук А.І.

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії _____

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Члени комісії _____

(підпис)

(ініціали, прізвище)

(підпис)

(ініціали, прізвище)

(підпис)

(ініціали, прізвище)

м. Вінниця – 2016 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ	
1.1. Значущість фізичної підготовка в спортивних іграх	7
1.2. Вікові особливості юних спортсменів і зміни, що відбуваються в організмі під впливом занять спортивними іграми	16
1.3. Чинники, що впливають на змагальний потенціал юних спортсменів у хокеї на траві на етапах базової підготовки	23
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи дослідження	30
2.2. Організація дослідження	36
РОЗДІЛ 3 Характеристика фізичної підготовки юних хокеїстів на траві етапу спеціалізованої базової підготовки та шляхи її оптимізації	
3.1. Структура та зміст процесу фізичної підготовки в хокеї на траві на етапі спеціалізованої базової підготовки	37
3.2. Особливості рухової діяльності в хокеї на траві	39
3.3. Характеристика морфо-функціонального профілю юних хокеїстів на траві	42
3.4. Рівень фізичної підготовленості юних хокеїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки	44
3.5. Апробація експериментальної програми та визначення її ефективності	48
ВИСНОВКИ	51
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	54
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	59
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тенденції розвитку сучасного спорту зумовлюють багаторічний планомірний процес підготовки до досягнення високої спортивної майстерності, диктують необхідність системи спортивного резерву (А.А.Сучілін, 1981, 1997; В.К.Бальсевич, 2001). Це в повній мірі відноситься й до хокею на траві, де підготовка висококваліфікованого резерву виступає однією з найважливіших проблем (Е. В. Федотова, 2007; В.М. Костюкевич, 2010).

Науковці в галузі спортивного тренування стверджують, що підготовка юних спортсменів повинна базуватися на стрункій спадкоємній методиці тренування, яка забезпечує становлення спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей і їх максимальну реалізацію (Л.П.Матвеев, 1977, 1997; В. М. Платонов, 1997, 2004; Ж. К. Холодов, В.С.Кузнецов, 2000).

В багаторічній системі підготовки юних хокеїстів на траві одним з ключових є етап спортивної спеціалізації, що припадає на віковий період з 13 до 15 років (В.П. Савін, 1990, 2003, І.Г. Максименко, 2010). Відповідно до якого все більшого значення набуває вирішення проблеми індивідуалізації та диференціювання окремих сторін підготовки і зокрема фізичної підготовки хокеїстів на траві. У цьому плані вже на етапі попередньої базової підготовки одним з найважливіших завдань виступає визначення індивідуально-типологічних особливостей юних хокеїстів, які в подальшому, на етапі спеціалізованої базової підготовки будуть орієнтиром і ляжуть в основу функціональної спеціалізації у відповідність з особливостями ігрового амплуа (А.А. Абдулкадиров, 1982; М.С. Бриль, 1984; Ю.В. Верхошанский, 1988); стануть підставою диференційованого підбору засобів, які забезпечують формування морфо-функціональної спеціалізації, що розуміється як виборче пристосувальне вдосконалення функціональних

можливостей, які визначають ефективність специфічної діяльності (Ю.В.Верхошанський, 1988; В.Н.Платонов, 1997; А.І.Шамардін, 2000).

Ще один аспект повинен неодмінно враховуватися при побудові процесу фізичної підготовки на етапах спеціалізації. Це облік закономірностей вікового розвитку організму, і в першу чергу облік чутливих періодів розвитку окремих функціональних систем дітей. До теперішнього часу визначені чутливі періоди для розвитку основних фізичних якостей юних спортсменів (Л.П. Матвеев, 1999; Л.В. Волков, 2002; В.П. Губа, 2012), і хокеїстів на траві зокрема (В.М. Костюкевич, 2001; Е.В. Федотова, 2007; В.І. Гончаренко, 2011 та ін.). Безумовно, всі закономірності вікового становлення функціональних можливостей повинні бути враховані при плануванні розвитку основних компонентів фізичної підготовленості.

Таким чином, в наш час позначилася необхідність вдосконалення системи підготовки спортивного резерву в хокеї на траві, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту і нагальною потребою практики в більш раціональних технологіях забезпечення необхідного рівня підготовленості спортсменів на всіх етапах багаторічного тренувального процесу, і зокрема, на етапі спеціалізованої базової підготовки. Багато питань окресленої проблеми до цих пір залишаються не розробленими в належній мірі, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – визначити особливості фізичної підготовки юних хокеїстів на траві на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання:

1. Вивчити теоретико-методичні аспекти фізичної підготовки юних спортсменів.
2. Проаналізувати структуру фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. На основі аналізу змагальної діяльності, вивчення вікової динаміки морфо-функціональних показників і рівня фізичної підготовленості визначити основні напрямки удосконалення фізичної

підготовки хокеїстів на траві 13-15 років етапу спеціалізованої базової підготовки.

4. Розробити експериментальну програму фізичної підготовки юних хокеїстів на траві для підготовчого періоду та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес в хокеї на траві на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – фізична підготовка юних хокеїстів на траві на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. Для організації та проведення дослідження були використані методи: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження за тренувальним і змагальним процесом в хокеї на траві, хронометрування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

Практична і теоретична значущість дослідження. Розроблені методичні підходи до фізичної підготовки юних хокеїстів на траві на етапі спеціалізованої базової підготовки доповнюють теорію і методику підготовки спортивного резерву та можуть використовуватися в навчально-тренувальному процесі гравців у хокеї на траві.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданнях наукового гуртка кафедри спорту і спортивних ігор Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського; на 9-й Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (Вінниця, 2016).

Публікації. Окремі результати дипломної роботи відображено в одноосібній публікації в збірнику матеріалів конференції.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота викладена на 59 сторінках і складається з вступу, трьох розділів, висновків, практичних

рекомендацій, списку літератури, який включає 68 джерел. Результати дослідження проілюстровані 7 таблицями та 1 рисунком.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдулкадыров А. А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)» / А. А. Абдулкадыров. – Л., 1982. – 21 с.
2. Айрих Э. Ф. Научно-методическое обеспечение в хоккее на траве / Э. Ф. Айрих, А. М. Невмянов, М. С. Осинцев // Хоккей : Ежегодник. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — С. 37—45.
3. Бабушкин В. З. Специализация в спортивных играх / В. З. Бабушкин. – К. : Здоров'я, 1991.– 164 с.
4. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. В. Блудов, В. А. Плахтиенко.– М. : Физкультура и спорт, 1986. – 193 с.
5. Бойченко С. Взаємозв'язок спритності з технічною майстерністю футболістів / С. Бойченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – №2-3. – С. 3-5.
6. Бриль М. С. Индивидуализация в спортивных играх : трудности, опыт, перспективы / М. С. Бриль. // Теория и практика физ. культуры —2001. — № 5. — С. 32—33.
7. Бриль М. С. Критерии модельных характеристик хоккеистов высшей квалификации / М. С. Бриль, С. А. Самойлов // Хоккей : Ежегодник. — М. : Физкультура и спорт, 1984. — С. 48—50.
8. Букова Л. М. Факторна структура змагального потенціалу юних футболістів на етапах підготовки / Л. М. Букова, В. Ф. Кровяков, А. П. Зверьянский // Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія : „Біологія, хімія”. – 2008. – Т. 21 (60). – №3. – С. 28-33.

9.Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

10.Верхошанский Ю. В. Основы программирования тренировочных нагрузок высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле / Ю. В. Верхошанский и др. // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на этапах годичной подготовки. — М., 1988. — С. 41—54

11.Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.

12. Вихров К. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Вихров. – Киев : Научно-методический отдел Федерации футбола Украины. – 2000. – 67 с.

13.Волков Л. Спортивная подготовка детей и подростков / Л. Волков. – К. : Вежа, 1998. – 128 с.

14.Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 244 с.

15.Высочин Ю.В. Факторы лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации спортсменов. / Ю. В. Высочин, Ю. П. Денисенко //Теория и практика физической культуры. – 2001. – №2. – С. 17-21

16.Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. — М. : Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.

17.Годик М. А. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культ. / М. А.Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

18.Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с., ил.

19.Гончаренко В. І. Технологія фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток на траві на основі індивідуально-групового підходу / В. І. Гончаренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет.

журн. – Харків : ХДАФК, 2011. – №1. – С. 60-65.

20. Гончаренко В. І Фізична підготовленість хокеїсток на траві та її вплив на показники змагальної діяльності /В. І. Гончаренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – С. 58-61.

21. Губа В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – [2-е издание]. – М. : Советский спорт, 2012. – 176 с.

22. Друзь В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки / В. А. Друзь. – К. : «Здоров'я», 1976. – 95 с.

23. Жмарев Н. В. Системный подход и целевое управление в спорте / Н. В. Жмарев. – К. : Здоров'я, 1984. – 144 с.

24. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

25. Запорожанов В. А. Основы управления спортивной тренировкой / В. А. Запорожанов // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 213-225.

26. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

27. Иорданская Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : [монография] / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. – М. : Советский спорт, 2006 – 184 с.

28. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : 1993. – 270 с.

29. Костюкевич В. М. Дипломна робота / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського,

1998. – 40 с.

30. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / В. М. Костюкевич. – Киев : Освіта, 2010. – 270 с.

31. Костюкевич В. М. Разработка тренировочных программ для хоккеистов на траве / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. — Вінниця, 2001. — С. 112—118

32. Костюкевич В. М. Основные параметры соревновательной деятельности в хоккее на траве / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. — Том 2. — Выпуск 8. — Вінниця, 2009. — С. 74—80.

33. Кривенцов А. Л. Основы моделирования подготовленности спортсменов : учебное пособие / А. Л. Кривенцов. – Алма-Ата, 1990. – 85 с.

34. Латышкевич Л. Проблема повышения эффективности в спортивных играх / Л. Латышкевич, М. Воробьев, Л. Брухтий // Наука в олимпийском спорте. – 1997. – №2. – С. 13-16.

35. Лисенчук Г. А. Особенности соревновательной деятельности футболистов как фактор, определяющий требования к контролю специальной подготовленности игроков / Г. А. Лисенчук // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – №1. – С. 5-11.

36. Макаренко В. Г. Управление физической подготовленностью футболистов на основе модельных характеристик : автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)» / В. Г. Макаренко – М., 1981. – 21 с.

37. Максименко И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2000. – 276 с.

38. Максименко И. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : автореф. дис. на здобуття

наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / І. Г. Максименко. – К., 2010. – 44 с.

39.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта в системе подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

40.Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №2. – С. 28-37; №3. – С. 28-37.

41.Методы исследования в спорте : учебное пособие / под общей редакцией В. П. Филина, А. С. Ровного. – Харьков : Основа, 1992. – 149 с.

42.Мотылянская Р. Е. Значение модельных характеристик спортсменов высокого класса для спортивного отбора и управления тренировочным процессом / Р. Е. Мотылянская // Теория и практика физической культуры. – 1979. – №4. – С. 21-23.

43. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. – К. : Олимпийская литература, 2008. – 215 с.

44.Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г.Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

45.Перепелиця О. Загальні аспекти управління підготовкою хокеїстів на траві протягом річного тренувального циклу / О. Перепелиця. / Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. праць. — Вінниця, 2006. — С. 268—271.

46.Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997.– 584 с.

47.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004.– 808 с.

48.Поліщук В. Вивчення змагальної діяльності хокеїстів на траві за

допомогою методів моделювання / В. Поліщук, М. Перепелиця // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. праць присвячений 50-річчю інституту фізичного виховання і спорту. – Вінниця, 2006. – С. 265-268

49.Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю. М. Портнов. – М. : VIR Print, 1996. – 200 с.

50.Пшибыльский В. Методология исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природосообразной стратегии организации многолетней подготовки юного футболиста / В. Пшибыльский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №4. – С. 8-10.

51.Родионов А. В. Ведущие факторы развития спорта высших достижений в спортивных играх / А. В. Родионов // Тенденции развития спорта высших достижений. — М., 1993. — С. 144—160.

52.Савин В. П. Хоккей : учеб. [для ин-тов физ. культ.] / В. П. Савин. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 320 с.

53.Савин В. П. Теория и методика хоккея : учеб. [для высш. учебн. заведений] / В. П. Савин. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.

54.Сигинбекова М. К. Оценка индивидуального вклада игрока в результативность действий команды в ходе соревновательных встреч в хоккее на траве / М. К. Сигинбекова // Теория и практика физической культуры, 1989. — № 12. — С. 12—13.

55.Спортивные игры и методика преподавания : учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. / под ред. Портних Ю. И. – [изд. 2-е переработанное]. – М. : Физкультура и спорт, 1986.– 320 с.

56.Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства : учебник для студ. учеб. заведений / [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. И. Портного. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

57.Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів

фізично ї культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2 томах: / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. – Том 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків : Вид-во «Точка», 2010. – 200 с.

58. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. Л. Суслов, Д. А. Тышлер. – М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 480 с.

59. Филин В. П. Современные методы исследований в спорте / В. П. Филин, В. Г. Семенов, В. Г. Алабин. – Харьков: Основа, 1994. – 115 с.

60. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. – М. : Компания Спутник +, 2002. – 245 с.

61. Федотова Е. В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е. В. Федотова. — Казань : Логос Центр, 2007. — 630 с.

62. Федотова Е. В. Хоккей на траве / Е. В. Федотова. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 280 с.

63. Федотова Е. В. Хоккей на траве : состояние, тенденции развития, перспективы (организационно-методические аспекты) : метод. разработка / ФХТР / Е. В. Федотова. — М., 2004. — 52 с.

64. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учеб. / В. Д. Фискалов. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 с.

65. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре; [пер. с нем.]. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.

66. Хокей на траві : навч. прогр. [для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищ. спорт. майстерності та училищ олімп. резерву] / [В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, В. М. Поліщук]. — К. : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2005. — 110 с.

67. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и

спорта : учеб. пособие для студ. высших учебн. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Изд. центр „Академия”, 2001. – 480 с.

68. Чермберс Дэйв. Тренировочные занятия в хоккее : 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов : [пер. с англ. В. Сизоненко] / Дэйв Чемберс. — К. : Олимпийская литература, 2010. — 360 с