

SUMMARY

Vorona V. Formation of professional competence of future marketologists based on interdisciplinary connections.

This article is devoted to actual problems of modernization and improvement of the quality of higher marketing education in Ukraine. The attention was given to interdisciplinary connections and methods of teaching courses in the departments of marketing. The experience of using computer software, which are used during the professional disciplines learning in the educational process of higher educational institution for forming future marketologist's competence was noticed. The software package may be used both in the learning process and professional marketing activities.

It is pointed out that competence is a multi-factorial quality of a specialist and involves not only the presence of a certain amount of knowledge, skills, experience and personal qualities that are very important factors for achieving high performance in a professional activity, but also value orientations, the awareness of his place in society and understanding of the world around him, the appropriate style of interaction with other people, the general culture of the person, as well as abilities and opportunities for the continuous improvement of their own creative potential.

Special (professional) competence directly depends on the specific professional activity of the future marketologist. It is obvious that for the formation of most of the competences of the specialist cannot be responsible only specific disciplines. Therefore, based on common definitions of the fact that programs of the undergraduate level should provide a sufficiently broad competence, curriculum developers are recommended to pay special attention to interdisciplinary modules (disciplines) and modules that reflect the specific subject area.

To ensure the formation of professional competence of a future marketologist, who will be competitive in the labor market, it is proposed the strengthening of the interaction between employers and marketing departments that prepare graduates of higher education institutions. For this purpose the interdisciplinarity at the level of teaching «Higher mathematics – Economics – Marketing – Informatics» and interdisciplinary training are implemented.

Key words: *marketing, educational discipline, curriculum, interdisciplinary connections, information technology, innovative teaching methods, software, competence of marketing specialist.*

УДК 796.015.132:796.355-055.2:796.015.26«450,1»

В. І. Гончаренко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

У статті представлено результати дослідження структури фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток у річному макроциклі з метою визначення найбільш ефективної структури фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток у здвоєному річному тренувальному циклі відповідно до теорії періодизації. За результатами дослідження визначено прийнятну структуру фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток упродовж річного тренувального циклу, що дозволяє визначити проблеми планування спрямованості, засобів та методів фізичної підготовки в структурних утвореннях макроциклу.

Ключові слова: *фізична підготовка, хокей на траві, річний тренувальний цикл, макроцикл.*

Постановка проблеми. Однією з центральних проблем підготовки висококваліфікованих спортсменів ігрових видів спорту на сучасному етапі є пошук раціональних шляхів удосконалення тренувального процесу.

Насамперед, це зумовлено зміною системи проведення змагань зі спортивних ігор у межах річного тренувального циклу. В останнє десятиріччя проведення чемпіонатів України з найбільш популярних ігрових видів спорту здійснюється за схемою «осінь-весна», що зумовлює застосування одно-, дво-, або навіть трициклової побудови річного макроциклу.

Аналіз науково-методичних праць дозволив визначити, що на теперішній час недостатньо висвітлено питання комплексного вирішення проблеми побудови річного макроциклу в ігрових видах спорту на основі теорії періодизації. В окремих працях розглядаються питання контролю підготовленості спортсменів, тренувальної та змагальної діяльності на різних етапах річного тренувального циклу (Г. Аладашвілі, 1988; Н. Люкшинов, 1989; В. Шамардін, 2002; С. Кушнірюк, 2004; С. Голомазов, 2008), розробка засобів і методів підготовки спортсменів у межах мікро- і мезоциклів та етапів річного макроциклу (О. Базилевич, 1989; В. Савін, 2003; Т. Вознюк, 2006; М. Годік, 2006), планування та програмування структурних одиниць макроциклу (Ю. Портнов, 1989, А. Бузнік, 2001; І. Альошин, 2004). Невирішеною залишається проблема побудови тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту на основі теорії періодизації за схемою здвоєного циклу річної підготовки. Нагальною потребою є пошук шляхів оптимізації побудови тренувального процесу в командних ігрових видах спорту. Необхідним є науково-обґрунтований підхід переорієнтування тренувального процесу переважно емпірично-інтуїтивного, яким він є, в основному, на сьогодні у спортивних іграх, до керованого процесу з прогнозованими результатами, що дозволить перевести роботу в клубних і збірних командах на якісно новий рівень, насамперед, за рахунок уведення чітких орієнтирів, на основі яких можна цілеспрямовано моделювати й об'єктивно оцінювати величину та спрямованість тренувальних впливів на організм спортсменів [2].

Мета дослідження – визначити найбільш прийнятну структуру фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток у двоцикловому річному тренувальному циклі.

Виклад основного матеріалу. Розвиток і вдосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів до останнього часу пов'язувалися, головним чином, із підвищенням обсягу тренувальних і змагальних навантажень, збільшенням їхньої інтенсивності. В останні роки в централізованій підготовці спостерігається тенденція до зниження обсягів таких навантажень. Ця обставина потребує подальшого вивчення теоретико-методичних основ спортивного тренування з метою інтенсифікації тренувального процесу й пошуку нових раціональних комплексних засобів і методів підготовки [3, 4].

Питання про місце фізичної підготовки в загальній системі спортивного тренування довгий час залишається суперечливим. Кожен фахівець і окремих тренер вирішує його по-своєму. Одні віддають перевагу саме цьому виду підготовки і вважають його основою, інші у процесі тренування переважно займаються тактичною підготовкою, треті роблять акцент на високій технічній майстерності. Адже зрозуміло, що існує стільки шляхів досягнення спортивного успіху, скільки існує спортсменів. Унікальність кожного шляху складається з індивідуальних особливостей окремого спортсмена, команди в цілому та великої кількості інших чинників. Проте зрозуміло, що без певного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки і їх органічного поєднання з іншими видами підготовки вирішити завдання досягнення спортивного результату на сучасному етапі неможливо.

У структурі фізичної підготовки спортсмена виокремлюють спеціальну, допоміжну та загальну підготовку. Тому одним із найважливіших питань ефективного керування тренувальним процесом, шляхів підвищення спеціальної підготовки спортсменів є пошук раціональних форм планування тренувальних навантажень у структурах річної та багаторічної підготовки в будь-якому виді спорту. Технології планування навчально-тренувального процесу на різних етапах річної і багаторічної спортивної підготовки присвячено багаточисленні дослідження фахівців із різних видів спорту [1; 3; 4; 5 та ін.].

У хокеї на траві використовується двоциклове планування річного навчально-тренувального циклу.

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 за 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.

Загальна та спеціальна фізична підготовка – дві складові одного явища. Їх варто розуміти в невідривній єдності, яка реалізується на практиці. Природно, що методика фізичної підготовки базується на єдності з іншими елементами тренування і, передусім, з техніко-тактичною і психологічною підготовкою.

Розглянемо основи планування фізичної підготовки та її завдання щодо періодів підготовки (рис. 1), визначених нами за аналізом планів підготовки команд вищої ліги України з хокею на траві та за результатами власних педагогічних спостережень і хронометражу тренувальних навантажень.

Підготовчий період відповідає фазі становлення спортивної форми. Він починається з кожним новим циклом підготовки і 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 і специфічне формування й удосконалення рухових здібностей, навичок і вмінь. Виходячи з цього, даний період називають ще періодом фундаментальної підготовки. У ньому закладаються основи майбутніх досягнень. Цей період можна умовно порівняти з фундаментом високої будови, від надійності якого залежить її міцність.

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 на початку лютого і триває 8 тижнів.

До головних завдань фізичної підготовки в підготовчий період належить розвиток фізичних якостей, що найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки і тактики гри, підвищення спеціальної працездатності, виховання психологічної готовності до змагань.

Для більш ефективного планування навчально-тренувальної роботи підготовчий період умовно поділяють на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий.

Етап загальної підготовки (базовий). Головне завдання – формування передумов для розвитку спортивної форми. Згідно з планом підготовки для висококваліфікованих хокеїсток на загальну фізичну підготовку планується 37 %, на спеціальну фізичну підготовку – 10 % (рис. 1).

Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсменок витримувати значні навантаження, водночас частка змагальних вправ у загальному обсязі роботи є невеликою.

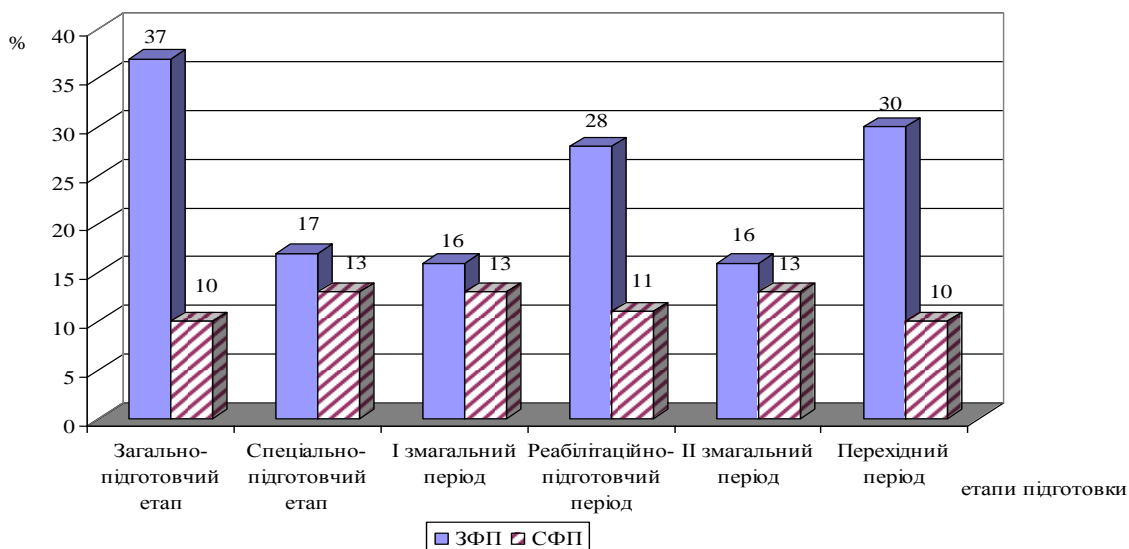


Рис. 1. Співвідношення розподілу годин на види фізичної підготовки протягом річного макроциклу

Головні форми тренування – спеціалізовані і комплексні заняття з фізичної та технічної підготовки. Поступово збільшується загальний обсяг тренувальних навантажень і, меншою мірою, – інтенсивність навантажень.

Основними засобами фізичної підготовки на цьому етапі є кросова підготовка, фартлек, вправи швидкісно-силової спрямованості тощо.

Якщо розглядати планування навантажень на цьому етапі підготовки, виходячи з їх спеціалізованості і спрямованості, за класифікацією розробленою М. А. Годіком [1], то нами визначено такі показники фізичної підготовки в мезоциклах загально-підготовчого етапу річного макроциклу (табл. 1).

Звернемо увагу на визначену структуру фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток на загально-підготовчому етапі. У втягувальному мезоциклі спрямованість навантаження переважно аеробна, підготовка підпорядкована основному завданню – створенню базису спеціальної підготовленості.

На базовому розвиваючому мезоциклі також серед неспецифічних засобів переважають вправи на витривалість, поряд із цим з'являються вправи, спрямовані на розвиток швидкості. Проте істотної переваги вправ однієї спрямованості не існує. Кількість специфічних засобів порівняно з втягуючим мезоциклом збільшується майже вдвічі і складає 29 % (табл. 1).

Етап спеціальної підготовки. Головна спрямованість – розвиток передумов для становлення спортивної форми, підвищення тренуваності, розвиток спеціальних якостей і навичок хокеїсток.

Паралельно з розвитком фізичних якостей здійснюється вдосконалення змагальної техніки та тактичних навичок.

Таблиця 1

Структура фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток на загально-підготовчому етапі річного макроциклу

Спеціалізованість вправ	Спрямованість вправ	Обсяг засобів, %	
		Втягуючий мезоцикл	Базовий розвиваючий мезоцикл
Специфічні засоби	Змішані	5	10
	Вибіркові	10	19
Неспецифічні засоби	Швидкісні	-	10
	Силові	5	11
	Витривалість	45	25
	Спритність (координація)	10	10
	Гнучкість	25	15

Загальній фізичній підготовці відводиться 17 % загального часу, майже стільки ж відводиться на спеціальну фізичну підготовку – 13 %. Фізична підготовка спрямована на розширення рухових можливостей, подальше підвищення загальної та спеціальної тренуваності, здатності організму до швидкого відновлення, завершення становлення спортивної форми, розвиток

спеціальних компонентів підготовленості, які відтворюють специфіку гри в хокей на траві, та поглиблене засвоєння техніко-тактичних навичок. Підготовка набуває яскраво вираженої спеціальної спрямованості, що досягається ширшим використанням спеціальних і спеціально-підготовчих засобів (табл. 2). Якщо на базовому стабілізуючому мезоциклі кількість специфічних засобів складає 36 %, то вже на передзмагальному мезоциклі їх кількість зростає до 50 %. Вправи, які застосовувалися на заняттях, як специфічні, так і неспецифічні, були спрямовані на розвиток швидкості, спритності і сили (переважно швидкісно-силових якостей).

Таблиця 2

Структура фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток на спеціально-підготовчому етапі річного тренувального циклу

Спеціалізованість вправ	Спрямованість вправ	Обсяг засобів, %	
		Базовий стабілізуючий мезоцикл	Передзмагальний мезоцикл
Специфічні засоби	Змішані	20	30
	Вибіркові	16	20
Неспецифічні засоби	Швидкісні	15	10
	Силові	15	10
	Витривалість	10	7
	Спритність (координація)	14	15
	Гнучкість	10	8

Головні форми тренування з фізичної підготовки – спеціальні й комплексні заняття з використанням індивідуальних, групових і командних методів роботи. Зростає питома вага змагального та інтегрального методів тренування. Стабілізується загальний обсяг навантаження та зростає його інтенсивність.

Динаміка навантажень характеризується зменшенням обсягу й подальшим збільшенням інтенсивності до рівня змагальної та навіть вище.

Змагальний період. Головна мета навчально-тренувального процесу у змагальний період – збереження спортивної форми хокеїсток і реалізація її в ігровій діяльності. Тривалість змагального періоду визначається календарем головних змагань.

Як у першому, так і у другому змагальних періодах кількість годин, що відводяться на загальну фізичну підготовку, становить 16 % від загального часу тренувальної роботи, на спеціальну підготовку – 13 % (див. рис. 1).

Одним із дієвих засобів розв'язання завдань змагального періоду є самі змагання, що висувають більш високі вимоги до спортсменів щодо прояву морально-вольових якостей, тактичних навичок і досконалої техніки виконання прийомів гри.

Нами встановлено, що у тренувальному процесі змагального періоду широко використовувалися змагальні і спеціально-підготовчі вправи, які були спрямовані на підвищення спеціальної працездатності хокеїсток. Аналіз спеціалізованості тренувальних вправ, які використовувалися, дозволив визначити, що на всіх етапах змагального періоду зберігалось приблизно однакове співвідношення засобів підготовки. Неспецифічні вправи складали в середньому 45 % тренувального часу (табл. 3). Зокрема, застосовувалися загальноприйняті для тренування хокеїсток прискорення з різних вихідних положень, перемінний біг. Дуже мало використовувалося стрибкових вправ, біг вгору і вниз по сходах, абсолютно не виконувалися стрибки в глибину, ізометричні вправи. Основними засобами навчально-тренувальних занять були вправи з ключкою і м'ячем різної спрямованості. Значна кількість часу припадала на виконання ігрових вправ у малих і великих коаліціях, техніко-тактичні вправи в парах, трійках, групові техніко-тактичні вправи, «квадрати» з різними модифікаціями (3x1; 4x1; 4x2; 5x2; 5x3; 6x6; 7x7 тощо).

У дольовому відношенні специфічні та неспецифічні засоби, які використовувалися протягом змагального періоду, представлено в табл. 3.

Тренувальні впливи загально-фізичної спрямованості у змагальний період відіграють хоча й допоміжну, але досить важливу роль. Підтримуючи загальну тренуваність і забезпечуючи активний відпочинок, вони створюють сприятливий фон для виконання змагальних навантажень.

Таблиця 3

Структура фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток у змагальному періоді річного макроциклу

Спеціалізованість вправ	Спрямованість вправ	Обсяг засобів, %
Специфічні засоби	Змішані	45
	Вибіркові	10
Неспецифічні засоби	Швидкісні	10
	Силові	7
	Витривалість	10
	Спритність (координація)	8
	Гнучкість	10

Для активного впливу на відновні процеси широко використовуються вправи з інших видів спорту. Для підтримання рівня спортивної форми використовуються вправи, подібні до тих, що використовуються на спеціально-підготовчому етапі.

Реабілітаційно-підготовчий період планується в період між першим і другим змагальним періодом. Умовно його можна поділити на дві частини. Перша з них спрямована на відновлення фізичної працездатності, характеризується значним зниженням навантаження. Упродовж другої частини реабілітаційно-підготовчого періоду відбувається цілеспрямована

підготовка до наступного змагального періоду з моделюванням вирішення завдань, які ставляться перед командою, тому характеризується збільшенням специфічних навантажень. Співвідношення загальної фізичної і спеціальної підготовки на цьому періоді складало 28 % і 11 % відповідно.

Структура фізичної підготовки хокеїсток високої кваліфікації в реабілітаційно-перехідному періоді наведена у табл. 4.

Таблиця 4

Структура фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток у реабілітаційно-перехідному періоді річного макроциклу

Спеціалізованість вправ	Спрямованість вправ	Обсяг засобів, %
Специфічні засоби	Змішані	13
	Вибіркові	15
Неспецифічні засоби	Швидкісні	12
	Силові	8
	Витривалість	25
	Спритність (координація)	12
	Гнучкість	15

Перехідний період. Головними завданнями даного періоду є повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів річного циклу, тренування й підтримання тренуваності на такому рівні, щоб розпочати наступний цикл тренування на більш високому рівні підготовленості. На загальну фізичну підготовку в перехідному періоді відводиться 30 %, на спеціальну фізичну підготовку – 10 % від загального часу підготовки.

Основним тренувальним засобом у цей період є використання вправ загальної фізичної підготовки, активний відпочинок. Педагогічний ефект від тренувальної роботи досягається за рахунок зміни характеру рухової діяльності й умов, у яких вона організується (місце занять, спортивне обладнання, інвентар тощо).

Перехідний період у річному тренувальному циклі хокеїсток випадає на червень – липень. У перехідний період розв'язуються такі завдання:

1) створення умов для сприятливого перебігу процесів пристосування в організмі в наступному великому циклі тренування;

2) підтримання досягнутого рівня загальної працездатності й усунення недоліків в атлетичній підготовці спортсменів.

На першому етапі у великому обсязі використовуються спортивні ігри (волейбол, гандбол, настільний теніс, баскетбол, футбол), плавання (до 45 хв.), бігові і стрибкові вправи з додатковим обтяженням, кроси. За власним бажанням спортсменки можуть удосконалювати певні складні ігрові елементи з акцентуванням уваги на техніці виконання.

На другому етапі головна увага приділяється підтриманню досягнутого рівня загальної працездатності, зміцненню здоров'я, для деяких хокеїсток –

удосконаленню фізичних якостей. Для цього кожна спортсменка отримує індивідуальні завдання з рекомендаціями і обов'язковою ранковою розминкою, участю у спортивних іграх, плаванні, 2–3 кроси або фартлеки на тиждень тривалістю 30–60 хв. Обсяг навантажень і підбір вправ зі швидкісно-силовою спрямованістю здійснюються за принципом суттєвої подібності їх компонентів із головними спеціалізованими діями.

Таким чином, структура фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток на траві в перехідному періоді має чітко виражений неспецифічний характер, обсяг засобів наведено в табл. 5.

Таблиця 5

Структура фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток на перехідному періоді річного тренувального циклу

Спеціалізованість вправ	Спрямованість вправ	Співвідношення навантажень
Специфічні засоби	Змішані	5
	Вибіркові	5
Неспецифічні засоби	Швидкісні	5
	Силові	10
	Витривалість	45
	Спритність (координація)	5
	Гнучкість	25

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Дослідження структури фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток, хронометрування основних параметрів тренувальної діяльності дозволило вивчити та визначити структуру цього важливого розділу підготовки.

Співвідношення спрямованості та величини навантажень у цілому сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості хокеїсток, що врешті решт дозволило показати високий спортивний результат.

Наше дослідження не розкриває всіх аспектів означеної проблеми, але все ж таки може бути кроком у подальшій роботі у визначенні шляхів оптимізації фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Гончаренко В. І. Удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок різного амплуа у хокеї на траві у річному тренувальному циклі : дис. ... к. фіз. вих. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. Гончаренко. – Харків, 2013. – 207 с.
3. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. – Х. : Точка, 2009. – 396 с.
4. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочных занятий в хоккее на траве / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2011 – 160 с.
5. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. – М. : Компания Спутник+, 2002. – 245 с.

РЕЗЮМЕ

Гончаренко В. И. Структура физической подготовки высококвалифицированных спортсменов в хоккее на траве в годичного макроцикле.

В статье представлены результаты исследования структуры физической подготовки высококвалифицированных хоккеисток в годичном макроцикле с целью определения наиболее эффективной структуры физической подготовки высококвалифицированных хоккеисток в сдвоенном годичном тренировочном цикле согласно теории периодизации. По результатам исследования представлена приемлемая структура физической подготовки высококвалифицированных хоккеисток на протяжении годичного тренировочного цикла, позволяющую определить проблемы планирования направленности, средств и методов физической подготовки в структурных образованиях макроцикла.

Ключевые слова: физическая подготовка, хоккей на траве, годичный тренировочный цикл, макроцикл.

SUMMARY

Goncharenko V. The structure of physical training of highly qualified athletes in field hockey in the annual macrocycle.

The article presents the results of the study of the structure of physical training of highly qualified female hockey players in annual macrocycle aimed at defining the effective patterns of physical training of highly qualified female hockey players in tandem annual training cycle according to the theory of periodization. The results of the study revealed an acceptable structure of physical training of highly qualified female hockey players during the annual training cycle that allows defining the problem of planning orientation, means and methods of physical training in the structural formations of the macrocycle.

In the structure of the physical training of the athlete the researchers allocate special, auxiliary and general training. Therefore, one of the most important issues of effective management of the training process, ways to improve special training of the athletes is the search for rational forms of planning training loads in the structures of annual and long-term training in any sport.

Technology of planning of the training process at different stages of the annual and long-term sports training has become the subject of numerous studies of the specialists from different sports.

In the field hockey the two-cycle planning of annual training cycle is used. In accordance with the laws of the development of sports form, training cycle in the field hockey is divided into the following periods: preparatory, first competition, health-preparatory, second competition and transition. These periods differ in tasks, ratios, types of training volume and intensity of training effects that are applied. The boundaries between the periods have a conditional character. One period in its content gradually changes into another, due to the need for gradual changes in training load.

General and special physical training are two components of the same phenomenon. They should be considered in indissoluble unity, which is implemented in practice. Naturally, the technique of physical training is based on unity with other elements of training and, above all, technical, tactical and psychological training.

The study does not reveal all the aspects of the identified problems, but may still be a step to further work in defining the ways of optimization of physical training of highly qualified athletes in field hockey.

Key words: physical training, field hockey, annual training cycle, macrocycle.