

ТЕХНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ ЗАЛЕЖНО ВІД АМПЛУА

У статті розглядаються питання оптимізації фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток на траві шляхом застосування у тренувальному процесі розробленої технології, яка передбачає визначення специфіки підготовленості у залежності від виконання ігрових функцій та на цій основі розробку тренувальних програм. Наведені критерії ефективності застосованої педагогічної технології.

Ключові слова: кваліфіковані хокеїстки на траві, фізична підготовка, педагогічна технологія.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Одним із актуальних питань ефективного керування тренувальним процесом, шляхів підвищення спеціальної підготовки спортсменів є пошук раціональних форм планування тренувальних навантажень у структурах річної і багаторічної підготовки у будь-якому виді спорту. "Планування і програмування, з одного боку, і контроль – з іншого нерозривно пов'язані: планування і програмування без контролю за виконанням сформованих планів і програм не має сенсу, а якщо немає планів і програм – немає що контролювати", – зазначає В.Б. Коренберг [3, с. 3].

Технології планування навчально-тренувального процесу на різних етапах річної і багаторічної спортивної підготовки присвячено численні дослідження фахівців з різних видів спорту [1, 4, 8, 10]. Теоретичні основи викладені в наукових працях Ю.В. Верхошанського [2], Л.П. Матвеева [5], Н.Г. Озоліна [6], В.М. Платонова [7], В.П. Філіна [9] та інших авторів. Детальне планування підготовки юних спортсменів представлено у програмах ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

Особливе значення як у теорії спорту, так і на практиці приділяється плануванню загального обсягу тренувальних та змагальних навантажень. Але не менш важливим питанням є вибіркове співвідношення засобів фізичної підготовки. Метою фізичної підготовки у річному циклі підготовки кваліфікованих хокеїсток є найвищий розвиток рухового потенціалу з урахуванням вимог змагальної діяльності. Досліджень, присвячених визначенням питань у хокеї на траві відносно кваліфікованих спортсменок, не проводилося.

Мета дослідження – визначити основні етапи технології диференційованого підходу до фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток на траві.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано на підставі "Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту" Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006–2010 рр. за темою 2.1.11п "Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у ігрових видах спорту в річному циклі підготовки" (номер державної реєстрації 0107U004731).

Результати дослідження. На структуру фізичної підготовленості хокеїсток на траві відчутний вплив накладає виконання ними визначених ігрових функцій. Аналіз наукових даних фахівців зі спортивних ігор і проведений кореляційний аналіз підтверджує думку, що переважне виконання певних техніко-тактичних дій в нападі та захисті у процесі гри сприяє кращому рівню розвитку окремих фізичних якостей. Викликає інтерес визначення специфіки фізичної підготовленості хокеїсток на траві різних ігрових амплуа відповідно до етапу підготовки.

Для визначення оцінки фізичної підготовленості нами використовувалася методика пропорційних шкал (за методикою В.М. Заціорського), яка передбачає розподіл розмаху результатів на 10 рівних проміжків (чим вище результат, тим більше балів отримує гравець). Найвищий бал дорівнював значенню $\bar{x} + 3S$, найнижчий – $\bar{x} - 3S$. За кількістю отриманих балів формувалася рейтинг фізичної підготовленості хокеїсток і здійснювався контроль за його динамікою: загальна сума балів, отримана за оцінку тестових вправ, визначала інтегральну оцінку на певному етапі підготовки.

Для здійснення контролю за фізичною підготовленістю та з метою створення шкали за основу були прийняті результати, отримані на I змагальному періоді. Це пояснювалося тим, що в цей період гравці мали наблизитися до оптимальної спортивної форми.

Отримана шкала дозволила виявити рівень розвитку фізичних якостей гравців різних амплуа відповідно до етапу річного циклу підготовки, визначити слабкі ланки у підготовленості гравців, порівняти структуру підготовленості у I-му та у II-му змагальних періодах, що в подальшому дозволило розробити корегуючі впливи для усунення недоліків у системі підготовки. Розроблена технологія індивідуально-

групової фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток передбачає аналіз показників фізичної підготовленості, отриманих у попередньому тренувальному циклі. Розглянемо, як приклад, методику розробки тренувальної програми з фізичної підготовки для півзахисників.

По-перше, зупинимося на характеристичі оцінок рівня розвитку окремих фізичних якостей та загальної інтегральної оцінки фізичної підготовленості захисників, отриманих на констатуючому етапі експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка фізичної підготовленості кваліфікованих хокеїсток на траві (півзахисників) на різних етапах дослідження (середні дані) (\bar{x} S, бали)

Етапи дослідження	Оцінка за тести (бали)				Інтегральна оцінка
	Біг 30 м	Стрибок у довжину	Човниковий біг 180 м	Біг 2000м	
Початок підготовчого періоду	1,25	2,0	1,5	5,25	10,0
Спеціально-підготовчий етап	2,25	3,5	2,25	6,25	14,25
Перший змагальний період	5,25	4,25	5,5	5,0	20,0
Реабілітаційно-підготовчий період	3,25	4,25	6,5	5,75	19,75
Другий змагальний період	2,25	2,0	4,0	4,75	13,0

Аналіз даних тестування та отримані оцінки, наведені на рис. 1., дозволяють стверджувати, що рівень розвитку основних рухових якостей півзахисників у хокеї на траві мав неоднорідну динаміку. Показники швидкості та швидко-силових здібностей зростали до I змагального періоду (до 5,25 і 4,25 балів відповідно), потім поступово зменшувалися, спеціальна витривалість покращувалася до підготовчо-реабілітаційного періоду (з 1,5 до 6,5 балів), рівень загальної витривалості, який підвищився після підготовчого періоду з 5,25 до 6,25 балів, з невеликими коливаннями упродовж наступних періодів підготовки понизився і став нижчим за початковий – 4,75 бали.

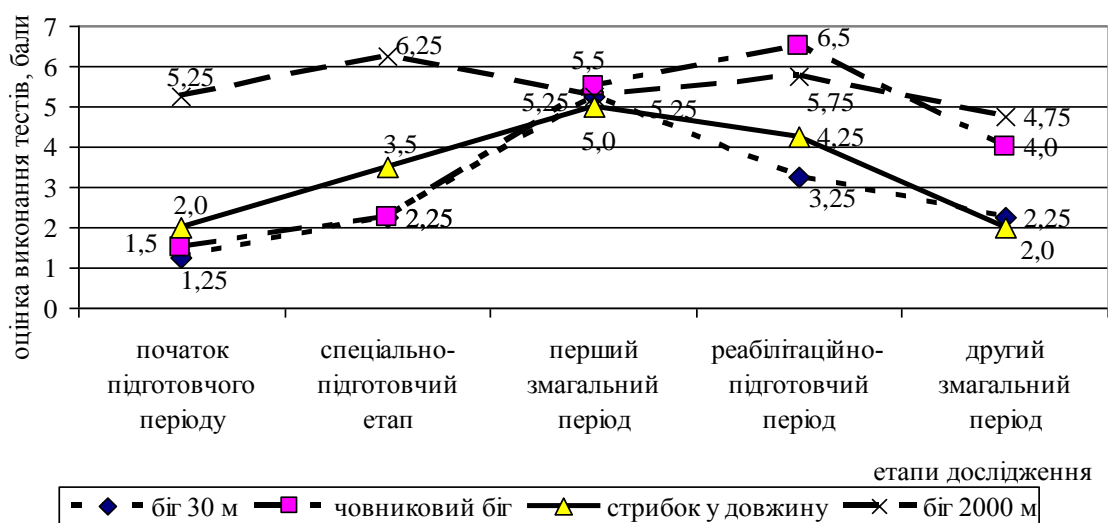


Рис. 1. Динаміка фізичної підготовленості хокеїсток на траві (півзахисників) високої кваліфікації (у балах) упродовж річного циклу

Найвища кількість балів за результатами тестування показників фізичної підготовленості, яка була отримана півзахисниками упродовж річного циклу підготовки припадає на I-ий змагальний період – 20 балів.

На основі цього можемо визначити найбільш оптимальну структуру підготовленості у дольовому відношенні відповідно до отриманих середніх балів півзахисників. Виявлена структура фізичної підготовленості півзахисників на I змагальному періоді, можливо, не відрізнялася найбільшими показниками за оцінкою визначених фізичних якостей, проте мала рівномірний характер і є важливою для подальшого дослідження (рис. 2).

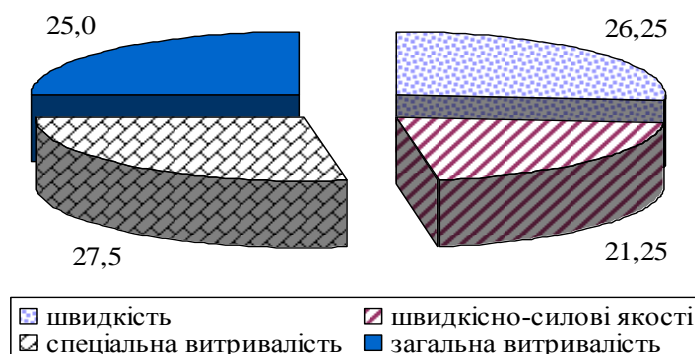


Рис. 2. Структура фізичної підготовленості півзахисників у I змагальному періоді (%)

Найнижча інтегральна оцінка фізичної підготовленості у півзахисників (за виключенням початкового тестування) випадає на II змагальний період, що є доволі негативним явищем для гри команди і вимагає пошуку шляхів його подолання.

Метою формувального експерименту стала розробка тренувальних програм з фізичної підготовки для гравців різних амплуа, які б враховували визначені специфічні риси у структурі підготовленості кваліфікованих хокеїсток на траві.

Планування засобів фізичної підготовки відбувалося з урахуванням етапу підготовки, а відповідно і завдань, поставлених на такий період підготовки.

Так, наприклад, завданням загально-підготовчого етапу в першу чергу є створення фундаменту фізичної підготовленості гравців. Констатуючий експеримент показав, що задані навантаження неоднозначно відбивалися на показниках хокеїсток. Отже, проаналізувавши отримані дані, ми внесли корективи у планування навантажень різної спрямованості окремо для кожної груп гравців (табл. 2).

Таблиця 2

Відмінність структури фізичної підготовки півзахисників на загально-підготовчому етапі під час констатуючого та формуючого експерименту

Спеціалізованість вправ	Спрямованість вправ	Обсяг вправ, %	
		Констатуючий експеримент	Формуючий експеримент
Специфічні засоби	Змішані	7,5	5
	Вибіркові	14,5	12
Неспецифічні засоби	Швидкісні	5	10
	Силові	8	8
	Витривалість	35	40
	Спритність (координація)	10	10
	Гнучкість	20	15

Фізична підготовленість півзахисників, визначена інтегральною оцінкою, за результатами констатуючого експерименту виявилася найнижчою упродовж всього річного циклу підготовки. Тому і структуру фізичної підготовки довелося переглянути більш ґрунтовно. По-перше, на загально-підготовчому етапі було зменшено кількість специфічних засобів змішаного і вибіркового характеру (на 2,5% кожні). Це дало можливість також збільшити вправи неспецифічного характеру, основним завданням яких було підвищення рівня загальної витривалості і швидкості. Кількість засобів, спрямованих на розвиток витривалості, зросла з 35% до 40%, швидкості – з 5% до 10%. Враховуючи наявність сильних та середніх статистичних зв'язків між показниками загальної і спеціальної витривалості, а також з швидкісно-силовими якостями, можемо сподіватися на комплексне покращення рівня фізичної підготовленості півзахисників упродовж загально-підготовчого етапу.

Оцінки за фізичну підготовленість півзахисників у процесі констатуючого експерименту в кінці загально-підготовчого періоду знаходились в межах 6,25–8,25 балів, приріст результатів відзначався у виконанні майже всіх тестових вправ, тому структура їхньої фізичної підготовки на цей період змінилася не значно за рахунок збільшення часу, відведеного на спеціальну фізичну підготовку (на 1%). У спрямованості неспецифічних вправ були внесені корективи щодо збільшення кількості вправ швидкісно-силового характеру з 8% до 15% і швидкісного спрямування з 5% до 7% за рахунок зменшення часу, відведеного на гнучкість та витривалість. Стосовно витривалості, то зменшення часу було аргументовано достатньо

високим рівнем розвитку цієї якості у захисників і меншою кількістю кореляційних зв'язків з показниками змагальної діяльності.

Так само було проаналізовано рівень підготовленості та застосовані фізичні навантаження на всіх інших етапах підготовки. Відповідно був проведений перерозподіл навантажень.

Застосування індивідуально-групового підходу до фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток мало за першочергову мету підведення на максимально можливий рівень розвитку рухові здібності упродовж не тільки I-го, але й II-го змагального періоду. Проаналізуємо оцінки, отримані хокеїстками саме на цих етапах підготовки, та порівняємо їх з аналогічними оцінками констатуючого експерименту.

Півзахисники, як відзначалося раніше, мали нижчий за інших хокеїсток рівень фізичної підготовленості. Однак, роль півзахисників для загальної гри команди достатньо висока. Вони повинні бути універсальними гравцями, для того щоб вміло виконувати не тільки свої функції, але й за ігровою ситуацією підключатися до гри нападників чи захисників. Саме ця специфіка була виявлена і в показниках кореляції із змагальною діяльністю, в яких переважаючою якістю була загальна витривалість, швидкість і спеціальна витривалість. І якщо на констатуючому етапі дослідження в I-му змагальному періоді ці показники були на середньому рівні – 5,0–5,5 балів, то оцінки на формуючому експерименті були вищі за середні і склали 6,25–7,25 балів (рис. 3).

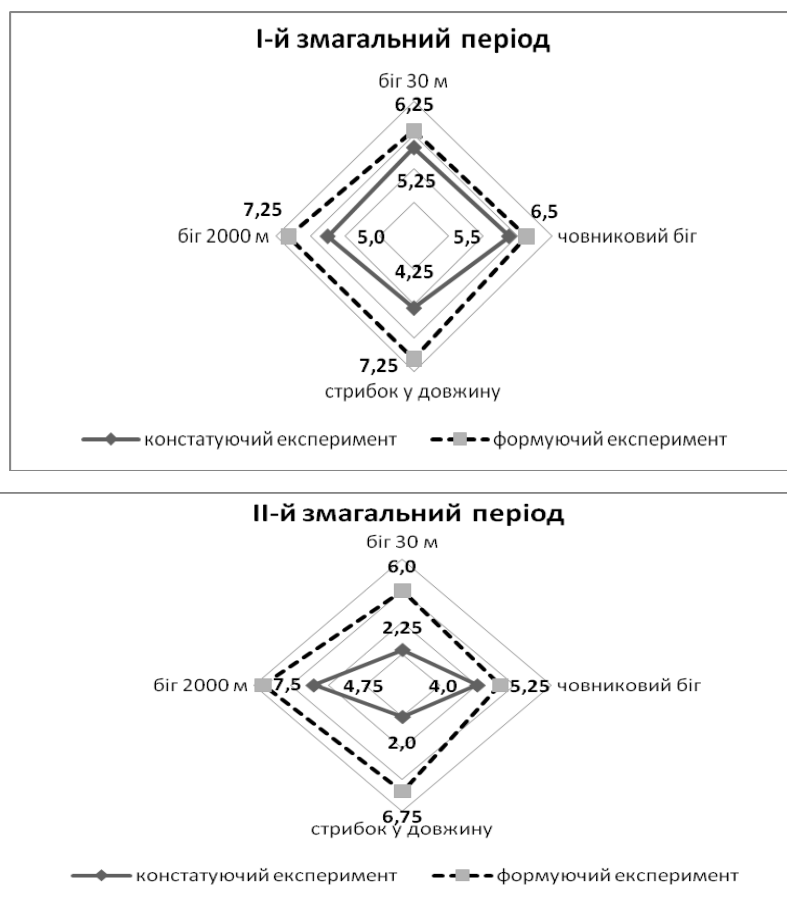


Рис. 3. Рівень фізичної підготовленості півзахисників у змагальних періодах на різних етапах експерименту

Також варто відзначити, що найменш розвинутою якістю у півзахисників були швидко-силові здібності. Значне підвищення оцінки за результати стрибків у довжину може бути наслідком загального росту фізичної підготовленості. Тим більше, кореляційний аналіз показав наявність статистичних зв'язків між показниками загальної і спеціальної витривалості та швидко-силових якостей.

Привертає увагу підвищення рівня фізичної підготовленості півзахисників у II-му змагальному періоді. За результатами констатуючого експерименту був зазначений низький рівень фізичної підготовленості півзахисників саме на цьому періоді річного тренувального циклу. Важливість корекцій цього аспекту була поза сумнівом. Тому результати отримані хокеїстками на II-му змагальному періоді, підкреслюють ефективність застосованих заходів у плануванні та проведенні фізичної підготовки з півзахисниками. Хоча більшість оцінок поступалася оцінкам, отриманим на I-му змагальному періоді, проте вони значно перевищували оцінки попереднього року тренувань, а результати в бігу на 2000 м взагалі були вищі за середній результат навіть I-го змагального періоду.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє констатувати, що структура фізичної підготовленості гравців різного амплуа в хокеї на траві має свою специфіку. Визначення таких особливостей дозволяє виявити особливості у підготовці гравців різного амплуа. Виходячи з вищевикладеного, можна констатувати, що фізична підготовка висококваліфікованих хокеїсток на траві вимагає ретельного підходу як до планування, так і до її організації. Педагогічна технологія передбачає здійснення певних дій, які призводять до визначеного результату. Стосовно технології фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток можна визначити такі етапи:

- аналіз показників підготовленості гравців упродовж року, і особливо, у змагальних періодах;
- визначення специфіки фізичної підготовки відповідно до виконання ігрових функцій;
- розробка тренувальних програм з урахуванням ігрового амплуа;
- здійснення поточного контролю фізичної підготовленості гравців з внесенням, за необхідністю, корекції розроблених програм.

Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості хокеїсток на траві високої кваліфікації підтвердив ефективність застосованої технології фізичної підготовки. За допомогою розроблених програм гравці показали високі результати під час тестування у змагальному періоді, що дозволило максимально проявити технічну майстерність і показати максимально можливий змагальний результат: команда стала чемпіоном України. Отже, можемо стверджувати, що диференційований підхід до фізичної підготовки з урахуванням амплуа гравців є одним із шляхів оптимізації тренувального процесу в хокеї на траві.

Використані джерела

1. Асанов Б. И. Системный подход к управлению тренировочным процессом в футболе : Практикум по футболу / Б. И. Асанов. – К. : Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. – С. 34–37.
2. Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №7. – С. 41–54.
3. Коренберг В. Б. Спортивные способности и возможности / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №3. – С. 3–9.
4. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
5. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ. культ. – 2000. – №2. – С. 28–37; №3. – С. 28–37.
6. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО "Издательство Астрель"; ООО "Издательство АСТ", 2003. – 863 с. : ил.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. – М. : Компания Спутник+, 2002. – 245 с. : ил.
9. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
10. Фураева Н. В. О факторах, определяющих структуру годичного соревновательно-тренировочного цикла в современном баскетболе / Н. В. Фураева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 28 – 31.

Goncharenko V.I.

TECHNOLOGIES FOR PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES IN FIELD HOCKEY, DEPENDING ON POSITION

In the article the questions of optimization of physical preparation of skilled hockey players are examined on a grass by introduction in the training process of the developed technology which foresees determination of specific of preparedness depending on implementation of playing functions and on this basis trainings program development. The criteria of efficiency of the inculcated pedagogical technology are resulted.

Key words: skilled hockey players on a grass, physical preparation, pedagogical technology.

Стаття надійшла до редакції 19.09.2013 р.

