

фізичного виховання. – № 3. – 2004. – С. 188-191.

6. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

7. Элашвили В.И. Традиции грузинской народной физической культуры и современность / В.И. Элашвили. – Тбилиси: Мецниереба, 1973. – 24 с.

8. Arziutov G.N. Rapid educating of technique in physical culture and sports / G.N. Arziutov, D.N. Lakhno, L.Y. Riabchun, K.G. Koptiev, A.E. Kuznetsov. Наук. часоп. НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)”. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3 (46) 14. – С. 4–9.

9. Weber P. Was ist Gesundheit /P. Weber //Therapiewoche. – 1982. – s. 32. – S. 1333-1348.

10. Williams M. Lifetime: Fitness and wellness /M. Williams //A personal choice. – Wm. C. Brawn publishers (Third edition), 1986. – 368 p.

11. Zebrowski P. T. Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland /P.T. Zebrowski //The international journal of the history of sport, 1997. – Vol. 8. – #1. – P. 96-110.

Лускань О.Ю.

Национальный технический университет Украины “КПИ”

ПОБУДОВА УЧБОВО – ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ХОКЕЇСТІВ

В статті розглянуто основні чинники, що впливають на учбово – тренувальний процес хокеїстів

Ключові слова: *технічна майстерність, психологічна підготовка, розвиток якостей.*

Лускань О.Ю. Построение учебно - тренировочного процесса хоккеистов. *В статье рассмотрены основные факторы которые влияют на учебно – тренировочный процесс хоккеистов.*

Ключевые слова: *техническое мастерство, психологическая подготовка, развитие качеств.*

Luskan O. Construction educational - training process of hockey players. *The article describes the main factors that affect the training - training process players. According to the authors game (race) is acyclic hockey activity with a maximum intensity of loading and periodic alternation of work and rest. Improving technical skills - the most important part of the system of long-term training athlete. This process is based on two making up - versatile general physical training and complex developed special qualities and characteristics of an athlete - and must take into account the age and qualifications. One of the most important conditions for the construction of training process - is the relationship with the level of technical skill development of physical qualities. So a lack of development may affect the quality of the overall training hockey player. Therefore, together with the technical skills closely linked (coupled) and improved physical quality, increased tactical skills and psychological training. Study and analysis of scientific and technical literature on diverse aspects of sports coaching hockey and the current system of training suggests that many of Management training process training hockey players in need of academic qualifications regulation and specificity. Background research arises from the fact that the work is aimed at further improving the scientific foundations of training process hockey.*

Key words: *technical skills, psychological training, the development of skills.*

Актуальність. На думку авторів [3.4.5] ігрова (змагання) діяльність хокеїста є ациклічною роботою з максимальною інтенсивністю навантаження і періодичним чергуванням роботи і відпочинку. Вдосконалення технічної майстерності – найважливіша частина системи багаторічної підготовки спортсмена. Цей процес базується на двох складаючих – різносторонньої загально-фізичної підготовки і комплексі розвинутих спеціальних якостей і властивостей організму спортсмена - і повинен будуватися з урахуванням віку і кваліфікації. Однією з найважливіших умов при побудові учбово-тренувального процесу – є взаємозв'язок технічної майстерності з рівнем розвитку фізичних якостей. Так недостатній розвиток однієї якості може позначитися на загальній підготовці хокеїста. Тому разом з технічною майстерністю в тісному поєднанні (сполученні) удосконалюються і фізичні якості, підвищується тактична майстерність і психологічна підготовка.

Вивчення і аналіз наукової і науково-методичної літератури по багатоманітних аспектах спортивного тренування хокеїстів і існуючої системи їх тренування дозволяє зробити висновок про те, що багато питань управління учбово-тренувальним процесом підготовки хокеїстів високої кваліфікації потребують наукового обґрунтування і конкретизації. Актуальність теми дослідження виражається в тому, що робота направлена на подальше вдосконалення наукових основ побудови учбово-тренувального процесу хокеїстів [1.2]

Мета і задачі дослідження. Однією з найважливіших і необхідних умов підготовки висококваліфікованих спортсменів будь-якої спортивної спеціалізації є побудова учбово-тренувального процесу. Хокеїсту в своїй ігровій діяльності доводиться виконувати різні вправи із застосуванням силового єдиноборства на обмеженому

просторі. Він повинен володіти різними техніко-тактичними прийомами цієї гри (кидки, удари, біг на ковзанах, гальмування, старту з різних початкових положень, прискорення, ведення шайби, обведення, силова боротьба при дії на супротивника і на його ключку, кидання шайби і т.д.). Правильна побудова учбово-тренувального процесу позитивно впливає на рівень фізичної і технічної підготовки спортсменів, що у свою чергу підвищує їх спортивну майстерність.

Враховуючи вищевикладене, ми визначили **мету роботи** :

- розробити комплексну методику побудови учбово-тренувального процесу хокеїстів.

Для досягнення цієї мети були визначені наступні **задачі**, вирішити які нам належало в ході дослідження:

1. Вивчити структуру побудови учбово-тренувального процесу кваліфікованих хокеїстів.
2. Розробити методику побудови учбово-тренувального процесу.
3. Запропонувати рекомендації, які сприятимуть реалізації мети роботи.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених задач були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення наукової і науково-методичної літератури і передового досвіду в спортивній практиці.

2. Вивчення і аналіз документів планування і навчання в учбово-тренувальному процесі хокеїстів.

3. Педагогічні спостереження (на учбово-тренувальних заняттях і змаганнях різного рангу).

При вивченні наукової і науково-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів ми аналізували дані про учбово-тренувальний процес і методику побудови в інших видах спорту (футболі, баскетболі, гандболі і т.д.), а також згадані вище питання з погляду теорії і методики фізичного виховання, анатомії, фізіології, психології, біомеханіки і ін.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі спортивного клубу «Сокіл».

Удосконалення індивідуальної майстерності хокеїстів . Основна мета підготовки хокеїстів — підвищення рівня змагальної діяльності. Всі види підготовки взаємозв'язані в певному порядку і інтегруються в підготовку змагання (інтегральну) (рис 1). Надмірна увага до будь-якого виду підготовки або його недооцінка негативно відображається на підготовці змагання і, отже, на результаті виступу команди.



Рис. 1 Схема видів підготовки хокеїстів

Звичайно в ході тренувального процесу тренери вибірково впливають на той або інший вид підготовки хокеїстів, прагнучи «підтягти» відстаючі і удосконалити сильні сторони. Підвищити рівень окремих видів підготовленості зовсім не значить, що одночасно зростає рівень підготовки змагання. Окремі види підготовки необхідно раціонально, в певній гармонії інтегрувати в підготовку змагання, використовуючи при цьому відповідні методичні підходи, комплексні засоби і методи, адекватні діяльності змагання хокеїстів.

В теорії і методиці хокею особливе значення надається фізичній підготовці хокеїстів як фундаментальній основі спортивної майстерності. Теза, проголошена видатним тренером А.В.Тарасовим: «Через атлетику до техніки, тактиці і до вершин спортивної майстерності» — дотепер залишається актуальною.

Виховання силових якостей. Ігрова діяльність хокеїстів носить, по суті, швидкісно-силовий характер. Успішне виконання різних ігрових прийомів — маневрування на ковзанах, кидків і ударів шайби, ведення і обведення, силового єдиноборства — пов'язано з максимальними силовими навантаженнями відповідних м'язових груп. Тому для більшої ефективності ігрової діяльності хокеїста необхідно в першу чергу підвищити рівень його спеціальних силових якостей.

Під фізичною якістю «сила» розуміється здатність спортсмена долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Види силових якостей і силові прояви. Прийнято розрізняти наступні види силових якостей: власне силові, швидкісно-силові і силову витривалість. В групу **власне силових якостей** входять наступні види сили: загальна і спеціальна, абсолютна, відносна і вибухова.

Загальна сила — це сила, що проявляється спортсменом безвідносно до специфічних рухів хокеїста.

Спеціальна сила — це сила, що проявляється спортсменом в специфічних рухах, адекватних змаганням.

Абсолютна сила характеризується граничними силовими можливостями спортсмена, що проявляються в рухах глобального характеру. В хокеї вона має істотне значення для силового єдиноборства.

Відносна сила, тобто сила, що доводиться на 1кг маси спортсмена, є показником можливості хокеїста долати масу власного тіла, що має істотне значення в швидкості маневрування на ковзанах.

Вибухова сила характеризується здібністю спортсмена до швидкого розвитку значних напруг м'язів в робочому зусиллі. Вибухову силу оцінюють величиною градієнта, тобто відношенням максимуму сили в даному русі до часу його досягнення. **Швидкісно-силові якості виражаються** в здібності м'язів до швидкого

виконання руху з подоланням щодо невеликого зовнішнього опору.

Силова витривалість — це здібність спортсмена до прояву м'язових зусиль протягом відносно довгого часу.

Виховання швидкісних якостей. Хокеїст повинен вміти швидко стартувати і долати різні відстані, миттєво змінювати напрям і темп руху, швидко виконувати техніко-тактичні прийоми гри (кидки, удари, передачі, ведення, обведення), негайно реагувати на дії супротивника і партнерів, оцінювати ігрову ситуацію, ухвалювати раціональні рішення і виконувати відповідні дії.

Характеристика швидкості і види прояву швидкісних здібностей хокеїстів. Під швидкістю, або швидкісними здібностями, прийнято розуміти комплекс функціональних властивостей людини, безпосередньо і переважно визначаючих швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції. Основні види швидкісних здібностей: - швидкість простої і складної реакції; - швидкість виконання окремих рухових актів; - швидкість, що проявляється в темпі (частоті) рухів (В. М. Заціорський, 1976; Л. П. Матвеев, 1977). Склад і структура швидкісних якостей хокеїстів високої кваліфікації: 1) швидкість простої і складної реакції; 2) стартова швидкість; 3) дистанційна швидкість; 4) швидкість гальмівних рухів; 5) швидкість виконання технічних прийомів гри; 6) швидкість перемикання від однієї дії до іншої. Вказані швидкісні якості відносно незалежні одне від іншого. В обстановці змагання вони, як правило, виявляються комплексно. Мабуть, тому звичайно прийнято оцінювати рівень швидкісних якостей хокеїстів по здатності виконувати швидкісний маневр на ковзанах., адже всі складові структури швидкісної підготовки виявляються взаємопов'язані.

Основні положення методики виховання швидкісних якостей хокеїстів. Швидкісні здібності обумовлені генетично, важко піддаються вихованню; найбільший темп їх приросту спостерігається у віці від 12 до 14 років, а в більш зрілому віці він знижується. Подальше збільшення швидкості в специфічних рухах відбувається вже в тісному взаємозв'язку з вихованням інших фізичних якостей і вдосконаленням техніки рухів. У принципі збільшення швидкості в будь-якому русі можна добитися декількома шляхами: за рахунок зростання максимальної швидкості, максимальної сили і техніки руху. Підвищити швидкість за рахунок її максимуму — надзвичайно складна задача. Значно простіше збільшити силові можливості і удосконалити техніку рухів (В.М.Заціорський, 1966). Для підвищення швидкісних можливостей доцільно використовувати два різновиди повторного методу: - виконання власне швидкісної вправи з граничною або навколо граничною швидкістю; - виконання швидкісно-силової вправи (метод динамічних зусиль, при якому гранична силова напруга забезпечується шляхом переміщення щодо легкого вантажу з максимальною швидкістю).

Ефективний в цьому відношенні і *варіативний метод: чергування швидкісних вправ в важких, звичайних і полегшених умовах.* Виконання швидкісних вправ в важких умовах стимулює активні м'язові напруги, сприяючі підвищенню швидкості руху. Наприклад, на етапі тренування поза льоду для підвищення швидкості бігу можна використовувати біг в гору, по піску і снігу, біг з навантаженням. На льодовому етапі тренування виконують біг на ковзанах з навантаженням на поясі, на конику, біг з подоланням опору у вигляді партнера, з різним вантажем або поясином еспандером. *Вправи на спеціальних тренажерних пристроях* з подоланням опору на кінці крюка ключки (шайби і ключки з навантаженням по методу зв'язаної дії). Навантаження при цьому повинні бути оптимальними, щоб не впливати на структуру руху (наприклад, важка шайба 0,4—0,8 кг). Виконання швидкісних вправ в полегшених умовах (наприклад, біг по похилій доріжці (з гори), біг за лідером, біг на ковзанах без захисного спорядження) стимулює гранично швидкі рухи.

Вправи зі снарядами полегшеної ваги, з полегшеними ключкою, шайбою, без захисного спорядження, в спрощених умовах. Не менше важливе значення мають ігровий і змагальний методи, використання яких створює додатковий стимул до підвищення швидкісних якостей за рахунок зміни емоційного фону, психічного стану спортсмена, духу суперництва. В тренувальному процесі повинні застосовуватися всі перераховані методи в розумному поєднанні.

Вправи, які виконують з максимальною швидкістю (звичайно їх називають швидкісними). Ці вправи повинні бути настільки добре вивчені і освоєні, щоб основні зусилля були направлені не на спосіб, а на швидкість виконання, а їх тривалість — такою, щоб, не дивлячись на стомлення, швидкість не знижувалася (В.М. Заціорський, 1966). Важливе значення має режим виконання швидкісних вправ: тривалість кожного з них не більше 20—22 с, а інтервали відпочинку — оптимальні. Наприклад, оптимальний інтервал між пробіжкою 100 м рівний 8 хв, 30 м — 2-1,5 хв. Відпочинок в інтервалах повинен бути активним. Для цього в паузах виконуються різні вправи, що не вимагають великих зусиль (ведення шайби в повільному темпі, кидки і т.д.). В тренувальному процесі використовується великий арсенал засобів для розвитку швидкісних якостей хокеїстів. Більшість з них носить комплексний характер, тобто надає одночасну дію на різні види швидкості. Проте іноді доцільно вибірково впливати на той або інший вид швидкості: рухову реакцію, стартову і дистанційну швидкість, швидкість виконання окремих рухових актів і технічних прийомів, швидкість ривково-гальмівних дій і перемикань, комплексного розвитку швидкісних якостей і т.д. **Виховання витривалості.** Високий рівень витривалості дозволяє хокеїсту освоювати великі тренувальні і змагання навантаження, повноцінно реалізовувати свої рухові здібності в діяльності змагання. В хокеї витривалість прийнято підрозділяти на загальну і спеціальну. Під *загальною витривалістю* звичайно розуміється здібність спортсмена до тривалого виконання роботи помірної

інтенсивності. Здатність хокеїста підтримувати високий темп протягом одного ігрового відрізка (40 — 60 с), періоду (20 хв), всього матчу характеризує його *спеціальну витривалість*.

Методика виховання витривалості. Вдосконалення витривалості хокеїста відбувається лише в тому випадку, якщо в тренувальній і змагальній діяльності він долає певне стомлення. Знаючи про те, що в основі фізичного стомлення і витривалості лежать різні процеси енергозабезпечення м'язової діяльності, можна цілеспрямовано впливати на них відповідними засобами і методами з метою підвищення рівня їх функціонування. Тренувальне навантаження як міра дії на організм спортсмена визначається наступними характеристиками: інтенсивністю (потужністю) виконання вправи, тривалістю, кількістю повторень, інтервалами і характером відпочинку.

Для **виховання загальної витривалості** слід застосовувати тренувальні завдання помірної потужності, з ЧСС від 150 до 160 уд./хв.; бігові вправи, плавання, веслування на човнах, їзда на велосипедах, ігри з переважним використанням методу стандартно-повторної вправи.

Для **виховання спеціалізованої витривалості** доцільно практикувати тренувальні завдання великої потужності з ЧСС до 180 уд./хв (у поза льодових умовах): бігові і ігрові вправи змінної інтенсивності, вправи з інших видів спорту, що проводяться в рухових режимах, адекватних діяльності змагання хокеїстів, модернізовані спортивні ігри (ручний м'яч, баскетбол, футбол, регбі), що проводяться за хокейними правилами, і ін.

Виховання гнучкості. Під фізичною якістю «гнучкість» розуміється здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Цілеспрямована робота над гнучкістю, перш за все, покращує рухливість опорно-рухового апарату хокеїста, що збільшує амплітуду рухів і ефективно позначається на вдосконаленні технічної майстерності. Особливо важлива гнучкість для хокейних воротарів. Гнучкість визначається морфофункціональними властивостями опорно-рухового апарату: еластичністю м'язів, сухожиль, зв'язок, суглобових сумок, силою м'язів, що беруть участь в русі; узгодженістю робочих м'язи-синергістів і антагоністів; станом ЦНС і іншими чинниками. Показником гнучкості служить максимальна амплітуда руху, визначувана в кутових (градуси) і лінійних (сантиметри) величинах. Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Активна гнучкість виявляється в максимальній амплітуді рухів різних ланок тіла спортсмена за рахунок його власних м'язових зусиль.

Пасивна гнучкість визначається амплітудою руху, величина якої виявляється шляхом додатку зовнішніх сил: різних обтяжин, зусиль партнера.

Методика виховання гнучкості. Для виховання гнучкості виконують вправи на розтягання із збільшеною амплітудою руху. Вправи підрозділяються на активні (прості, пружинисті і махові рухи) і пасивні (з наданням допомоги ззовні). Гнучкість краще всього піддається розвитку у віці 11 — 14 років. В тренуванні хокеїста гнучкість удосконалюється в процесі вправ, які комплексно впливають на все фізичні якості і техніку рухів. Проте для більш ефективного впливу на гнучкість доцільно використовувати спеціальні вправи і методичні прийоми.

Методичні прийоми (Желєзняк Ю.Д., 2004).

1. Активні вільні рухи — руками, ногами, тулубом з амплітудою, яка поступово збільшується. 2. Повторні пружинисті рухи, що підвищують інтенсивність розтягання. 3. Використовування інерції якої-небудь частини тіла (махи ногою вперед). 4. Конкретні завдання-орієнтири, наприклад, нахили тулуба і торкання пальцями рук підлоги. 5. Активна допомога партнера. 6. Застосування додаткової зовнішньої опори, наприклад, нахили із захопленням за рейки гімнастичної стінки, притягання руками тулуба до ніг. 7. Застосування додаткового обтяження, наприклад, нахили тулуба з обтяженням на плечах. В тренувальному занятті спеціальні вправи на гнучкість доцільно давати в підготовчій частині, а в тренувальному дні — в ранішньому занятті. В мікроциклі вправи на гнучкість у великому об'ємі рекомендуються після великих тренувальних навантажень. В річному циклі гнучкості надається більше уваги на етапах загальної підготовки.

ВИСНОВКИ

Аналіз учбової і методичної літератури, узагальнення досвіду практичної роботи, отримані нами дані в результаті вивчення побудови учбово-тренувального процесу хокеїстів, направлено на підвищення спортивної майстерності, дозволяє зробити наступні висновки:

1. Великі тренувальні навантаження і, особисто, напружені, щільність проведення календарних ігор стомлюють хокеїста і ведуть до зниження його працездатності.

2. В учбово-тренувальному процесі при підготовці хокеїстів особливе значення придбаває пошук нових не традиційних засобів і методів тренування, заснованих на використуванні різних тренувальних пристосувань (спеціального устаткування), тренажерних пристроїв і технічних засобів. Вони дозволяють інтенсифікувати тренувальний процес, підвищити його продуктивність за рахунок цілеспрямованої і спеціалізованої дії на руховий апарат, органи і системи хокеїстів.

3. Психологічна підготовка хокеїстів будується на основі загальної психологічної підготовки і направлена на вирішення наступних задач:

- про свідомість гравцями значущості майбутнього матчу;

- виявлення сильних і слабих сторін супротивника і підготовка до матчу з їх обліком і обліком своїх можливостей на даний час;

4. Інтелектуальні і практичні частини підготовки повинні бути взаємопов'язані і доповнювати одну іншу. Загальний об'єм теоретичної підготовки, а також послідовність і об'єм окремих її розділів залежатимуть від команди, задач, що стоять перед нею, і інших чинників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вихров К. Педагогический контроль в процессе тренировки. 2000, 66 с.
2. Железняк Ю. Д Спортивные игры. Совершенствование физической подготовки хоккеистов. М.: 2004
4. Железняк Ю. Д Спортивные игры. Совершенствование технического мастерства хоккеистов. М.: 2004
5. Железняк Ю. Д Спортивные игры. Совершенствование игровой подготовки хоккеистов. М.: 2004 с. 239 - 241
6. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: 2006 278 с
7. Kentta G., Hassmen P., Raglin J.S. Training practices and overtraining syndrome in Swedish age – group athletes // Int. J. Sports med – 2001 - № 22 – P. 1 – 6.
8. De Vries H. A., Houch T. J. Physiology of Exercise. – Medison: WCB Brown and Benchmark Publishes, 1994 – 636 p.
9. Pfeifer H., Harre D Fundamentals and principles of endurance training // Principles of Sports Training. – Berlin: Sportverlag, 1982 – P. 108 – 124.
10. Platonov V. N., Bulatova M. M. Preparazion fisica. – Barselona: Paidotribo, 1993 – 408 p.

Назарук В.М.

Национальный технический университет Украины “КПИ”

В статье рассматриваются пути формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузах. Выделены особенности формирования положительной мотивации студентов к здоровому образу жизни и физическому воспитанию.

Ключевые слова: *мотивация, физические упражнения, физическая культура и спорт, игровой и соревновательный метод.*

Назарук В.М. Формування позитивного спонукання студентів до занять фізичної культури і спортом. *У статті розглядаються шляхи формування мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом в вузах. Визначенні особливості формування позитивної мотивації студентів до здорового способу життя і фізичному вихованню.*

Ключові слова: *мотивація, фізичні вправи, фізична культура і спорт, ігровий і змагальний метод.*

Nazaruk V. Forming of positive motivation of students to training in physical culture and sport. *This paper examines how to form students' motivation in physical education and sport in higher educational establishments. The features of the formation of positive motivation of students to a healthy lifestyle and physical education are underlined. Problem of the formation of positive motivation of students to sport and recreational activities in physical education at present is an actual and requires special attention. Due to the fact that in this paper we consider such means of increasing the effectiveness of physical education in high school as visual aids, game and competitive methods, then takes place hiding their capabilities. All these form the students state which is the most appropriate for learning this type of information, and at maximal size they use principle and means of visual learning. In this new means of teaching must first be valeological, their use should not harm the health. We conducted a survey of physical education teachers that are related to the formation of students' motivation for physical exercises. The study involves 103 students of 1-2 courses that deal with different kinds of sports. Physical culture and sport as a social and cultural phenomenon is often compared with the concept of gaming activities. The game is defined as a certain kind of non-productive activities without utilitarian and practical orientation, which as if it contains a goal in itself. In the actual game activities two important factors objectively combines: on the one hand the inclusion in practical activities, physical development, the formation of the ability to act independently, and on the other hand the provision of moral and aesthetic satisfaction. Playing exercises and forms of lessons create favorable conditions for the implementation in practice of the individual and differentiated approach to the students, these exercises and forms are the perfect means and method of formation of the needs, interests and emotions of students.*

Key words: *motivation, exercise, physical exercises, physical culture and sport, game and competitive method.*

Актуальность. Проблема формирования положительной мотивации студентов к физкультурно – оздоровительной деятельности к физическому воспитанию в настоящее время в настоящее время является достаточно актуальной и требует особого внимания. В связи с тем, что в работе рассматриваются такие средства повышения эффективности физического воспитания в вузе, как наглядные пособия, игровой и соревновательные методы, далее скрываются их возможности. Все они формируют у обучаемых состояние, наиболее адекватное для усвоения данного вида информации, и в максимальной степени используют принцип и