

15.79

5

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Харківська державна академія фізичної культури

ГОНЧАРЕНКО ВОЛОДИМИР ІВАНОВИЧ

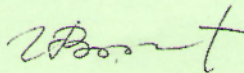
УДК: 796.071.5-0538

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК
РІЗНОГО АМПЛУА В ХОКЕЇ НА ТРАВІ
В РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Харків – 2013

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Сумському державному педагогічному університеті ім. А. С. Макаренка, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Костюкевич Віктор Митрофанович**,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, завідувач кафедри спорту та спортивних ігор.

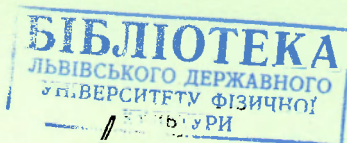
Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Козіна Жаннета Леонідівна**,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, завідувач кафедри спортивних ігор та циклічних видів спорту;

кандидат педагогічних наук, професор **Шамардін Валерій Миколайович**,
Запорізький національний технічний університет, Інститут управління та права, професор кафедри управління фізичною культурою і спортом.

Захист відбудеться 29 квітня 2013 року о 14⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К.64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

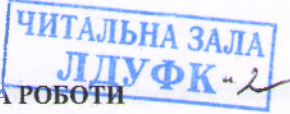
Автореферат розісланий 28 березня 2013 року.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

В.С. Ашанін

2334



Актуальність. Підготовка спортсменів високої кваліфікації, які можуть гідно представляти країну на міжнародній арені та скласти конкуренцію провідним командам, неможлива без глибокого і всебічного наукового обґрунтування системи підготовки (Ю. Д. Железняк, 1981; Л. П. Матвеев, 2001; В. Н. Платонов, 2004; П. Бондарчук, 2005). Для успішних виступів на змаганнях необхідна добре організована система підготовки, яка складається з трьох головних підсистем: тренувань, контролю та чинників, які підвищують ефективність змагальної та тренувальної діяльності (В. М. Шамардін, 2001; В. Іссурін, 2002; Г. А. Лисенчук, 2002; Ж. Л. Козіна, 2009).

Одним із чинників, що сприяють підвищенню ефективності тренувального процесу, є контроль фізичної підготовленості спортсменів. Фізична підготовка грає основну роль у формуванні рухових здібностей хокеїсток на траві. високий рівень фізичної підготовленості лімітує їх спроможність в ефективному виконанні техніко-тактичним арсеналом й удосконаленні його (Г. Г. Уділов, 1999; В. Федотова, 2001).

Фізична підготовка займає центральне місце в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації, тому питання, пов'язані з нею, завжди залишаються актуальними. Фізична підготовка була і є основою численних досліджень, їй присвячені фундаментальні праці В. Платонова, М. Булатової, 1995; А. Годіка, 2006; Пшибильські, 2003; В. Селуянова, 2004; О. Федотової, 2007 та ін.

Метою фізичної підготовки у річному циклі підготовки висококваліфікованих хокеїсток є найвищий розвиток рухового потенціалу з урахуванням вимог змагальної діяльності. Сучасний аналіз змагальної діяльності у хокеї на траві дозволяє зробити висновок про значний зріст показників активності гри, щільності виконання техніко-тактичних дій гравців (кількості дій в одиницю часу), що є свідченням підвищення функціональних можливостей та відповідно рівня фізичної підготовленості хокеїсток. Такі зміни характеризують увагу, яка приділяється цій сфері спортивної підготовки у провідних командах світу. Майже у всіх таких командах на сьогоднішній день працює спеціаліст з фізичної підготовки (fitness coach) (Е. Anders, 1999; L. S. Encin, 2001; О. В. Федотова, 2002).

Отже, подальше зростання спортивних результатів у хокеї на траві тісно пов'язано з пошуком резервів підвищення рівня фізичної підготовленості та її якостей для хокеїсток – швидкості, гнучкості, швидкісної витривалості, сили, швидко-силових можливостей тощо. Розвиток окремих фізичних якостей тісно пов'язаний зі спеціальним впливом на основні системи енергозабезпечення – аеробну та анаеробну. Тому одним із напрямків удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток є розробка методики впливу на провідні системи енергозабезпечення шляхом оптимізації основних компонентів дозування фізичних

авантажень (інтенсивності, кількості повторень, тривалості інтервалів роботи і відпочинку, характеру відпочинку, рівня координаційної складності тощо), а також раціонального розподілу навантажень різної спрямованості упродовж річного циклу підготовки.

У сучасній теорії і практиці хокею на траві проблема фізичної підготовки залишається недостатньо розробленою, що підтверджується відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови і контролю процесу фізичної підготовки, динаміки розвитку фізичних якостей на різних етапах річного тренувального циклу та відповідного застосування спеціальних засобів і методів.

Зазначене вище вказує на актуальність проблеми, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана на підставі «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за 2006–2010 рр. за темою 2.1.11П «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у ігрових видах спорту в річному циклі підготовки» (номер державної реєстрації 0107U004731). Роль автора полягала у теоретичному аналізі та опрацюванні експериментального матеріалу щодо фізичної підготовки хокеїсток на траві високої кваліфікації у річному тренувальному циклі.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні структури і змісту фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток протягом річного тренувального циклу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан дослідженості проблеми фізичної підготовки спортсменів в командних ігрових видах спорту.
2. Визначити структуру та зміст процесу фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок в хокеї на траві у річному тренувальному циклі.
3. Проаналізувати динаміку показників фізичної та функціональної підготовленості висококваліфікованих хокеїсток і на цій основі розробити програми фізичної підготовки для гравців різного амплуа.
4. Експериментально обґрунтувати ефективність тренувальних програм фізичної підготовки спортсменок високої кваліфікації в хокеї на траві.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес висококваліфікованих спортсменок в хокеї на траві.

Предмет дослідження – фізична підготовка висококваліфікованих спортсменок в хокеї на траві в річному тренувальному циклі.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, нормативних документів; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); медико-біологічні методи (пульсометрія, велоергометрія); методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що *уперше*:

- висунуті цільові орієнтації структурного і змістовного забезпечення процесу фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток у тренувальних циклах, а також визначена спрямованість навантаження, застосування специфічних і неспецифічних засобів, які використовувалися на різних етапах цього тренувального циклу;

- виявлено рівень взаємозв'язку показників функціональної, фізичної підготовленості та змагальної діяльності висококваліфікованих хокеїсток на траві;

- розроблено концепцію підбору засобів і методів фізичної підготовки хокеїсток у залежності від виконуваних ігрових функцій;

- експериментально обґрунтовано критерії контролю за рівнем функціональної та фізичної підготовленості висококваліфікованих хокеїсток на траві.

Доповнено та розширено дані В. М. Костюкевича щодо системи побудови тренувального процесу в хокеї на траві в річному тренувальному циклі.

Набула подальшого розвитку теорія В. М. Платонова та М. В. Матвєєва щодо ближостей планування тренувального процесу в річному тренувальному циклі в цих видах спорту, зокрема в хокеї на траві.

Практичне значення одержаних результатів дослідження:

- розроблено зміст тренувальної програми для гравців різного амплуа з урахуванням завдань, які ставляться на кожному мезоциклі підготовки і дозволяють римувати на високому рівні провідні рухові якості та підвищувати рівень інших;

- розроблено шкалу якісної оцінки фізичної підготовленості висококваліфікованих хокеїсток;

- розроблено і впроваджено у навчально-тренувальний процес висококваліфікованих хокеїсток програму фізичної підготовки для гравців різного амплуа з урахуванням завдань, які ставляться на кожному мезоциклі підготовки і дозволяють підтримувати на високому рівні провідні рухові якості та підвищувати рівень інших.

Практична значущість роботи також полягає у широкому використанні її методичних положень і методичних розробок у професійній діяльності тренерів із хокею на траві. Результати проведених досліджень можуть використовуватися у повсякденній роботі в дитячо-юнацьких школах, школах вищої спортивної майстерності, хокейних клубах, а також у навчальному процесі студентів спеціалізованих кафедр вищих навчальних закладів під час викладання дисциплін «Підвищення спортивної майстерності», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Нові теорії і методики спортивного тренування», «Теорія і методика підготовки спортсменів у видах спорту» та ін.

Матеріали дисертаційного дослідження **впроваджено** у навчально-тренувальний процес команд вищої ліги МСК «Сумчанка» м. Суми, «Динамо»

. Вінниця, «Колос» м. Бориспіль, «Ритм» м. Гродно (Білорусь), про що свідчать відповідні акти, також у навчальний процес інституту фізичного виховання і спорту інницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського, Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету м. А. С. Макаренка та факультету фізичного виховання Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету ім. Григорія Сковороди.

Особистий внесок здобувача полягає в самостійному визначенні напрямку, ети, завдань дослідження, розробці тренувальних програм із розвитку рухових костей хокеїсток на траві, опрацюванні теоретичного та експериментального матеріалу, аналізі та узагальненні отриманих даних. У наукових працях, виконаних співавторстві, дисертантові належать експериментальні та аналітичні дані досліджень, що стосуються фізичної підготовленості хокеїсток на траві.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та висновки розглядалися на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (м. Суми, 007, 2008), Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я нації» (м. Вінниця, 2009, 2010), Міжнародній науково-практичній конференції «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» (м. Мінськ, 2009), Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі і шляхи їх вирішення» (м. Чернігів, 2011).

Публікації. Результати досліджень відображено в 11 опублікованих роботах, у тому числі: 2 навчальні посібники (1 з грифом МОНУ), 9 статей на міжнародних і всеукраїнських наукових конференціях та конгресах, із них 4 у наукових фахових виданнях Міністерства освіти і науки України.

Структура і обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури та додатків. Вона викладена на 229 сторінках машинописного тексту, містить 36 таблиць, 38 рисунків. Список літератури включає 236 джерел, у тому числі 26 зарубіжних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність, визначено об'єкт і предмет дослідження, сформульовано його мету, завдання, представлено методи, висвітлено наукову новизну, практичне значення одержаних результатів, особистий внесок здобувача, подано відомості про апробацію результатів дослідження, публікації та структуру дисертації.

У першому розділі «Стан і перспективи дослідження проблеми вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів ігрових командних видів ргу» – висвітлено питання значення фізичної підготовки та її структури в системі тренування висококваліфікованих спортсменів, вивчено методичні основи значення й оцінки фізичної підготовленості гравців, з'ясовано основні аспекти управління фізичною підготовкою та особливості фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок відповідно до фаз оваріально-менструального циклу (ОМЦ).

У результаті аналізу стану перспектив дослідження проблеми вдосконалення фізичної підготовки спортсменів ігрових видів спорту, було визначено, що фізична підготовка відіграє домінуюче значення у загальній системі спортивного тренування. Особливо це стосується спортсменів високої кваліфікації. У першу чергу це пов'язано з тим, що в процесі змагальної діяльності висококваліфіковані спортсмени в найбільш повній мірі реалізують руховий потенціал, що в комплексі з технічною підготовленістю базується на високому рівні фізичних здібностей.

Для кожного виду спорту, в тому числі й для командних ігрових видів спорту, характерна відповідна структура фізичної підготовленості, що зумовлює розробку програм фізичної підготовки з урахуванням особливостей реалізації тих чи інших фізичних якостей в процесі змагальної діяльності.

Керування фізичною підготовкою спортсменів має базуватися на особливостях і принципах спортивного тренування, насамперед з урахуванням фаз спортивної форми – набуття, утримання і тимчасової втрати.

Фізична підготовка висококваліфікованих спортсменок повинна бути зумовлена, з одного боку, положеннями теорії періодизації спортивного тренування, а з іншого – біологічними особливостями жіночого організму (фазами МЦ).

Фізична підготовка хокеїсток високої кваліфікації в річному макроциклі має ґрунтуватися на теоретико-методичних основах, що обґрунтовані у фундаментальних працях Ю. В. Верхошанського, Л. П. Матвеева, В. М. Платонова, М. М. Булатової, в ч. у спортивних іграх М. О. Годіка, Ю. Д. Железняка, В. Я. Ігнат'євої, М. Костюкевича, С. В. Федотової та ін.

У другому розділі «Методи і організація дослідження» – представлено даності про організацію дослідження і контингент обстежених, етапи дослідження, схарактеризовано методи дослідження.

Дослідження проводились у період з 2007 по 2010 рр. Вивчення змагальної діяльності відбувалось у процесі ігор вищої ліги Чемпіонату України з хокею на аві. Дослідження проводилося в декілька етапів.

Перший етап (2007 р.) був спрямований на вивчення та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури сучасних вітчизняних та закордонних авторів із проблеми фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації. До вдань першого етапу також належало вивчення практичного досвіду, визначення

особливостей застосування засобів і методів фізичної підготовки в ігрових командах високої кваліфікації, а також здійснювався аналіз документів планування фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток.

Другий етап (2008 р.) був присвячений проведенню констатуючого педагогічного експерименту, його метою стало вивчення структури та змісту фізичної підготовки жіночої команди з хокею на траві, виявлення динаміки рівня фізичної й функціональної підготовленості гравців, з'ясування взаємозв'язків між показниками функціональної й фізичної підготовленості хокеїсток на траві та показниками їх змагальної діяльності, визначення якісного рівня розвитку рухових якостей хокеїсток різного амплуа і структури фізичної підготовленості на змагальних періодах підготовки. На основі вище перерахованих чинників переглянуто систему планування фізичної підготовки та розроблено тренувальну програму, розраховану на річний цикл підготовки для розвитку фізичних якостей хокеїсток високої кваліфікації з урахуванням їхнього ігрового амплуа.

На третьому етапі (2009 р.) здійснювався формуючий педагогічний експеримент із метою перевірки ефективності тренувальної програми. Дослідження проводилося на тій самій експериментальній базі та із залученням того самого контингенту, що і під час пошукового констатуючого експерименту. Критеріями оцінки ефективності використано показники педагогічного тестування та розроблено шкалу оцінювання результатів тестових завдань із фізичної підготовки.

На четвертому етапі (2010–2012 рр.) оброблялися та аналізувалися отримані дані, здійснювалися порівняння з науковими даними; узагальнювалися результати дослідження, формувалися висновки та оформлявся текст дисертаційної роботи. За результатами проведеного дослідження були опубліковані статті у збірниках наукових праць, навчально-методичний посібник для тренерів з хокею на траві.

У третьому розділі «Керування фізичною підготовкою висококваліфікованих хокеїсток в макроциклах річного тренувального циклу» – подано результати спостереження за процесом фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток на траві, хронометрування основних параметрів тренувальної діяльності, що дозволило вивчити структуру цього важливого розділу підготовки. Визначено, що співвідношення спрямованості та величини навантажень у цілому сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості хокеїсток, що дозволило показати високий спортивний результат. Однак дані, отримані у процесі педагогічного тестування, свідчили про те, що у хокеїсток ще є резерви для підвищення рівня розвитку необхідних фізичних якостей, які лімітують їх змагальну майстерність (табл. 1). Дані педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовленості розкривають низку проблем, які вимагали не тільки теоретичного аналізу, але й експериментальної перевірки.

Оцінка рухових здібностей на різних етапах дослідження показує, що гравці різного амплуа мають перевагу в розвитку певних якостей, особливо це стосується захисників і нападників. Так, у захисників кращі оцінки в тестах, що

характеризують спеціальну й загальну витривалість, а в нападників – у швидкості та спеціальній (швидкісній) витривалості. До того ж, саме у гравців цих амплуа звиком фізичних якостей, що досліджувалися, відбувається рівномірно. Гравці, які виконують функцію півзахисників, за результатами оцінювання на всіх етапах поступалися іншим хокеїстам, при цьому на різних етапах дослідження провідними з них були показники загальної або спеціальної витривалості, а показники видісно-силових якостей і швидкості були лімітуючими.

Таблиця 1

Оцінка фізичної підготовленості висококваліфікованих хокеїсток на траві на різних етапах дослідження, (\bar{X} , бали)

Етапи дослідження	Ігрове амплуа	Оцінка за тести, бали				Інтегральна оцінка, бали
		Біг 30 м	Стрибок у довжину	Човниковий біг 180 м	Біг 2000 м	
Початок підготовчого періоду	Захисник (n=4)	1,5	4,25	3,75	5,25	14,75
	Півзахисник (n=4)	1,25	2,0	1,5	5,25	10,0
	Нападник (n=5)	3,4	5,6	4,0	5,0	18,0
Спеціально-підготовчий етап	Захисник (n=4)	3,0	5,0	4,5	7,0	19,5
	Півзахисник (n=4)	2,25	3,5	2,25	6,25	14,25
	Нападник (n=5)	4,8	6,2	4,4	5,8	21,2
Перший змагальний період	Захисник (n=4)	5,25	5,5	6,0	6,5	23,25
	Півзахисник (n=4)	5,25	4,25	5,5	5,0	20,00
	Нападник (n=5)	6,8	6,6	5,0	5,6	24,00
Другий змагальний період	Захисник (n=4)	2,75	5,75	7,25	6,0	21,75
	Півзахисник (n=4)	3,25	4,25	6,5	5,75	19,75
	Нападник (n=5)	5,6	6,4	5,4	5,8	23,2
Третій змагальний період	Захисник (n=4)	2,25	4,25	5,50	4,50	16,50
	Півзахисник (n=4)	2,25	2,00	4,00	4,75	13,00
	Нападник (n=5)	3,60	6,00	5,20	5,00	19,80

Виявлено, що динаміка показників фізичної та функціональної підготовленості хоча й мала позитивний характер у цілому, однак рівень приросту показників був не значним і не мав статистичної різниці. У більшості випадків показники в тестах у другому змагальному періоді були менші за результати

показані в першому змагальному періоді (рис. 1). Це створювало додаткові труднощі для виконання технічних прийомів у змагальній діяльності другого кола на рівні показників першого кола змагань.

Було вивчено основні параметри змагальної діяльності хокеїсток, визначено її техніко-тактичну структуру та на основі цього виявлено коефіцієнти ефективності й інтенсивності. Проведення кореляційного аналізу між показниками фізичної підготовленості хокеїсток та показниками їхньої змагальної діяльності дозволило визначити найбільш значущі якості для гравців різного ігрового амплуа.

Таким чином, виявлені зміни у рівні фізичної підготовленості хокеїсток на траві різних ігрових амплуа впродовж річного тренувального циклу стали передумовою для розробки тренувальної програми з фізичної підготовки, в яких максимально було б ураховано й використано індивідуальні можливості кожного гравця із забезпеченням формування якостей, відповідних до вимог ігрового амплуа.

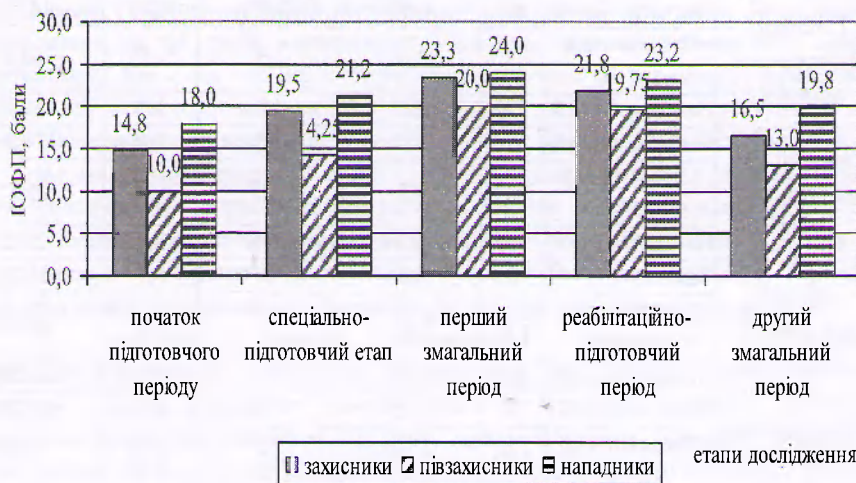


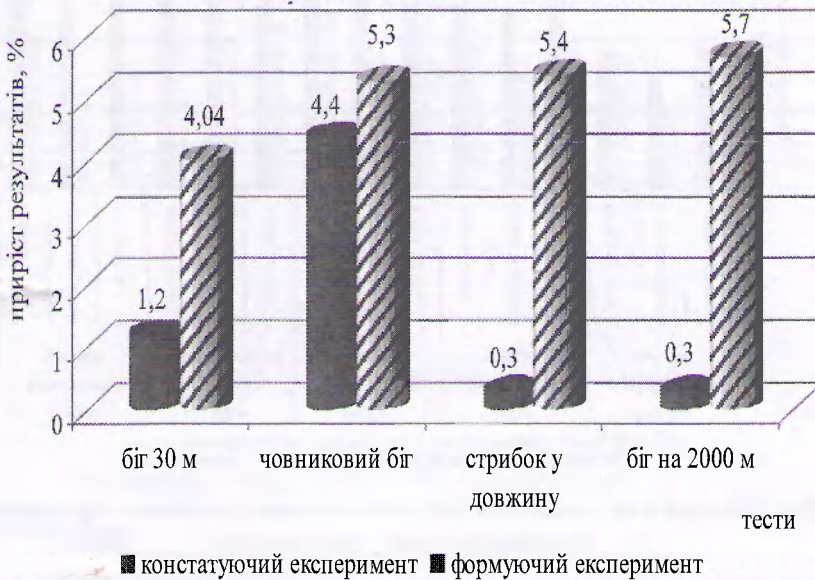
Рис. 1 Інтегральна оцінка фізичної підготовленості хокеїсток на траві різного амплуа (в балах)

У четвертому розділі «Розробка і впровадження тренувальних програм фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток на траві» – висвітлено параметри планування фізичної підготовки із зазначенням специфіки тренування гравців різного ігрового амплуа; обґрунтовано ефективність упровадження тренувальної програми фізичної підготовки хокеїсток на траві; схарактеризовано рівень фізичної підготовленості на змагальних періодах підготовки; визначено

ив показників фізичної підготовленості на змагальну діяльність висококваліфікованих хокеїсток на траві.

Фізична підготовка висококваліфікованих хокеїсток на траві вимагає ретельного підходу як до планування, так і до її організації. Визначення на етапі пілжового експерименту особливостей у розвитку й динаміці рухових якостей істок, а також різниця в кореляційних взаємовідношеннях між показниками зичної підготовленості та змагальної діяльності гравців різного амплуа спонукали іс до вибору індивідуально-групового підходу до фізичної підготовки як основного і етапі формуючого експерименту. Отже, було внесено корективи до планування зичної підготовки на кожному з етапів річного тренувального циклу, що звولیло у подальшому вивчити ефективність такого підходу.

Критеріями ефективності слугували результати тестування функціональної та зичної підготовленості, а також порівняння отриманих результатів із модельними характеристиками хокеїсток високої кваліфікації. Було відзначено, що приріст азників на формуючому етапі експерименту був вищим за всіма тестовими равами (рис. 2).



с. 2 Приріст показників фізичної підготовленості хокеїсток упродовж річного тренувального циклу на різних етапах експерименту (%)

Динаміка показників повинна була бути такою, щоб спортсменки змогли показати максимальний результат у змаганнях, тобто рівень фізичної підготовленості в I-му і II-му змагальних періодах не повинен суттєво відрізнятися, що можливо тільки за умови досягнення «піку» працездатності та різноспрямованої підготовленості. Аналіз отриманих у процесі дослідження результатів тестування дозволяє констатувати, що така мета була досягнута. Рівень розвитку фізичних якостей, а відповідно й інтегральна оцінка фізичної підготовленості гравців різного амплуа були значно покращені у порівнянні з минулорічними показниками (рис. 3).

Як бачимо з рис. 3, інтегральна оцінка фізичної підготовленості хокеїсток на початку формуючого експерименту не перевищувала максимальний поріг констатуючого етапу, проте мала менше відмінностей між групами. Починаючи з наступного етапу дослідження і до останнього тестування інтегральна оцінка гравців знаходилася у межах 23,4–30,25 балів, що значно перевищувало межу результатів констатуючого експерименту.

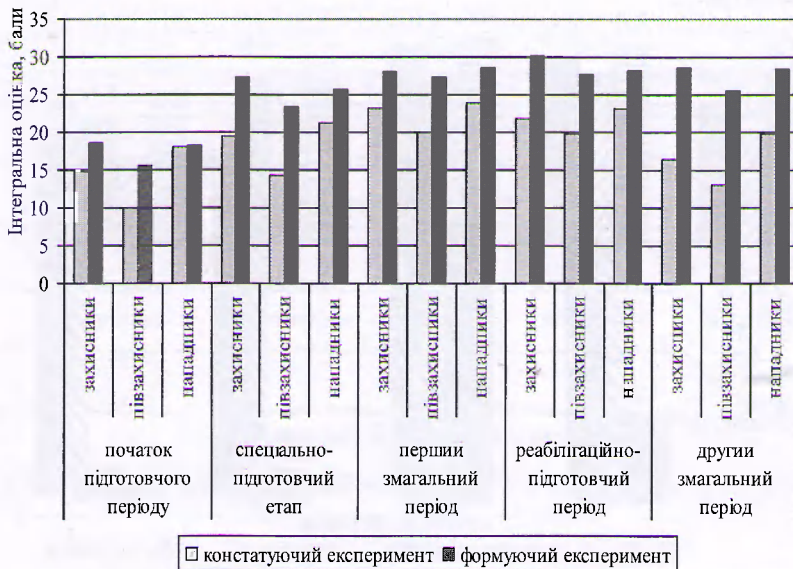


Рис. 3 Інтегральна оцінка фізичної підготовленості висококваліфікованих хокеїсток на траві різного амплуа

Виявлено, що гравцям різних амплуа вдалося змінити структуру фізичної підготовленості у змагальних періодах, усі показники були покращені в різній мірі, але структура набула більш рівномірного характеру (рис. 4).

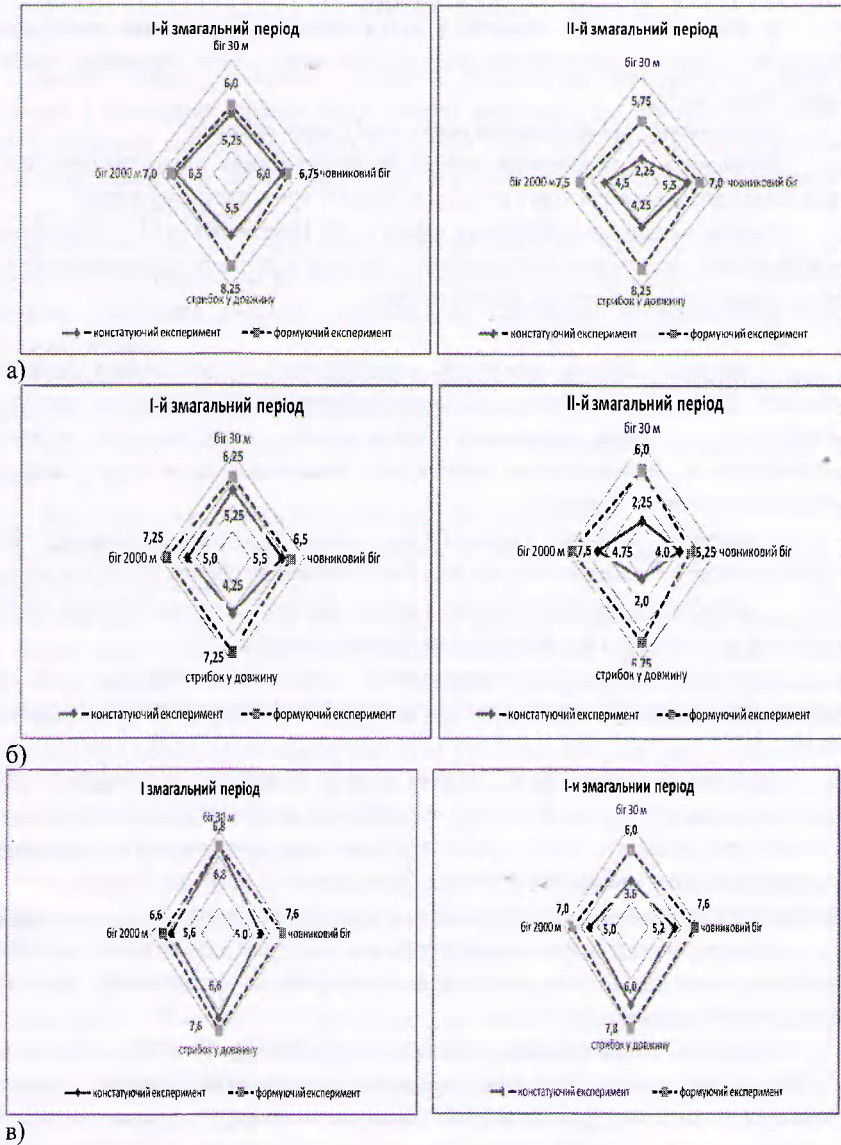


Рис. 4. Рівень фізичної підготовленості у змагальних періодах на різних етапах експерименту
 а) захисників; б) півзахисників; в) нападників

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» – підведено підсумок дослідження, результатом якого стало отримання практичних даних трьох видів:

Результати, що підтверджують дані інших авторів:

Доповнено та розширено дані В. М. Костюкевича щодо системи побудови тренувального процесу в хокеї на траві в річному тренувальному циклі.

Набула подальшого розвитку теорія В. М. Платонова та М. В. Матвєєва щодо особливостей планування тренувального процесу в річному тренувальному циклі в різних видах спорту, зокрема в хокеї на траві.

До нових даних належать:

– висунуті цільові орієнтації структурного і змістовного забезпечення процесу фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток у тренувальних мезоциклах, а також визначена спрямованість навантаження, застосування специфічних і неспецифічних засобів, які використовувалися на різних етапах річного тренувального циклу;

– виявлено рівень взаємозв'язку показників функціональної, фізичної підготовленості та змагальної діяльності висококваліфікованих хокеїсток на траві;

– розроблено концепцію щодо підбору засобів і методів фізичної підготовки хокеїсток у залежності від виконуваних ігрових функцій;

– експериментально обґрунтовано критерії контролю за рівнем функціональної та фізичної підготовленості висококваліфікованих хокеїсток на траві.

Проведене дослідження свідчить, що одним із ключових напрямків удосконалення управління фізичною підготовкою спортсменів ігрових видів спорту є поглиблена індивідуалізація процесів обстеження, програмування, прогнозування та керування. Розробки цієї проблеми, які існують на сьогоднішній день, лише підтверджують необхідність подальшого ґрунтового аналізу.

Створення індивідуалізовано-групових програм тренування спортсменок доцільно вести на основі поєднання специфіки їх спортивної діяльності та специфіки індивідуальних даних.

Подальше вдосконалення технології управління фізичною підготовкою в ігрових видах спорту необхідно здійснювати в напрямі розробки оптимальних контрольних комплексів, підвищення надійності кількісної інформації про ступінь впливу окремих компонентів моторики та інших складових на стан тренуваності, в напрямі обґрунтування модельних характеристик спеціальної фізичної підготовленості гравців різної кваліфікації та різного ігрового амплуа, пошуку раціональних методик фізичного удосконалення, в напрямі обґрунтування нових засобів і методів тренування спортсменів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз стану проблеми фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації в командних ігрових видах спорту засвідчив, що фізична підготовка є однією з важливих ланок у загальній структурі тренування та суттєво впливає на якості підготовки і, в першу чергу, на змагальну діяльність, підвищуючи або знизуючи її ефективність.

Встановлено, що фізична підготовка спортсменів високої кваліфікації в хокеї на траві має бути обумовлена положеннями періодизації спортивного тренування, з урахуванням календаря змагань і завдань, що ставляться на кожному з етапів річного макроциклу.

2. Визначено, що реалізація завдань фізичної підготовки спортсменок високої кваліфікації в хокеї на траві має здійснюватися з урахуванням:

- трьох фаз спортивної форми – набуття, утримання (стабілізації) та тимчасової втрати;
- структури і змісту річного тренувального циклу;
- прояву фізичних якостей гравцями в процесі змагальної діяльності в залежності від їх ігрового амплуа.

3. Визначена структура та зміст процесу фізичної підготовки на кожному з етапів річного макроциклу підготовки хокеїсток на траві. З'ясовано, що в цілому вони відповідали завданням, які ставилися на певних етапах підготовки. Проте змістовне забезпечення фізичної підготовки не завжди враховувало характерологічні особливості підготовленості хокеїсток на траві, які у процесі гри виконують різні функціональні обов'язки. Це певною мірою стримувало реалізацію як спортивної майстерності, що особливо відбивалося на низькому рівні їх підготовленості у II-му змагальному періоді.

4. Виявлено динаміку функціональної та фізичної підготовленості висококваліфікованих хокеїсток на траві впродовж річного тренувального циклу, що дозволяє визначити проблемні етапи з метою їх подальшої корекції щодо вживаних засобів та методів фізичної підготовки. Загальна динаміка показників функціональної та фізичної підготовленості на констатуючому етапі дослідження мала здебільшого нерівномірний характер, найкращі показники були отримані після підготовчого періоду (МСК відн., індекс оперативного відновлення, біг на 2000 м) або у реабілітаційно-підготовчому періоді (PWC₁₇₀ відн., індекс оперативної адаптації, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 180 м), що не задовольняло вимоги змагальної практики. З'ясовано, що приріст показників упродовж річного циклу підготовки був не значним і не мав статистичної достовірності ($z > 0,05$).

5. Встановлено значущість показників, які формують структуру фізичної підготовленості гравців різного амплуа. Відповідно до якісних оцінок, отриманих гравцями у першому змагальному періоді, провідними якостями для захисників

були загальна (28 % у структурі підготовленості) і спеціальна (25,8 %) витривалість, для півзахисників – спеціальна витривалість (27,5 %) і швидкість (26,2 %), для нападників – швидкість (28,4 %) і швидко-силової якості (27,5 %).

6. Визначено, що рівень фізичної підготовленості, встановлений за якісним аналізом отриманих показників на констатуючому етапі дослідження, був середній та нижче за середній, відповідно інтегральна оцінка фізичної підготовленості хокеїсток на траві на різних етапах підготовки знаходилась у межах 10–24 балів. Визначені недоліки у розвитку різних рухових якостей гравців послужили основою для корекції структури і змісту фізичної підготовленості висококваліфікованих хокеїсток на траві та розробки тренувальної програми із фізичної підготовки для гравців різного ігрового амплуа.

7. Виконане дослідження показало, що реалізація у процес підготовки хокейної команди адекватної цільовим установкам програми фізичної підготовки викликає суттєвий приріст рівня тренованості та показників фізичних якостей і пов'язаних із ними здібностей навіть у межах річного циклу. У результаті педагогічного експерименту спостерігався статистично достовірний приріст швидко-силових показників на 5,4 % ($p < 0,05$), швидкісної і загальної витривалості на 5,3 % і 5,7 % відповідно ($p < 0,05$). Рівень фізичної підготовленості, визначений за інтегральною оцінкою, знаходився на рівні вищого за середній – 25–30,5 балів. Виявлено позитивні якісні зміни в показниках гравців різного амплуа, отримані у першому та другому змагальному періодах.

8. Виявлено, що названі вище зрушення в рівні розвитку фізичних якостей гравців супроводжувалися покращенням якісних і кількісних показників змагальної діяльності хокейної команди в цілому та гравців певних амплуа зокрема. Про це свідчить також підвищення коефіцієнту інтенсивності (у формулюючому експерименті він складав у середньому 1,1 ум. од. проти 0,95 ум. од. у констатуючому) техніко-тактичних дій.

9. Основними напрямками фізичної підготовки хокейних команд можна рекомендувати комплексний і вибірковий розвиток рухових якостей у співвідношеннях, обумовлених етапом підготовки, та завдань, що в ньому розв'язуються. Комплексно спрямований розвиток фізичних якостей доцільно забезпечувати, крім іншого, спеціально організованим інтенсифікованим режимом виконання спеціально-підготовчих і техніко-тактичних вправ, які дозволяють орієнтувати вплив саме на ті функціональні системи, які в найбільшій мірі задіяні в умовах гри.

10. Розроблена методика фізичної підготовки характеризується, за даними дослідження, такими положеннями:

- чітке розмежування цільових завдань із фізичної підготовки для кожного етапу макроциклу і засобів їх реалізації;
- визначення і створення базисного рівня фізичної підготовленості, який би забезпечував становлення спортивної форми у макроциклі й створював сприятливі можливості для реалізації рухового потенціалу в змагальній діяльності;

– обов'язкова диференціація тренувальних впливів на спортсменок з урахуванням виконуваних ними у грі функцій;

– обов'язковий контроль за рівнем і динамікою розвитку показників фізичної функціональної підготовленості, змагальною діяльністю.

11. З'ясовано, що ефективними засобами загального впливу на фізичні якості хокеїсток є комплекси вправ з інших видів спорту (зокрема гімнастичні, легкоатлетичні та інші), які традиційно використовуються у практиці ігрових видів спорту. Як специфічні засоби використовуються вправи, які побудовані на основі своєї діяльності в хокеї на траві та модифіковані до специфіки виконання певних функцій та відповідного режиму змагальної діяльності. Підтверджено існуючі можливості індивідуально-групового підходу до побудови фізичної підготовки в хокеї на траві.

Подальші дослідження передбачають для досягнення цільового ефекту фізичної підготовки деталізовану розробку системи контролю, яка б відстежувала, м іншого, зрушення у рівні фізичної підготовленості у міжігрових мікроциклах та відповідність потребам ефективної реалізації рухових можливостей упродовж змагальних періодів. Також важливо детально уточнити критерії для оцінювання якості розвитку фізичних якостей, так і здібності до їх прояву в техніко-тактичних змагальних вправах.

Наше дослідження не розкриває всіх аспектів означеної проблеми, оскільки залишається не вирішеним питання щодо визначення взаємозв'язку розвитку фізичних якостей і удосконалення техніко-тактичної майстерності гравців різного рівня, що може бути кроком подальшої роботи у визначенні пошуку шляхів оптимізації фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток на траві.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати

1. 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 Міжнарод. наук.-практ. конф.] – 2009. – Т. II, кн. VIII. – С. 37–42.

2. Гончаренко В. І. Динаміка показників фізичної підготовленості хокеїсток на траві високої кваліфікації упродовж річного навчально-тренувального циклу / В. І. Гончаренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : [збірник наукових праць]. – Випуск 9. – Вінниця, 2010. – С. 61–66.

3. Гончаренко В. І. Технологія фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток на траві на основі індивідуально-групового підходу / В. І. Гончаренко // Обожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.] – Харків : ДАФК, 2011. – № 1. – С. 60–65.

4. Гончаренко В. І. Фізична підготовленість хокеїсток на траві та її вплив на результати змагальної діяльності / В. І. Гончаренко // Вісник Чернігівського

національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – Вин. 86, т. 1. – С. 58–61.

Опубліковані праці апробаційного характеру

5. Лапицкий В. А. Отбор и прогнозирование модельных характеристик в хоккее на траве / В. А. Лапицкий, В. И. Гончаренко // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : [материалы Международ. науч.-практ. конф.] – В. 4. – Минск, 8–10 апреля 2009. – Т. 3. – С. 197–200.

6. Лапицкий В. О. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві / В. О. Лапицький, В. І. Гончаренко // Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту : [матеріали II Всеукр. наук. конф.] – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. – С. 201–204.

7. Гончаренко В. І. Історичні аспекти виникнення та розвитку хокею на траві / В. І. Гончаренко, О. М. Гончаренко // Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту : [матеріали II Всеукр. наук. конф.] – Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. – С. 234–241.

8. Гончаренко О. М. Історія виникнення та розвитку хокею на траві / О. М. Гончаренко, В. І. Гончаренко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : [VII Всеукр. студ. наук.-практ. конф.] – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – С. 489–493.

9. Герман Г. О. Взаємозв'язок різних сторін підготовленості юних хокеїсток на етапі базової підготовки / Г. О. Герман, В. І. Гончаренко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : [матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф.] – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – С. 564–566.

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

10. Лапицький В. О. Техніко-тактична підготовка у хокеї на траві : [навч. посібник] / В. О. Лапицький, В. І. Гончаренко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – 134 с.

11. Лапицький В. О. Техніко-тактична підготовка в хокеї на траві : навч. посібник / В. О. Лапицький, В. І. Гончаренко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – 2-е вид., доп., 2008. – Гриф МОН України. – Лист №14/18-Г-1440 від 18.06.08. – 200 с.

АНОТАЦІЇ

Гончаренко В. І. Удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок різного амплуа в хокеї на траві в річному енувальному циклі. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного ховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури МОН України, Харків, 2013.

Дисертаційна робота присвячена проблемі фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток на траві з урахуванням ігрових функцій, які вони виконують у процесі змагальної діяльності. У роботі розроблено й експериментально обгрунтовано впровадження у практичну діяльність тренувальної програми з фізичної підготовки, спрямованої на оптимізацію рівня функціональної фізичної підготовленості висококваліфікованих хокеїсток.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес хокеїсток на траві сокої кваліфікації. Предмет дослідження – фізична підготовка хокеїсток на траві у чному тренувальному циклі. Мета дослідження полягає в обгрунтуванні ціональної структури і змісту фізичної підготовки висококваліфікованих кеїсток протягом річного тренувального циклу. Методи: аналіз науково-етодичної та спеціальної літератури, нормативних документів; педагогічні методи ослідження; медико-біологічні методи (пульсометрія, велосергометрія); методи атематичної статистики.

У дисертації вперше висунуті цільові орієнтації структурного та змістовного ізбезпечення фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток у тренувальних езоциклах, а також визначена спрямованість навантаження специфічних і специфічних засобів, які застосовувалися на різних етапах річного тренувального иклу.

Висновки підтверджено даними тестових випробувань, результати проваджено в практику спортивної підготовки хокеїсток на траві.

Ключові слова: фізична підготовка, інтегральна оцінка, хокей на траві, руктура фізичної підготовленості, змагальна діяльність, річний цикл підготовки.

Гончаренко В. И. Совершенствование физической подготовки сококвалифицированных спортсменок разного амплуа в хокее на траве в ричном тренировочном цикле. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание научной степени кандидата наук по физическому эспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и рофессиональный спорт. – Харьковская государственная академия физической ультуры МОН Украины, Харьков, 2013. Диссертационная работа посвящена роблеме физической подготовки высококвалифицированных хоккеисток на траве с

учетом игровых функций, которые они выполняют в процессе соревновательной деятельности. В работе разработано и экспериментально обосновано внедрение в практическую деятельность тренировочной программы по физической подготовке, направленной на оптимизацию уровня функциональной и физической подготовленности квалифицированных хоккеисток.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс хоккеисток на траве высокой квалификации. Предмет исследования – физическая подготовка хоккеисток на траве в годичном тренировочном цикле. Цель исследования заключается в обосновании рациональной структуры и содержания физической подготовки высококвалифицированных хоккеисток в годичном тренировочном цикле. Методы: анализ научно методической и специальной литературы, нормативных документов; педагогические методы исследования; медико-биологические методы; методы математической статистики.

Научная новизна работы состоит в том, что впервые выдвинуты целевые ориентации структурного и содержательного обеспечения физической подготовки квалифицированных хоккеисток в тренировочных мезоциклах, а также определена направленность нагрузки специфических и неспецифических средств, которые применялись на разных этапах годичного тренировочного цикла.

В первом разделе **«Состояние и перспективы исследования проблемы совершенствования физической подготовленности спортсменов игровых командных видов спорта»** освещены вопросы значения физической подготовки и ее структуры в системе тренировки квалифицированных спортсменов, изучены методические основы определения и оценки физической подготовленности игроков, определены основные аспекты управления физической подготовкой спортсменов.

Во втором разделе **«Методы и организация исследования»** охарактеризованы методы исследования, подана методика контроля физической и функциональной подготовленности, представлены сведения об организации исследования и контингенте обследованных, определены этапы исследования.

В третьем разделе **«Управление физической подготовкой квалифицированных хоккеисток в макроциклах годового тренировочного цикла»** поданы результаты наблюдения за процессом физической подготовки квалифицированных хоккеисток на траве, выявлены основные параметры тренировочной деятельности, что позволило изучить структуру этого раздела подготовки. Было определено, что соотношение направленности и величины нагрузок в целом способствовало повышению уровня физической подготовленности хоккеисток и, в конечном счете, позволило показать высокий спортивный результат. Однако данные, полученные в процессе педагогического тестирования, засвидетельствовали о том, что у хоккеисток еще есть резервы для повышения уровня развития необходимых физических качеств, которые лимитируют их соревновательное мастерство.

Были изучены основные параметры соревновательной деятельности хоккеистов, определена ее технико-тактическая структура и на основе этого определены коэффициенты эффективности и интенсивности. Проведение корреляционного анализа между показателями физической подготовленности хоккеистов и показателями их соревновательной деятельности позволило выделить наиболее значимые качества для игроков разного игрового амплуа.

В четвертом разделе «**Разработка и внедрение тренировочных программ физической подготовки для квалифицированных хоккеистов на траве**» описаны параметры планирования физической подготовки с указанием специфики тренировки игроков разного игрового амплуа; была обоснована эффективность внедрения тренировочной программы физической подготовки хоккеистов на траве; охарактеризован уровень физической подготовленности на соревновательных периодах подготовки; определено влияние показателей физической подготовленности на соревновательную деятельность квалифицированных хоккеистов на траве.

В результате проведенного исследования было определено, что игрокам разных амплуа удалось изменить структуру физической подготовленности в соревновательных периодах, все показатели улучшились в разной степени, но структура приобрела более равномерный характер.

В пятом разделе «**Анализ и обобщение результатов исследования**» подведен итог исследования, результатом которого стало получение практических выводов трех видов: результаты, которые подтверждают данные других авторов, данные, которые приобрели последующее развитие, новые данные.

Выводы подтверждены данными тестовых испытаний, результаты внедрены в практику спортивной подготовки хоккеистов на траве.

Ключевые слова: физическая подготовка, интегральная оценка, хоккей на траве, структура физической подготовленности, соревновательная деятельность, индивидуальный цикл подготовки.

Goncharenko V. I. The improvement of physical training of highly skilled male field hockey players of different status in the annual training loop. – As a manuscript.

Thesis for the scientific degree of Candidate of Science in Physical Education and Sports in speciality 24.00.01 – Olympic and professional sport. – Kharkiv State Academy of Physical Culture Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2013.

The thesis is devoted to the problem of physical preparation of skilled hockey players on a grass taking into account playing functions, what of them execute in the process of attention activity. It is in-process developed and experimentally grounded introduction in tactical activity of the training program from physical preparation, directed on optimization of level of functional and physical preparedness of skilled hockey players.

The object of the research is an educational-training process of hockey players on the grass of high qualification. The subject of the research is physical preparation of hockey players on a grass in the annual training loop. The purpose of the given research consists in perfection of level of development of physical qualities of skilled hockey players on the basis of rational structure of construction of physical preparation and effective checking system. Methods: analysis of scientifically methodical and special literature, normative documents; pedagogical research (pedagogical supervision, comparison, measuring, pedagogical testing, pedagogical experiment); methods of medical and biological; methods of mathematical statistics.

In the dissertation the having a special purpose orientations of the structural and rich in content providing of physical preparation of skilled hockey players are first pulled out in trainings mezcycles, and also the orientation of loading of specific and heterospecific facilities which was used on the different stages of annual training cycle is certain.

The conclusions are confirmed by the results of the tests, the results of the held out research have been introduced into practical of sporting preparation of hockey players on a grass.

Key words: physical preparation, integral estimation, hockey on a grass, structure of physical preparedness, contention activity, annual cycle of preparation.