

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 15

Вінниця – 2013

УДК 769/799(06)

ISSN 2071-5285

ББК 75я5

Ф 50

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 15/
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;
головний редактор В.М. Костюкєвич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013 – 642 с.

Редакційна колегія

Головний редактор: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
В.М. Костюкєвич.

Відповідальний секретар: кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р. Ф.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Белканія Г. С.	доктор медичних наук, професор
Драчук А. І.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Козлова К. П.	кандидат педагогічних наук, професор
Куц О. С.	доктор педагогічних наук, професор
Сметанський М. І.	доктор педагогічних наук, професор
Сущенко Л. П.	доктор педагогічних наук, професор
Фурман Ю. М.	доктор біологічних наук, професор
Цьось А. В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шахов В. І.	доктор педагогічних наук, професор
Яковлів В. І.	кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
протокол № 10 від 24.04.2013 р.**

**Збірник затверджено ВАК України як фахове видання
у галузі фізичного виховання і спорту:
*постанова президії ВАК України
від 10.02.2010 р. №1-05/1***

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури і спорту висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання і спорту різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного виховання.

Реєстраційний № КВ 8415
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

Коваленко Олег Фактори розвитку розумових якостей у баскетболістів початкової підготовки.....	317
Колісник Інна Вдосконалення часових характеристик швидкісного повороту у юнаків, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем	321
Корнієнко Дмитро Техніко-тактичні взаємодії гравців при активному захисті в гандболі.....	326
Костюкевич Віктор Взаємозв'яз показателів спеціальних способностей хокеїстів різних ігрових ампула (захитники).....	330
Костюкевич Віктор Параметри тренувальної роботи висококваліфіцированих спортсменів в хокеї на траві.....	336
Кутек Тамара Моделювання в процесі управління навчально-тренувальним процесом спортсменів, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках.....	343
Михайлюк Сасен, Малахова Світлана, Левченко Леонід Вплив спортивної кваліфікації футболістів на показники вегетативної регуляції, центральну гемодинаміку та фізичну працездатність.....	347
Міронов Андрій Особливості змагальної діяльності бігунів в марафоні.....	352
Москаленко Наталія, Демідова Оксана Фізична підготовка спортсменів-танцюристів 14-18 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	356
Павлова Тетяна Типологічні особливості ігрових видів спорту відносно визначення критеріїв оцінки ігрової обдарованості на етапі початкової підготовки спортсменів.....	362
Піонтковський Дмитро Безпека та профілактика травматизму в екстремальних видах велоспорту BMX.....	367
Савенков Володимир, Піонтковська Наталія, Галета Мирослав Застосування тренажерів для розвитку силових якостей велосипедистів.....	371
Сасенко Володимир, Фіска Дмитро Рухові якості ушуїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	376
Смірнова Зоя, Сфаніова Валентина, Пестерев Володимир, Подорога Азіна Реалізація структури змагальної діяльності лижників-гонщиків високої кваліфікації (на прикладі естафетних гонок).....	380

хоккеистов, которые выполняют функции защитников. Установлена взаимосвязь между интегральной оценкой соревновательной деятельности и показателями специальных способностей игроков.

Ключевые слова: хоккей на траве, защитники, корреляционный анализ, специальные способности игроков, интегральная оценка соревновательной деятельности.

CORRELATION OF VARIOUS SPECIAL ABILITIES HOCKEY PLAYER ROLE PLAYING (BACK)

Victor Kostukovych

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubynskogo

The article deals with the problem of the relationship indicators special abilities of athletes qualified in field hockey. Identified 28 indicators hockey players special abilities that function as defenders. The relation between the integral evaluation of competitive activity and performance of special abilities players.

Key words: hockey, advocates, correlation analysis, special abilities players, integrated assessment of competitive activity.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ

Виктор Костюкевич

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

Постановка проблемы. Целенаправленное управление подготовкой спортсменов основывается, с одной стороны, на методических подходах учитывающих тенденции развития избранного вида спорта, и с другой, – на критериях, позволяющих определить основные параметры тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в определённом виде спорта [1, 3, 10]. Достаточно актуальной эта проблема является для командных игровых видов спорта [2, 5, 6], в т.ч. для хоккея на траве [4, 7, 8]. На основании основных параметров тренировочной работы спортсменов строятся целенаправленные программы их подготовки на каждом из этапов годичного макроцикла. Важно также отметить, что параметры тренировочной работы спортсменов не только отражают уровень их квалификации, но и регламентируют их деятельность на протяжении спортивного сезона.

Анализ последних исследований. Исследование обозначенной проблемы проводили в командных игровых видах спорта Г.А. Лисенчук [2], С. Ю. Тюленьков [6], С. Benk [9], J. Talaga [10] и др. В хоккее на траве параметры тренировочной и соревновательной деятельности определялись в женских командах Е. В. Федотовой [2007] и Е. Anders [1999]. В мужских хоккейных командах эта проблема практически не изучалась, что и обуславливает актуальность данного исследования.

Цель исследования – определить основные параметры тренировочной работы спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве в годичном макроцикле, на основе которых разработать тренировочные программы подготовки игроков на каждом из этапов макроцикла.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщения литературных источников, педагогическое наблюдение, контроль тренировочной работы, методы математической статистики.

Исследования проводились в течение 2008-2011 гг., в котором приняли участия игроки двух ведущих клубов Украины «ОКС» (Винница) и «Динамо-ШВСМ» (Винница), а также игроки национальной сборной команды Украины. Спортивная квалификация спортсменов – мастера спорта Украины.

Исследование проводилось на протяжении двух этапов – констатирующего и формирующего. На этапе констатирующего эксперимента хоккеисты тренировались по обычной программе, на этапе формирующего эксперимента основу тренировочного процесса составили модельные тренировочные программы.

Исследование выполнялось согласно со «Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.1.11.4п «Оптимизация учебно-тренировочного

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

процесса спортсменов в игровых видах спорта в годичном цикле подготовки», номер государственной регистрации 0107U002270 (руководитель темы В.М. Костюкович).

Результаты исследования. Параметры тренировочной работы высококвалифицированных хоккеистов на траве на этапах констатирующего и формирующего экспериментов представлены в табл. 1.

Предполагалось, что количественные показатели тренировочного процесса на двух этапах исследования должны быть примерно одинаковыми.

Таблица 1

Параметры тренировочной работы высококвалифицированных хоккеистов на траве на этапах констатирующего и формирующего экспериментов

Параметры тренировочной работы, количество	Этапы эксперимента	1-й цикл годичной подготовки			2-й цикл годичной подготовки					Итого	Итого
		первый подготовительный период	второй соревновательный период	Итого	второй подготовительный период	третий соревновательный период	переходный период		Итого		
							тренировки	игры			
Игры подготовительные	КЭ	5	-	5	1	-	-	1	2	7	
	ФЭ	-	-	1	-	-	-	1	1	2	
контрольные	КЭ	2	4	6	4	4	-	5	13	19	
	ФЭ	6	-	6	4	4	-	5	13	19	
подводящие	КЭ	3	4	7	3	2	-	5	10	17	
	ФЭ	2	-	2	3	2	-	5	10	12	
Тренировочные дни	КЭ	59	98	157	41	63	21	55	159	316	
	ФЭ	62	103	165	56	64	7	55	175	340	
с односторонними занятиями	КЭ	14	49	63	13	30	-	45	88	151	
	ФЭ	19	48	67	15	33	-	45	93	160	
с двухсторонними занятиями	КЭ	48	49	94	13	33	-	10	71	165	
	ФЭ	43	55	98	41	31	-	10	82	180	
Тренировочные занятия	КЭ	96	140	236	165	86	-	83	234	470	
	ФЭ	97	152	249	78	88	-	72	239	488	
с малой нагрузкой	КЭ	24	39	63	14	34	-	31	79	142	
	ФЭ	16	48	64	23	38	-	31	92	156	
со средней нагрузкой	КЭ	47	52	99	31	24	-	42	97	196	
	ФЭ	62	52	114	43	25	-	31	99	213	
с большой нагрузкой	КЭ	25	49	74	20	28	-	10	58	132	
	ФЭ	19	52	71	13	25	-	10	48	119	
специфические	КЭ	43	47	90	25	32	-	32	89	179	
	ФЭ	46	54	100	15	41	-	31	87	187	
специфические	КЭ	43	89	132	29	52	-	51	125	257	
	ФЭ	41	93	134	31	52	-	36	119	253	
комплексные	КЭ	10	4	14	11	2	-	-	13	27	
	ФЭ	10	5	15	10	1	-	5	16	31	

Примечание. КЭ – констатирующий эксперимент, ФЭ – формирующий эксперимент

В этом случае результаты, полученные на этапе формирующего эксперимента, должны более объективно отображать эффективность или неэффективность применения методов моделирования в подготовке хоккеистов. Как видно из табл. 1, практически по всем основным параметрам тренировочного процесса хоккеистов не наблюдается существенной разницы в параметрах тренировочной работы на этапах констатирующего и формирующего экспериментов, что и предполагалось рабочей гипотезой исследования и структурой педагогического эксперимента.

Прежде всего, это касается таких параметров, как подготовительные контрольные и календарные игры, а также тренировочные занятия. Так, тренировочных дней было на этапе формирующего эксперимента на 24 больше, чем констатирующего, поскольку в связи с календарем соревнований на этапе формирующего эксперимента было отведено больше тренировочных дней в первом подготовительном (8 дней) и втором подготовительном (15 дней) периодах. В то же время распределение количества тренировочных дней с однократными и двухразовыми занятиями на этапах констатирующего и формирующего экспериментов примерно одинаковое. Это касается также и соотношения тренировочных занятий с малой, средней и большой нагрузками, а также неспецифических, специфических и комплексных занятий. Таким образом, распределение тренировочных занятий по величине и специализированности на этапах КЭ и ФЭ было примерно одинаковым.

Для двух этапов исследования (КЭ и ФЭ) характерна примерно одинаковая динамика распределения объема двигательной работы на протяжении годичного тренировочного цикла (рис. 1).

Однако, объем двигательной работы во всех периодах годичного тренировочного цикла (кроме первого подготовительного периода) на этапе ФЭ несколько больший, чем на этапе КЭ, в частности, в первом соревновательном периоде – на 225 мин, во втором подготовительном периоде – на 505 мин, во втором соревновательном периоде – на 841 мин и в переходном периоде – на 500 мин. Объем двигательной работы в первом подготовительном периоде на этапе ФЭ был на 421 мин меньше, чем на этапе КЭ.

В целом, объем двигательной работы в тренировочном процессе высококвалифицированных хоккеистов на траве на этапе формирующего эксперимента составил 42108 мин (около 702 часа), что на 3,9% больше, чем на этапе констатирующего эксперимента (40332 мин, около 672 часа). Несколько больший объем двигательной работы на этапе формирующего эксперимента был обусловлен календарём соревнований.

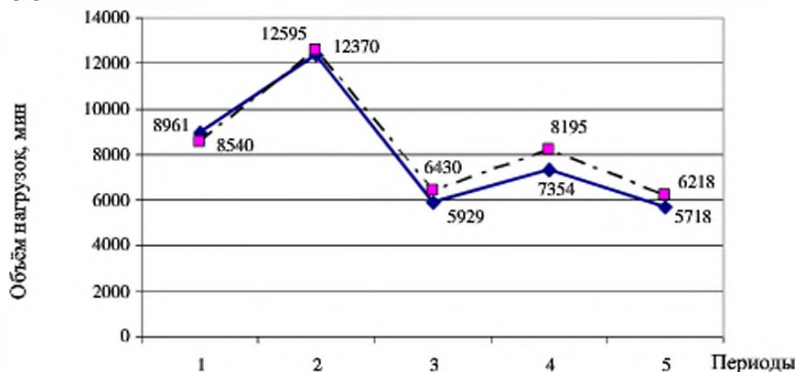


Рис. 1. Объем и динамика тренировочных нагрузок высококвалифицированных хоккеистов на траве на этапах констатирующего и формирующего экспериментов:

1 – первый подготовительный период; 2 – первый соревновательный период; 3 – второй подготовительный период; 4 – второй соревновательный период; 5 – переходный период;

—●— – констатирующий эксперимент; —■— – формирующий эксперимент

Паряду с объемом тренировочных и соревновательных нагрузок весьма важным является показатель их интенсивности, поскольку от объема и интенсивности нагрузок во многом зависит адаптация хоккеистов к специфическим условиям соревновательной деятельности. Точной характеристикой такой адаптации является оптимальное состояние спортивной формы в соревновательных периодах годичного тренировочного цикла. Приобретение хоккеистами спортивной формы при сдвоенном цикле построения годичной подготовки осуществляется в первом подготовительном и втором подготовительном периодах. Как видно из рис. 2 и 3, в обоих подготовительных периодах наблюдается восходяще-нисходящая динамика интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, что обусловлено, с одной стороны, теорией периодизации спортивной тренировки, а с другой – стратегией подготовки команды к основным и главным соревнованиям.

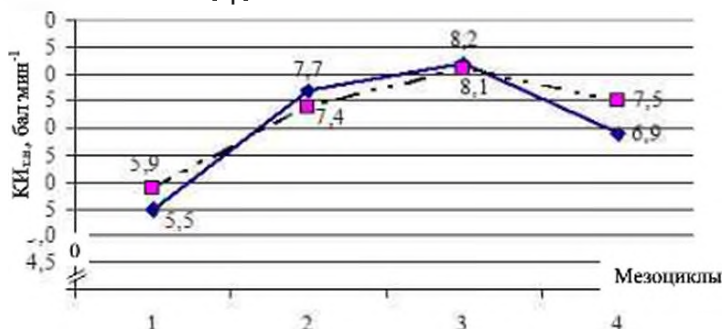


Рис. 2. Динамика интенсивности тренировочных нагрузок высококвалифицированных хоккеистов на траве в мезоциклах первого подготовительного периода на этапах констатирующего и формирующего экспериментов:

1 – втягивающий мезоцикл; 2 – базовый развивающий мезоцикл; 3 – базовый стабилизирующий (контрольно-подготовительный) мезоцикл; 4 – предсоревновательный мезоцикл;

—●— – констатирующий эксперимент; —■— – формирующий эксперимент

Так, во втягивающем мезоцикле первого подготовительного периода (см. рис. 2) коэффициент интенсивности тренировочных нагрузок составил 5,5 бал·мин⁻¹ (КО) и 5,9 бал·мин⁻¹ (ФО). Затем в базовом развивающем мезоцикле наблюдается значительное увеличение КИ т.н. с 5,5 до 7,7 бал·мин⁻¹ (28,6% – КО) и с 5,9 до 7,4 бал·мин⁻¹ (20,2% – ФО). В базовом стабилизирующем (контрольно-подготовительном) мезоцикле интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок еще больше увеличивается: на этапе КО – с 7,7 до 8,2 бал·мин⁻¹ (6,1%), на этапе ФО – с 7,4 до 8,1 бал·мин⁻¹ (8,6%).

Следует отметить, что именно в базовых мезоциклах закладываются основы функциональной и физической подготовленности игроков, что позволяет поддерживать высокий уровень их спортивной формы на протяжении соревновательного периода. При этом сводится к минимуму возможность перетренированности игроков.

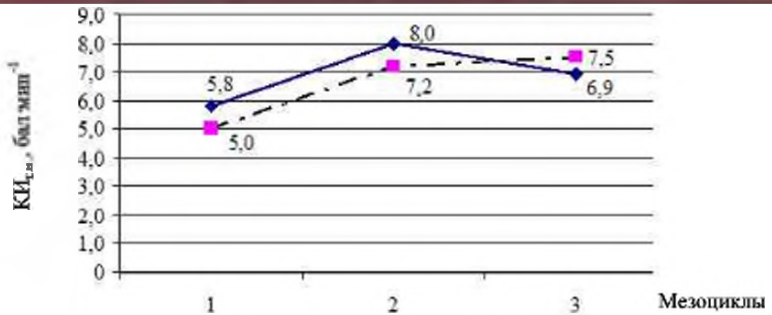


Рис. 3. Динамика интенсивности тренировочных нагрузок высококвалифицированных хоккеистов на траве в мезоциклах второго подготовительного периода на этапах констатирующего и формирующего экспериментов:

1 – восстановительно-втягивающий мезоцикл; 2 – базовый (контрольно-подготовительный) мезоцикл; 3 – предсоревновательный мезоцикл;

—●— – констатирующий эксперимент; -■- – формирующий эксперимент

В предсоревновательном мезоцикле $KI_{т.д.}$ уменьшается с 8,2 до 6,9 бал·мин⁻¹ на этапе КЭ (15,8%) и с 8,1 до 7,5 бал·мин⁻¹ на этапе ФЭ (7,4%).

Анализ рис. 2 позволяет сделать, как минимум, два вывода. Первый – тренировочная работа в первом подготовительном периоде носит такой характер: интенсивность нагрузок значительно возрастает от втягивающего мезоцикла к базовому развивающему (на 20,2 и на 28,6%), затем несколько повышается в базовом стабилизирующем (контрольно-подготовительном) мезоцикле (6,1 и 8,6%) и снижается в предсоревновательном (7,4 и 15,8%). Второй – интенсивность тренировочных нагрузок на этапе ФЭ имеет менее скачкообразный характер, что обусловило планомерно-постепенное (не форсированное) вхождение хоккеистов в спортивную форму. Это, в свою очередь, позволило длительное время поддерживать спортивную форму игроков.

Подобная тенденция изменения интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок наблюдается и на протяжении мезоциклов второго подготовительного периода на этапе КЭ (см. рис. 3). Так, $KI_{т.д.}$ значительно повышается в базовом стабилизирующем (контрольно-подготовительном) мезоцикле по сравнению с восстановительно-втягивающим – с 5,8 до 8,0 бал·мин⁻¹ (27,5%, КЭ), а затем также, как и в первом подготовительном периоде, снижается в предсоревновательном мезоцикле – с 8,0 до 6,9 бал·мин⁻¹ (13,8%, ФЭ).

На этапе ФЭ интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок характеризовалась восходящей тенденцией. В базовом (контрольно-подготовительном) мезоцикле по сравнению с восстановительно-втягивающим $KI_{т.д.}$ повысился с 5,0 до 7,2 бал·мин⁻¹ (22%). В предсоревновательном мезоцикле этого периода произошло незначительное повышение интенсивности нагрузок с 7,2 до 7,5 бал·мин⁻¹ (4,0%), что в целом не следует рассматривать как тенденцию, а лишь как сложившееся условие тренировочного процесса. В предсоревновательных мезоциклах, как правило, проводятся контрольные игры с другими командами, иногда больше чем запланировано. В этом случае интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в мезоцикле повышается.

Интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении годичного цикла подготовки носит волнообразный характер (рис. 4).

Наибольшие значения $KI_{т.д.}$ наблюдаются в первом и втором соревновательных периодах, наименьшие – в первом подготовительном и втором подготовительном. Как видно из рис. 4, между показателями интенсивности в периодах годичного тренировочного цикла на этапах КЭ и ФЭ существенной разницы не наблюдается. В то же время во всех периодах прослеживается

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

несколько большая интенсивность тренировочных занятий на этапе формирующего эксперимента, что в целом рассматривалось как один из путей повышения уровня подготовленности хоккеистов. Общий и двигательный объем тренировочной работы, а также величина нагрузки высококвалифицированных хоккеистов на траве на этапах КЭ и ФЭ представлены в табл. 2.

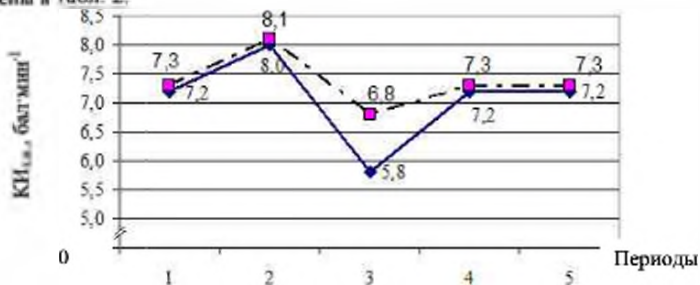


Рис. 4. Динамика интенсивности тренировочных нагрузок высококвалифицированных хоккеистов на траве в периодах годового тренировочного цикла на этапах констатирующего и формирующего экспериментов:

1 – первый подготовительный период; 2 – первый соревновательный период; 3 – второй подготовительный период; 4 – второй соревновательный период; 5 – переходный период;

—●— — констатирующий эксперимент; —■— — формирующий эксперимент

Таблица 2

Общий объем тренировочной работы высококвалифицированных хоккеистов на траве на этапах констатирующего и формирующего экспериментов

Периоды годового тренировочного цикла	Общий объем тренировочной работы, мин		Двигательный объем тренировочной работы, мин		Величина нагрузки, баллы	
	КЭ	ФЭ	КЭ	ФЭ	КЭ	ФЭ
Первый подготовительный	20683	20683	8961	8540	64487	62196
Первый соревновательный	22266	23930	12370	12595	98960	101403
Второй подготовительный	16008	17445	5929	6430	34388	43973
Второй соревновательный	13972	15590	7354	8195	52948	59670
Переходный	12580	13713	5718	6218	41741	45519
Всего за годичный тренировочный цикл	85509	91361	40332	42108	292524	312761

Примечание. КЭ – констатирующий эксперимент, ФЭ – формирующий эксперимент

Выводы. На тренировочную работу клубной команды по хоккею на траве (высшая лига) в годичном макроцикле отводится приблизительно 316 дней, за которые проводится 470 тренировочных занятий, в частности: 253 (53,8%) развивающих, 139 (29,5%) поддерживающих, 78 (16,7%) восстановительных. На протяжении годового тренировочного цикла команда проводит 62 календарных, 7 подготовительных, 19 контрольных и 17 подводящих (модельных) игр. Общий объем тренировочной работы клубной команды по хоккею на траве ориентировочно составляет 1232 часа.

ЛІТЕРАТУРА

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М. : Терра — Спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 272 с.
2. Игнатъева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. / В. Я. Игнатъева, В. М. Тхорев, И. В. Петрачева; под общ. ред. В. Я. Игнатъевой. — М. : Физическая культура, 2005. — 276 с.
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. — Винница : Планер, 2006. — 683 с.
4. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : монография / В. М. Костюкевич. — Винница : ООО «Планер». 2011. — 736 с.
5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. — К. : Олимпийская литература, 2003. — 271 с.
6. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография. / С. Ю. Тюленьков. — М. : Физическая культура, 2007. — 352 с.
7. Федотова Е. В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е. В. Федотова. — Казань : Логос Центр, 2007. — 630 с.
8. Anders Elisabeth. Field Hockey / Elisabeth Anders. — New Zeland : Human. Kinetics, P.O. Box 105—231, Aurlend Central. 1999. — 193 p.
9. Benk G. Football training program. / G. Benk. New York. 1991. — 226 p.
10. Talaga J. Pilka nozna — trening / J. Talaga. — Warszawa, 1989. — 342 s.

АНОТАЦІЇ

ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ

Віктор Костюкевич

Винницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

На основі багаторічного дослідження визначені основні параметри тренувальної роботи спортсменів високої кваліфікації в хокеї на траві. Встановлено, що для кожного етапу річного макроциклу мають бути кількісні показники ігор, тренувальних днів, тренувальних занять тощо. В статті також наведені показники обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень хокеїстів протягом етапів річного макроциклу.

Ключові слова: хокеї на траві, параметри тренувальної роботи, етапи річного макроциклу, навантаження, констатувальний і формувальний експерименти

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ

Виктор Костюкевич

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

На основе многолетнего исследования определены основные параметры тренировочной работы спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. Установлено, что для каждого этапа годичного макроцикла должны быть количественные показатели игр, тренировочных дней, тренировочных занятий и тому подобное. В статье также приведены показатели объема и интенсивности тренировочных нагрузок хоккеистов в течение этапов годичного макроцикла.

Ключевые слова: хоккей на траве, параметры тренировочной работы, этапы годичного макроцикла, нагрузки, констатирующий и формирующий эксперименты.

OPTIONS TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN FIELD HOCKEY

Victor Kostinkevych

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubynsky

Based on years of research identified the main parameters of the training of highly skilled athletes in field hockey. Found that for each stage of the annual macrocycle should be quantitative games, training days, training sessions and more. This article also provides indicators of volume and intensity of training loads hockey players during stages annual macrocycle.

Key words: hockey, options training work, stages annual macrocycle, load konstatalvalnyy and molding experiments

Наукове видання

Фізична культура, спорту та здоров'я нації

Збірник наукових праць

Випуск 15

Квітень 2013

Головний редактор – В.М. Костюкєвич

На 1-й сторінці обкладинки:

Наталя Добрянська – Олімпійська чемпіонка з легкої атлетики (семиборство)
(2008 р., м. Пекін)

В'ячеслав Узелков – Срібний призер Чемпіонату Європи з боксу (2002 р., Перм)
Інтерконтинентальний чемпіонат світу по версії WBA
в напівважкій вазі (2007 р., м. Київ)

Адреса редакційної колегії:

21100, вул. Острозького 32, Вінниця, Україна

Тел.: (0432) 26-52-40

Факс: (0432) 27-57-48

Рекомендовано до друку 27.02.13 р.

Підписано до друку 15.03.2013 р.

Формат 60x84/8. Ум. друк. арк. 74,67

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Друк рітографічний.

Наклад 140 прим. Замовлення № 72.

ТОВ «Ландо ЛТД»

м. Вінниця, вул. Хмельницьке шосе, 145

тел.: (0432) 52-33-95