

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.

В статье рассматриваются вопросы оптимизации физической подготовки квалифицированных хоккеисток на траве путем внедрения в тренировочный процесс разработанной технологии, которая предусматривает определение специфики подготовленности в зависимости от выполнения игровых функций и на этой основе разработку тренировочных программ. Приведены критерии эффективности внедренной педагогической технологии.

Ключевые слова: квалифицированные хоккеистки на траве, физическая подготовка, педагогическая технология.

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.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. 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 із різних видів спорту [1; 4; 8; 10]. Теоретичні основи викладені в наукових працях Ю. В. Верхошанського [2], Л. П. Матвєєва [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.

Постановка проблеми. 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. Дослідження, присвячені визначенню питань у хокеї на траві відносно кваліфікованих спортсменок, не проводилися.

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

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).

Виклад основного матеріалу. На структуру фізичної підготовленості хокеїсток на траві відчутний вплив має 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 у 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 взяті результати, отримані під час I змагального періоду. 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 характеристиці 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 бала відповідно), потім поступово зменшувалися, спеціальна витривалість покращувалася до підготовчо-реабілітаційного періоду (з 1,5 до 6,5 бала), рівень загальної витривалості, який підвищився після підготовчого періоду з 5,25 до 6,25 бала, з невеликими коливаннями упродовж наступних періодів підготовки знизився і став нижчим за початковий – 4,75 бала.

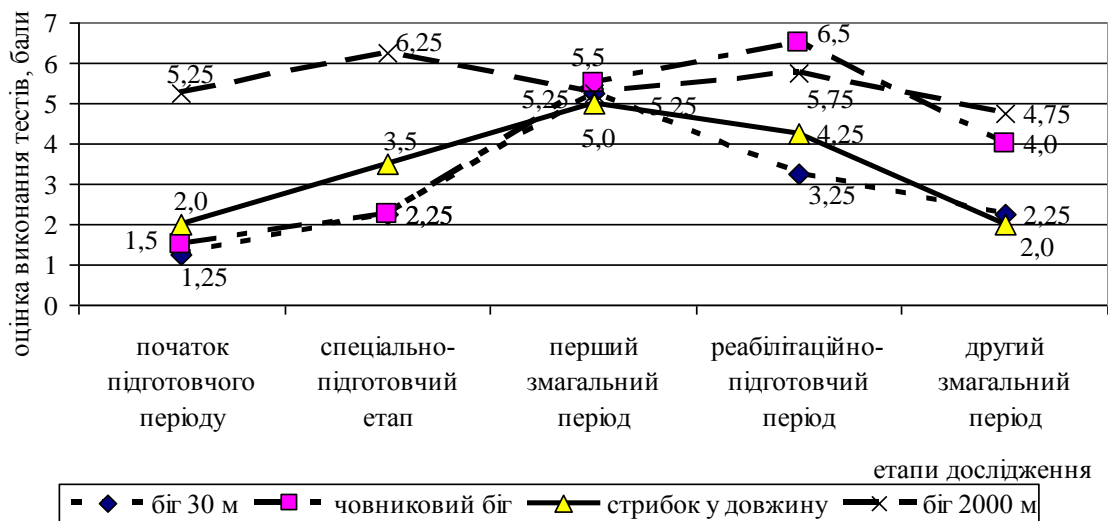


Рис. 1. Динаміка фізичної підготовленості хокеїсток на траві (півзахисників) високої кваліфікації (у балах) упродовж річного циклу

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

На основі цього можемо визначити найбільш оптимальну структуру підготовленості у відсотковому 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).

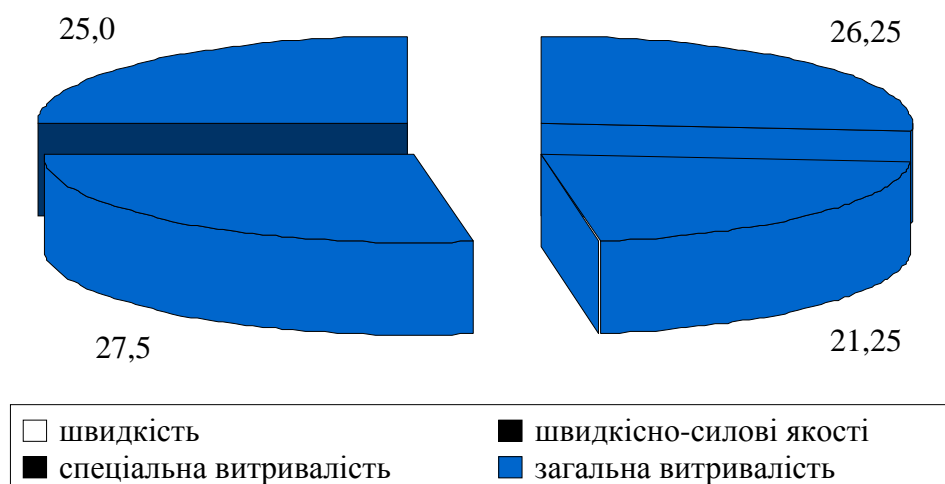


Рис. 2. Структура фізичної підготовленості півзахисників у першому змагальному періоді (%)

Найнижча інтегральна оцінка фізичної підготовленості у півзахисників (за виключенням початкового тестування) припадає 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 загальнопідготовчого етапу, в першу чергу, є створення фундаменту фізичної підготовленості гравців. Констатуючий експеримент показав, що задані навантаження неоднозначно відображалися на показниках хокеїсток. Отже, проаналізувавши отримані дані, ми внесли корективи у планування навантажень різної спрямованості окремо для кожної групи гравців (табл. 2).

Таблиця 2

Відмінність структури фізичної підготовки півзахисників на загальнопідготовчому етапі під час констатувального та формувального експерименту

Спеціалізованість вправ	Спрямованість вправ	Обсяг вправ, %	
		Констатувальний експеримент	Формувальний 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 констатувального експерименту виявилася найнижчою упродовж всього річного циклу підготовки. Тому і структуру фізичної підготовки довелося переглянути більш ґрунтовно. По-перше, на загальнопідготовчому 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 загальнопідготовчого етапу.

Оцінки за фізичну підготовленість півзахисників у процесі констатувального експерименту в кінці загальнопідготовчого періоду знаходилися в межах 6,25-8,25 бала, 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 швидко-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 із показниками змагальної діяльності.

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

Метою застосування індивідуально-групового підходу до фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток було підведення на максимально можливий рівень розвитку рухові здібності упродовж не тільки I-го, але й II-го змагального періодів. Проаналізуємо оцінки, отримані хокеїстками саме на цих етапах підготовки, та порівняємо їх з аналогічними оцінками констатувального експерименту.

Півзахисники, як відзначалося раніше, мали нижчий за інших хокеїсток рівень фізичної підготовленості. Однак, роль півзахисників у загальній грі команди достатньо значна. 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 констатувального етапі дослідження в I-му змагальному періоді ці показники були на середньому рівні – 5,0-5,5 балів, то оцінки у ході формуального експерименту були вищі за середні і складали 6,25-7,25 балів (рис. 3). 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 покращення 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 під час II-го змагального періоду, підкреслюють ефективність застосованих заходів у плануванні та проведенні фізичної підготовки з півзахисниками. Хоча більшість оцінок поступалася оцінкам, отриманим під час I-го змагального періоду, проте вони значно перевищували оцінки попереднього року тренувань, а результати з бігу на 2000 м взагалі були вищими за середній результат навіть I-го змагального періоду.

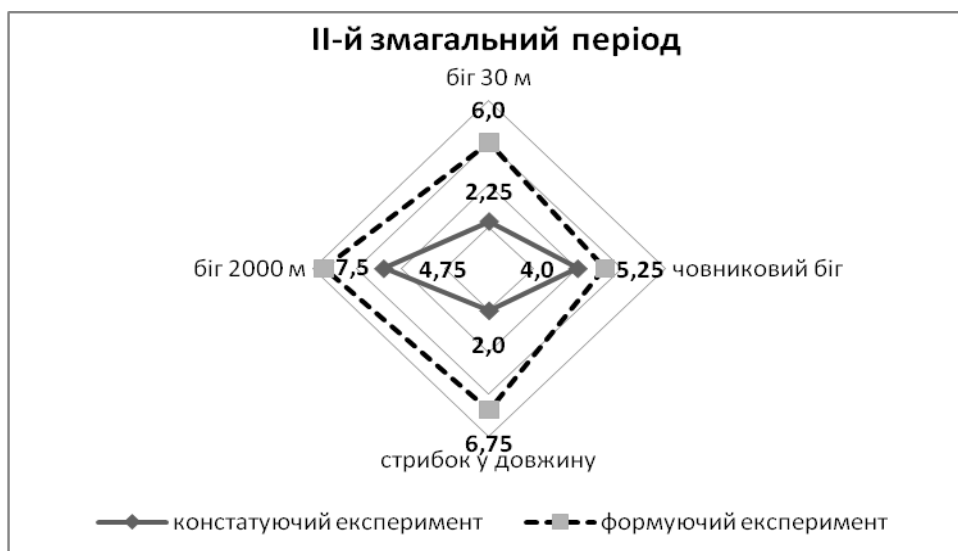
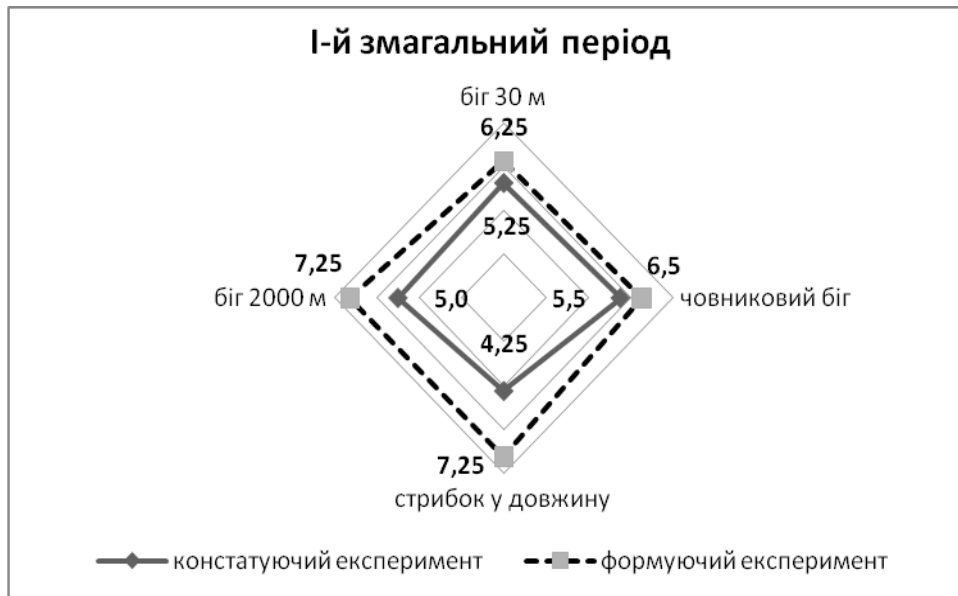


Рис. 3. Рівень фізичної підготовленості півзахисників у змагальних періодах на різних етапах експерименту

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. Щодо 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 із 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.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

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 годового соревновательно-тренировочного цикла в современном баскетболе / Н. В. Фураева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 28-31.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.