

Список використаних джерел:

1. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: Навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2014.
2. Линець М.М. Професійний спорт як соціальне явище // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. – 1998. – N 2. – С. 131-133.
3. Tamara Kutek , Rustam Akhmetov, Vladimir Potop , Viktor Kostiukevych, Mykola Mykola, Inna Vovchenko, Victor Shaverskyi, Inna Asaulyuk, Svitlana Dmitrenko, Yuriy Nabokov, Vasiliy Tolkach Improving the Technology for Managing the Training Process of Qualified Athletes. Journal of Physical Education and Sport.- Vol 19 (Supplement issue 6).- 2019. pp 2200 – 2205 <http://www.efsupit.ro/images/stories/november2019/Art%20330.pdf>

**ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
КВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ
В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ МАКРОЦИКЛУ
Жмеренюк Володимир, Цибулько Владислав
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського**

Резюме. У статті розглянуті питання побудови та змісту навчально-тренувального процесу команд з хокею на траві в підготовчому періоді. Визначені основні відмінності, порівняно з минулими сезонами підготовки.

Summary. The article deals with the construction and content of the educational and training process of field hockey teams in the preparatory period. The main differences compared to the previous training seasons are identified.

Актуальність теми. Результати в змаганнях завжди є наслідком процесу підготовки спортсменів. Ефективність змагальної діяльності значною мірою залежить від планомірної та цілеспрямованої роботи тренерського колективу безпосередньо в підготовчому періоді [1, 2].

Хокей на траві – олімпійський вид спорту, в Україні на сьогодні центром розвитку цього виду спорту є насамперед Вінниччина. Успіхи вінницьких команд багато років представлені як на рівні чемпіонатів країни, так і на міжнародних змаганнях. Такі досягнення є результатом тісної співпраці тренерів і науковців – вивчення сучасних світових тенденцій розвитку хокею на траві [4], педагогічні спостереження й аналіз показників змагальної діяльності [1], виявлення динаміки рівня підготовленості гравців [3, 5] лежать в основі програм підготовки на різних етапах річного макроциклу. Отже, наукові дослідження з цієї теми залишаються актуальними, адже зміна календаря змагань, складів команди вимагає постійних корекцій у побудові та змісті тренувального процесу.

Мета дослідження – визначити структуру та зміст підготовчого періоду

річного макроциклу підготовки кваліфікованих спортсменів у хокеї на траві.

Методи дослідження: ретроспективний аналіз програм підготовки команд з хокею на траві, вивчення літературних джерел і нормативних документів, педагогічні спостереження, хронометрування.

Результати дослідження. Проведений аналіз програм підготовки хокейної команди в минулі роки показав, що на сьогодні існує суттєва відмінність у календарі змагань і, відповідно, в структурі підготовки, що в першу чергу пов'язано з введенням військового стану на території нашої країни, обмеженням необхідних умов тренувального процесу, необхідністю дотримуватися безпеки під час тренувань тощо.

Відомо, що річний тренувальний цикл будується з урахуванням головних змагань сезону та складається з трьох основних періодів – підготовчого, змагального і перехідного. Предметом нашого дослідження є структура та зміст підготовчого періоду. В своєму дослідженні ми використали метод хронометрування тренувальної роботи, що дало змогу визначити кількісні показники її компонентів, визначити співвідношення засобів підготовки, переважну спрямованість навантажень і їх динаміку упродовж визначеного періоду.

У сезоні 2022-23 рр. підготовчий період, був коротшим, ніж у попередні роки, і склав 7 тижнів (49 днів) (рис. 1).

Підготовчий період										
Загально-підготовчий етап					Спеціально-підготовчий етап					
Втягуючий мезоцикл		Базовий розвиваючий мезоцикл			Контрольно-підготовчий мезоцикл			Передзмагальний мезоцикл		
5-денний ВтМ	5-денний ВтМ	5-денний ОМ	5-денний УМ	3-денний ВМ	5-денний УМ	5-денний УМ	3-денний ВМ	5-денний УМ	5-денний ПМ	3-денний ВМ

Рис. 1. Схема структури підготовчого періоду: ВтМ – втягуючий мікроцикл, ОМ – ординарний мікроцикл, УМ – ударний мікроцикл, ВМ – відновний мікроцикл, ПМ – підвідний мікроцикл

Відсутність можливості проведення повноцінного навчально-тренувального збору на початку підготовки призвела й до зміни співвідношення у видах підготовки (рис. 2). Зокрема, була зменшена частка на фізичну підготовку (з 53,6 % до 41,5 %) і змагальну (з 11,3 % до 5,2 %), збільшилася кількість часу, відведеного на техніко-тактичну (з 7,7 % до 27,8 %) й ігрову (з 7,9 % до 14,4 %) підготовку. Зауважимо, що такі зміни були передбачуваними, тому після завершення попереднього чемпіонату гравці отримали індивідуальні завдання з фізичної підготовки, які мали бути реалізовані під час перехідного періоду на самостійних заняттях.

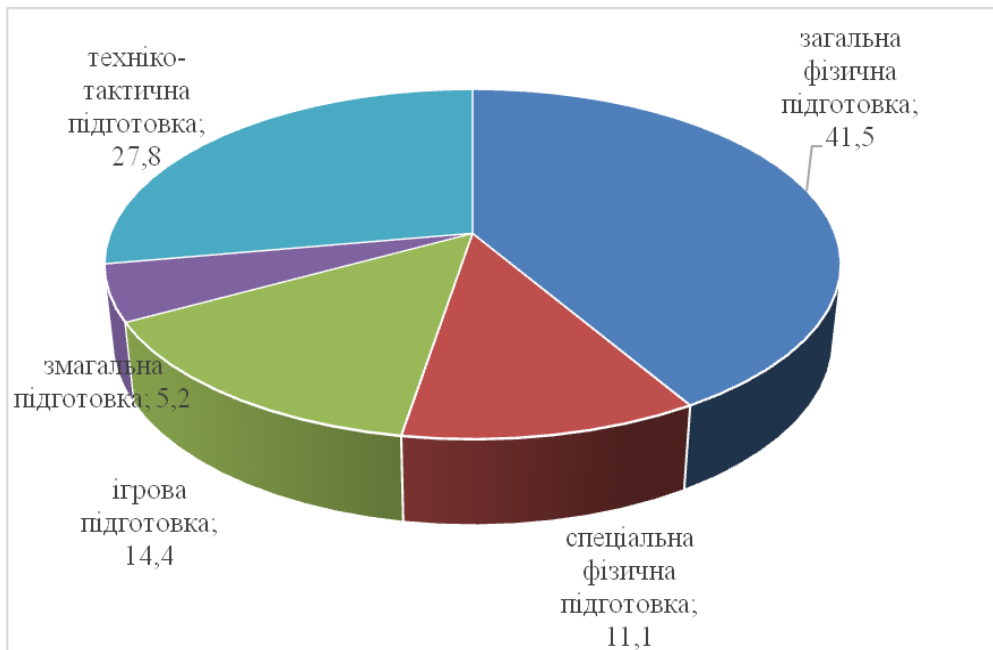


Рис. 2. Змістова структура підготовчого періоду за видами підготовки, у %.

На змістову структуру підготовчого періоду також вплинула ситуація, що склалася в нашій країні, зокрема, зберігання безпеки життя спортсменів звело до мінімуму кількість змагань, у тому числі, й контрольних ігор.

Висновки. Вивчення плану підготовки кваліфікованої команди з хокею на траві та порівняння її структури з попередніми ігровими сезонами дало змогу визначити відмінності, що відбулися за час російської агресії. Таким чином, постає необхідність у розробці ефективних програм підготовки, що відповідають існуючим умовам.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту; спец. 24.00.01. К., 2012. 44 с.
2. Костюкевич В.М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 8. С. 51-55.
3. Лапицький В., Гончаренко В.І. Техніко-тактична підготовка у хокеї на траві: Навч. посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006. 134 с.
4. Лапицький В.О. Основні тенденції розвитку сучасного хокею на траві. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник наук. праць. Чернігів: ЧДПУ, 2007. №44. С. 234-236.
5. Перепелиця О. Характеристика тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації із хокею на траві. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки,

2008. Т.3. С. 283-286.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ГНУЧКОСТІ ЮНИХ АКРОБАТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Забіяка Сергій, Ясельна Анжела, Фердман Артур

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті представлено показники гнучкості юних акробатів на етапі попередньої базової підготовки.

Summary. The article presents the characteristics of flexibility of the young acrobats on stage the previous basic training.

Актуальність. Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Рухливість у суглобах іноді розглядають як морфофункціональну рухову якість. З одного боку, її прояв залежить від будови суглобу, еластичності зв'язок, а з другого – від еластичності м'язів, які оточують суглоб.

Узагальнюючи думки фахівців [1, 3 та ін.] можна зробити висновок, що гнучкість – це фізична якість, без достатнього розвитку якої неможливе нормальне функціонування будь-якого людського організму. Тому достатній рівень розвитку гнучкості є невід'ємною складовою рухового арсеналу людини.

Недостатнє науково-методичне розроблення питань підготовки юних спортсменів на перших етапах багаторічного тренування є однією з актуальних проблем спортивного тренування на сучасному етапі. Тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки – важливий етап на шляху становлення майстерності спортсмена і від того, наскільки ефективно він побудований, в більшості буде залежати досягнення спортсменами високих результатів.

У складнокоординаційних видах спорту, в тому числі, спортивній акробатиці, основою тренувального процесу являється технічна підготовка, якій приділяється значна увага, однак, у першу чергу вона залежить від рівня фізичної підготовленості спортсмена. Зокрема, в спортивній акробатиці оволодіння технікою деяких вправ взагалі неможливе, якщо спортсмен не здатний виконувати рухи з великою амплітудою. У практиці спортивного тренування давно помічено, що однією з причин травматичних ушкоджень є недостатній рівень розвитку гнучкості [2].

Мета дослідження – визначити показники гнучкості спортсменів-акробатів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування гнучкості за такими тестами: шпагат правою ногою, лівою ногою, поперечний шпагат, складка стоячи, міст, викрут палиці, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі ДЮСШ зі складнокоординаційних