

ТЕХНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТОК НА ТРАВІ НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛЬНО-ГРУПОВОГО ПІДХОДУ

Гончаренко В. І.
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Анотація. 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.

Аннотація. Гончаренко В. И. Технология физической подготовки квалифицированных хоккеисток на траве на основе индивидуально-группового подхода. Рассматриваются вопросы оптимизации физи-

© Гончаренко В. І. 2011



ческой подготовки квалифицированных хоккеистов 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.

Abstract. Goncharenko V. Technology of physical preparation qualification of hockey players on a grass based on individually group approach. 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.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Одним із актуальних питань ефективного керування тренувальним процесом та 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].

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, Л. П. Матвеева, Н. Г. Озоліна, В. М. Платонова, В. П. Філіна та інших авторів [5; 6; 7; 10]. Детальне планування підготовки юних спортсменів представлено у програмах ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ [2].

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

Мета дослідження. Визначити основні етапи технології диференційованого підходу до фізичної підготовки кваліфікованих хоккеїсток 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 2.1.11 п «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у ігрових видах спорту у річному циклі підготовки» (номер державної реєстрації 0107U004731).

Результати дослідження. На структуру фізичної підготовленості хоккеїсток 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 у нападі та захисті в процесі гри сприяє кращому рівню розвитку окремих фізичних якостей. Викликає ін-

терес визначення специфіки фізичної підготовленості хоккеїсток 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 діапазону результатів на 10 рівних проміжків (чим вище результат, тим більше балів отримує гравець). Найвищий бал дорівнював значенню $M+3\sigma$, найнижчий – $M-3\sigma$. За кількістю отриманих балів формувався рейтинг фізичної підготовленості хоккеїсток 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 та у II змагальних періодах, що в подальшому дозволило розробити корегуючі впливи для усунення недоліків у системі підготовки. Розроблена технологія індивідуально-групової фізичної підготовки кваліфікованих хоккеїсток передбачає аналіз показників фізичної підготовленості, отриманих у попередньому тренувальному циклі. Розглянемо, як приклад, методику розробки тренувальної програми з фізичної підготовки для захисників.

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).

Аналіз даних тестування та отримані оцінки, наведені на рис. 1, дозволяють стверджувати, що рівень розвитку основних рухових якостей захисників у хокеї на траві мав неоднорідну динаміку: у виконанні одних тестів – поступово відзначалося покращення середніх оцінок від загально-підготовчого етапу до I змагального періоду (біг на 30 м) або до реабілітаційно-підготовчого періоду (стрибок у довжину, човниковий біг 180 м) з поступовим пониженням результатів до кінця II змагального періоду; у показниках загальної витривалості результати бігу на 2000 м зросли тільки під час підготовчого періоду, у подальшому їх динаміка мала низхідний характер.

Таблиця 1

Оцінка фізичної підготовленості кваліфікованих хокеїсток на траві (захисників) на різних етапах дослідження (середні дані)

Етапи дослідження	Оцінка за тести (бали)				Інтегральна оцінка
	Біг 30 м	Стрибок у довжину	Човниковий біг 180 м	Біг 2000 м	
Початок підготовчого періоду	1,5	4,25	3,75	5,25	14,75
Спеціально-підготовчий етап	3,0	5,0	4,5	7,0	19,5
Перший змагальний період	5,25	5,5	6,0	6,5	23,25
Реабілітаційно-підготовчий період	2,75	5,75	7,25	6,0	21,75
Другий змагальний період	2,25	4,25	5,50	4,50	16,50

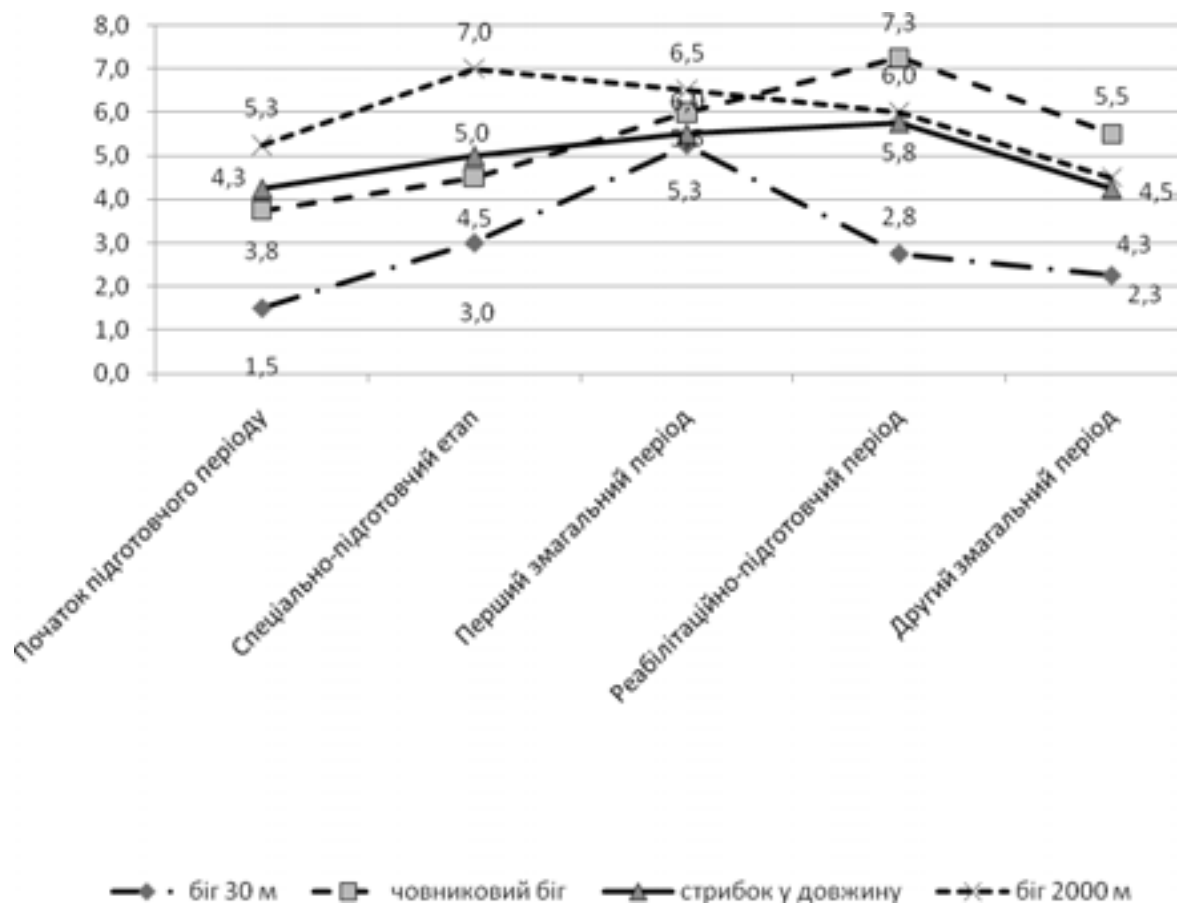


Рис. 1. Динаміка фізичної підготовленості хокеїсток на траві (захисників) високої кваліфікації (у балах) упродовж річного циклу

Найвища кількість балів за результатами тестування показників фізичної підготовленості, яка була отримана захисниками впродовж річного циклу підготовки, припадає на I змагальний період – 23–25 бали.

На основі цього можемо визначити найбільш оптимальну структуру підготовленості у дольовому відношенні відповідно до отриманих середніх балів захисників (рис. 2). Виявлена структура відрізняється приблизно рівним співвідношенням різних фізичних якостей з незначною перевагою частки загальної витривалості.

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

Метою формульованого 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

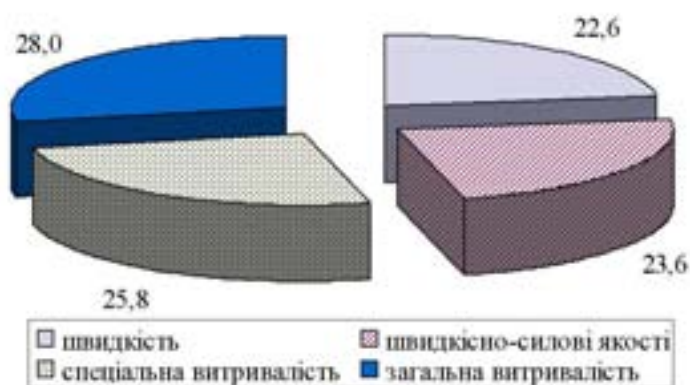


Рис. 2. Структура фізичної підготовленості захисників у I змагальному періоді, %

Таблиця 2

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

Спеціалізованість вправ	Спрямованість вправ	Співвідношення навантажень, %	
		Констатуючий експеримент	Формуючий експеримент
Специфічні засоби	Змішані	7,5	8
	Вибіркові	14,5	15
Неспецифічні засоби	Швидкісні	5	7
	Силові	8	15
	Витривалість	35	30
	Спритність (координація)	10	10
	Гнучкість	20	15

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 групи гравців (табл. 2).

Оцінки за фізичну підготовленість захисників у процесі констатуючого експерименту в кінці загально-підготовчого періоду знаходились у 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 спрямованість 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 підготов-

леності 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, але й II змагального періоду. Проаналізуємо оцінки, отримані хокеїстками саме на цих етапах підготовки, та порівняємо їх з аналогічними оцінками констатуючого експерименту.

Захисники у I змагальному періоді констатуючого експерименту мали непогані результати тестів у межах 5,25–6,5 балів (див. рис. 1). На формуючому експерименті ці оцінки були покращені в різній мірі. Особливого успіху було досягнуто в результатах стрибків у довжину, де середня оцінка сягнула 8,25 балів, ще більшого значення це набуває у зв'язку з тим, що швидкісно-силові якості мають сильний і середній кореляційний зв'язок з 11 показниками змагальної діяльності захисників. Отже, підвищення рівня розвитку цих якостей дозволило максимально проявити рівень своєї технічної майстерності у процесі гри.

Не менш важливим є рівень показників у II змагальному періоді, адже саме тоді вирішуються остаточні результати змагань. Порівняно з I змагальним

періодом результати в тестових вправах захисників були здебільшого покращені (човниковий біг, біг 2000 м) або залишилися на попередньому рівні (стрибок у довжину) і лише швидкість була дещо знижена з 6 балів до 5,75. Проте абсолютно всі показники були значно вищі за минулорічні, що наочно представлено на рис. 3.

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 на основі диференційованого підходу (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 є одним із шляхів оптимізації тренувального процесу в хокеї на траві.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток.



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

Література:

1. Асанов Б. И. Системный подход к управлению тренировочным процессом в футболе / Б. И. Асанов // Практикум з футболу. – 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 физической культуры. – 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.
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 играх

Гончаренко В. І. ТЕХНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТОК НА ТРАВІ НА ОСНОВІ

вых видах спорта / Е. В. Федотова. – М. : Компания Спутник+, 2002. – 245 с.

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.*