

context grammar exercises; 8) emphasis on the clear guidelines that exclude footnotes; 9) numerous training materials for various engineering disciplines; 10) oral perform of all the exercises in the classroom and their subsequent recording from memory at home; 11) a teacher reading on tape all texts and exercises; 12) the analysis of the morphological structure of the words; 13) the thematic lists one root words and expressions; 14) the use of tables as illustrations; 15) summarizing, synthesizing the material at the end of the cycle.

The posted strategy of learning Russian for teaching writing is based on the students' cognitive style. It is proved that the differences in the Russian and Turkic languages have an interfering effect on the Russian speech of the students. It is found that grammatical difficulties are specific to a particular nation, namely Turkic audience, and relate to basic researches, which are of great theoretical and practical importance in teaching Russian as a foreign language. It is important to bear in mind that a number of phenomena of grammatical structure, texts in Russian and native languages has a low frequency of a particular area of application in their native language, causing difficulties to the foreign Turkic-speaking students. The difficulties in the Russian and Turkic languages arise in the recognition of the semantic content of the live broadcast due to the interfering influence of the Turkic languages.

To optimize teaching Russian to foreign students Turkic engineering profile it is expedient to use the principles, the methods and techniques relevant to develop the cognitive strategies, taking into account their cognitive preferences and typological differences in the Russian and native (Turkic) languages.

Key words: the Russian and Turkic languages, a strategy, training techniques, a cognitive style, an engineering profile, interference, an error.

УДК 796.015.1:796.355-055.2:796.015.26«450.1»

О. М. Гончаренко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

У статті розглянуто та проаналізовано планування тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві в підготовчому періоді річного тренувального циклу. Запропоновано засоби й методи підготовки відповідно до мезоциклів та етапів підготовчого періоду річного тренувального циклу, а також спрямованість тренувальних навантажень.

Встановлено зв'язок між показниками фізичної підготовленості хокеїсток і рівнем техніко-тактичної майстерності. З'ясовано позитивний вплив означеної системи планування навчально-тренувального процесу в 1-ому підготовчому періоді на результати матчів 1-ого змагального періоду річного циклу.

Ключові слова: хокей на траві, макроцикл, підготовчий період, змагальний період, фізичні якості, етап підготовки, тренувальне навантаження.

Постановка проблеми. Однією з ключових проблем підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві на сучасному етапі є пошук раціональних шляхів удосконалення тренувального процесу, безсумнівно провідне місце в цьому займає планування макроциклів підготовки [2, 5].

Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в хокеї на траві в річному циклі підготовки здійснюється на основі теорії періодизації спортивного тренування й характеризується такими чинниками [2, 4].

- основними теоретико-методичними поняттями;
- структурою та змістом планування тренувального процесу;
- метою та завданнями спортивної підготовки;
- специфічними й дидактичними принципами підготовки спортсменів;
- організацією контролю за підготовленістю та змагальною діяльністю спортсмена.

Невирішеною залишається проблеми побудови тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту на основі теорії періодизації за схемою здвоєного циклу річної підготовки у зв'язку з переходом проведення чемпіонату України за системою «осінь–весна».

Аналіз актуальних досліджень. Система спортивної підготовки за В. Н. Платоновим (1996) визначається як багатофакторне явище, що містить: мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо, які, у свою чергу, забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсменів до змагань.

У структурі підготовки спортсменів виділяють спортивне тренування, змагання, позатренувальні та позазмагальні фактори, які підвищують результативність тренувань і змагань [3].

Аналіз науково-методичних праць дозволяє визначити, що в теперішній час недостатньо висвітленні питання комплексного вирішення проблеми побудови річного макроциклу в ігрових видах спорту, зокрема в хокеї на траві, на основі теорії періодизації [2].

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні запропонованої структури підготовчого періоду висококваліфікованих хокеїсток у річному макроциклі підготовки.

Виклад основного матеріалу. Планування тренувального процесу хокеїсток в основному базується на плануванні саме тренування хокеїсток з урахуванням їхніх технічних, тактичних навичок і фізичних якостей.

Окрім планування спортивного тренування, в побудову тренувального процесу необхідно також включати планування проведення певної кількості контрольних, підготовчих і основних змагань, теоретичної та психологічної підготовки, відновлення спортивної працездатності, засобів і методів контролю за тренувальною та змагальною діяльністю.

У хокеї на траві застосовується двоциклове планування річного навчально-тренувального процесу.

Згідно із закономірностями розвитку спортивної форми, тренувальний цикл у хокеї на траві поділяється на такі періоди: підготовчий, перший змагальний, реабілітаційно-підготовчий, другий

змагальний і перехідний. Ці періоди різняться між собою завданнями, співвідношеннями видів підготовки, обсягом та інтенсивністю тренувальних впливів, що застосовуються. Межі між періодами мають умовний характер. Один період за своїм змістом поступово переходить в інший, що зумовлено необхідністю поступової зміни тренувальних навантажень. Загалом, структура підготовки в хокеї на траві відповідає структурі змагальної діяльності.

Підготовчий період відповідає фазі становлення спортивної форми. Він починається з кожним новим циклом підготовки й завершується початком перших календарних ігор головних змагань. Підготовчий період має виключно важливе значення.

Завданням цього періоду є суттєве підвищення загального рівня функціональних можливостей організму спортсменів, різнобічне та специфічне формування й удосконалення рухових здібностей, навичок і вмінь. Виходячи з цього, його називають ще періодом фундаментальної підготовки. У ньому закладаються основи майбутніх досягнень [5].

У підготовчому періоді створюються всі основні передумови, які дозволять команді в подальшому розпочати змагання на досягнутому рівні та створити умови для подальшого прогресу. Підготовчий період у хокеї на траві починається в січні й може тривати 8–12 тижнів, залежно від регламенту Чемпіонату України.

До головних завдань періоду також відноситься й розвиток фізичних якостей, що найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки й тактики гри, підвищення спеціальної працездатності, виховання психічної готовності до змагань [1].

У процесі планування навчально-тренувальної роботи команди підготовчий період умовно поділяють на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий.

Керуючись теорією періодизації спортивного тренування (Л. Матвеев, 1964–2001; В. Платонов, 1980–2008) під час планування тренувального процесу висококваліфікованих хокеїсток у річному тренувальному циклі застосовується здвоєний цикл підготовки (табл.1).

Таблиця 1

Структура зведеного циклу побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у хокеї на траві протягом року

Цикли	I				II												
Місяці	1–3		4–6		6–7		8–10	1–12									
Періоди	1-й підготовчий		1-й змагальний		2-й підготовчий		2-й змагальний	Перехідний									
Етапи	загально-підготовчий		спеціально-підготовчий		змагальний		загально-підготовчий	спеціально-підготовчий	змагальний	перехідний							
Мезоцикли	втягуючий		базовий розвиваючий		базовий стабілізуючий (контрольно-підготовчий)		передзмагальний		змагальний								
Мікроцикли	два втягуючих	ординарний	ударний	відновлювальний	два ударних	відновлювальний	два підвідних	відновлювальний	чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних	відновлювальний	втягуючий	ударний	підвідний	підвідний	чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних	відновлювальний	відпустка (інд.завдання)

Двоциклова система побудови тренувального процесу є характерною для підготовки хокеїсток у зв'язку з проведенням Чемпіонату України за системою осінь-весна.

Підготовка хокеїсток протягом року поділяється на два тренувальних цикли, які, у свою чергу, складаються з відповідних періодів. До першого циклу входять 1-й підготовчий і 1-й змагальний періоди, до другого – 2-й підготовчий і 2-й змагальний і перехідний періоди.

Річний тренувальний цикл підготовки хокеїсток починається з першого підготовчого періоду, який, у свою чергу, розбивається на три етапи: загально-підготовчий, спеціально-підготовчий та передзмагальний. Тривалість першого підготовчого періоду в командах високої кваліфікації коливається від 50 до 70 днів. Основними завданнями цього періоду є удосконалення рухових здібностей відновлення та вдосконалення техніко-

тактичної майстерності, психологічної підготовки до змагальної діяльності (табл. 2). Як правило, у першому підготовчому періоді проводяться (2–4) навчально-тренувальні збори тривалістю 14–18 днів.

Таблиця 2

Спрямованість і зміст тренувальної роботи хокейної команди в підготовчому періоді (за В. М. Костюкевичем)

№	Основні завдання	Мезоцикли	Мікроцикли	к-ть днів	Основні засоби
1.	Визначення вихідного рівня підготовленості хокеїсток. Відновлення рухових якостей. Поступовий вихід на високий рівень тренувальних навантажень	втягуючий	1- втягуючий 2- втягуючий	7 7	Вправи атлетичного характеру, кроси, аеробіка, плавання, рухливі та спортивні ігри, техніко-тактичні вправи тощо
2.	Визначення раціонального співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень із метою адаптації систем організму хокеїсток до майбутньої змагальної діяльності. Розвиток аеробної продуктивності. Підвищення рівня МСК. Розвиток алактатних і гліколітичних можливостей хокеїсток	базовий розвиваючий	ординарний ударний відновлювальний	7 7 3	Вправи атлетичного характеру, кроси, фартлек, вправи алактатної та гліколітичної спрямованості, техніко-тактичні й ігрові вправи, змагальна підготовка (контрольні ігри)

3.	Розвиток спеціальних компонентів підготовленості, які відображують специфіку гри в хокеї на траві. Удосконалення техніко-тактичних навичок. Засвоєння нових техніко-тактичних прийомів гри. Адаптація організму хокеїсток до навантажень характерних для змагальних мікроциклів. Розвиток психологічної стійкості гравців до значних тренувальних і змагальних навантажень	базовий стабілізуючий (контрольно-підготовчий)	1-й ударний 2-й ударний відновлювальний	7 7 3	Вправи атлетичного характеру, кроси, аеробіка, плавання, спортивні ігри, техніко-тактичні вправи тощо
4.	Підвищення рівня розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, удосконалення спеціальної спритності засобами техніко-тактичної підготовки. Засвоєння спеціальних знань і вмінь з тактики та стратегії гри. Удосконалення техніко-тактичної майстерності хокеїсток. Удосконалення психічної стійкості	передзмагальний	1-й підвідний 2-й підвідний відновлювальний	7 7 3	Вправи атлетичного характеру, вправи алактатної та гліколітичної спрямованості, техніко-тактичні та ігрові вправи, змагальна підготовка, контрольні ігри

до напружених умов змагальної діяльності. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості хокеїсток. Визначення оптимального складу команди				
--	--	--	--	--

У цілому, у першому підготовчому періоді засоби підготовки розподіляються таким чином:

- неспецифічні (загальнопідготовчі) вправи – 60,0 %;
- специфічні вправи – 40,0 %, у тому числі:
 - спеціальнопідготовчі – 3 %;
- підвідні – 22,0 %;
- змагальні – 15,0 %.

Тренувальні навантаження за спрямованістю в 1-ому підготовчому періоді розподілялися таким чином (рис. 1):

- аеробні – 57 %;
- аеробно-анаеробні – 34,5 %;
- анаеробно-алактатні – 5,5 %;
- анаеробно-гліколітичні – 3 %.

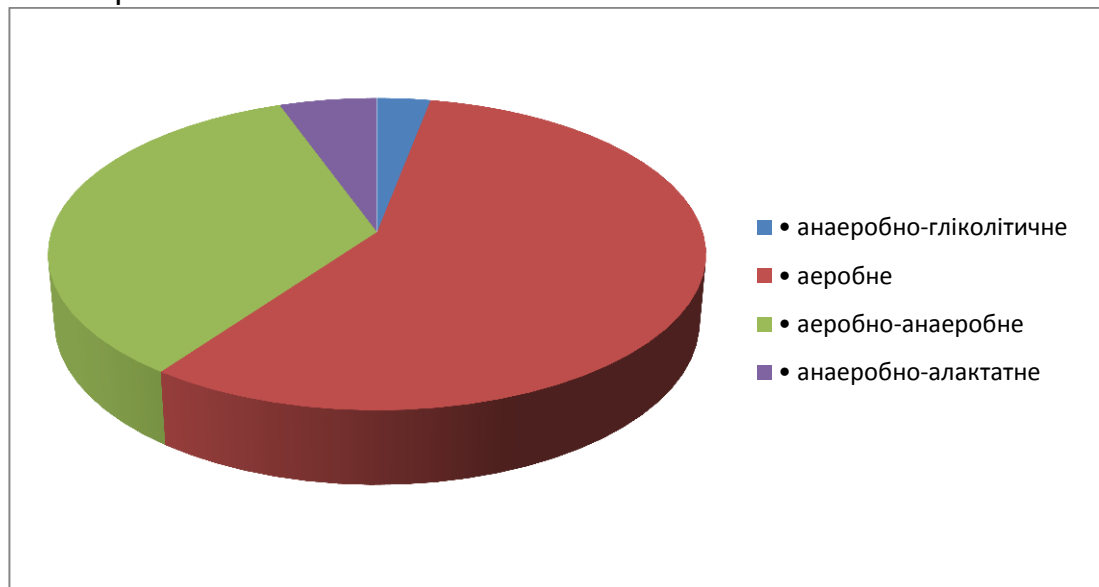


Рис. 1. Співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості у першому підготовчому періоді

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.

Тренувальний процес як цілісне утворення будується на основі відповідної структури, яка має відносно стійкий порядок об'єднання компонентів даного процесу (його частин, сторін, ланок) і характеризується такими чинниками:

- доцільним порядком взаємозв'язку різних сторін змісту підготовки спортсменів (загальної і спеціальної фізичної підготовки, фізичної та тактичної підготовки тощо);
- необхідним співвідношенням параметрів тренувальних і змагальних навантажень;
- визначеною послідовністю різних ланок тренувального процесу.

Перший підготовчий період річного тренувального циклу є важливою ланкою у плануванні підготовки висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві, який закладає базу фізичної, техніко-тактичної, функціональної, психологічної підготовленості гравців на весь макроцикл.

Запропонована структура та параметри підготовки були апробовані у процесі підготовки команди вищої ліги чемпіонату України й може бути використана під час підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві команд-учасниць Чемпіонату України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко В. І. Удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві відповідно до ігрових амплуа : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. І. Гончаренко. – Х., 2013. – 21 с.
2. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2011. – 736 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высших учебн. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 480 с.
5. Федотова Е. В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – Казань : Логос Центр, 2007. – 630 с.

РЕЗЮМЕ

Гончаренко О. Н. Построение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в хоккее на траве в подготовительном периоде годового тренировочного цикла.

В статье рассмотрены и проанализированы планирование тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок в хоккее на траве в подготовительном периоде годового тренировочного цикла. Предложены средства и методы подготовки в соответствии с этапами и мезоциклами подготовительного периода годового тренировочного цикла, а также направленность тренировочных нагрузок. Установлена связь между показателями физической подготовленности хоккеисток и уровнем технико-тактического мастерства. Выявлено положительное влияние указанной системы планирования

учебно-тренировочного процесса в первом подготовительном периоде на результаты матчей первого соревновательного периода годичного цикла.

Ключевые слова: *хоккей на траве, макроцикл, подготовительный период, соревновательный период, физические качества, этап подготовки, тренировочная нагрузка.*

SUMMARY

Goncharenko O. Construction of training process of highly skilled athletes in field hockey in the preparatory period of one year training cycle.

The article discusses and analyzes the planning of the training process of highly skilled athletes in field hockey in the preparatory period of one year training cycle. The means and methods of training in accordance with the stages and mesocycles of preparatory period of one year training cycle, as well as orientation training load are proposed. The association between physical fitness of hockey players and the level of technical and tactical skills is defined. The positive effect of this system of planning the training process in the first preparatory period on the results of the matches of the first competition period of the annual cycle is found.

One of the key problems of training highly skilled athletes in field hockey at the present stage is the search for efficient ways to improve the training process. It is undoubtedly that planning training takes a leading position in the macrocycle.

Construction of the training process of the qualified athletes in field hockey in the annual cycle training is based on the theory of periodization of athletic training and is characterized by the following factors:

- the basic theoretical and methodological concepts;*
- the structure and content of the training planning process;*
- the purpose and objectives of athletic training;*
- the didactic principles and specific training of athletes;*
- the organization of monitoring the preparedness and competitive activity of the athlete.*

The problem of constructing the training process of the athletes of sports game based on the theory of periodization scheme doubled year training cycle in the transition of Ukraine Championship on an «autumn-spring» remains unresolved.

The training process as a holistic education based on the appropriate structure, which has a relatively stable order of joining the components of the process (the parts, the links) and is characterized by the following factors:

- the appropriate order correlation of various aspects of the content of training athletes (general and special physical training, physical and tactical training);*
- the correlation parameters necessary for training and competitive pressures;*
- the sequence of various stages of the training process.*

The first preparatory period of annual training cycle is crucial in planning training of highly skilled athletes in field hockey, which lays the basis of physical, technical, tactical, functional, psychological preparedness of the players for the entire macrocycle.

The structure and parameters of preparation have been tested in preparation Premier League Championship Ukraine and can be used in the preparation of highly skilled athletes in field hockey teams participating in the Championship of Ukraine.

Key words: *field hockey, macrocycle, a preparatory period, a competition period, a physical quality, a preparation phase, a training load.*