

Система модельних характеристик юних спортсменок у хокеї на траві*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка (м. Суми)*

Постановка проблеми. Хокей на траві як вид спорту розвивається, методи вдосконалюються, змагальна діяльність гравців ускладнюється. Вимоги, що ставляться у сучасному спорті до спортивної підготовленості, змушують тренерів тримати руку на пульсі. Перспективи для вирішення цього завдання відкриває перед тренерами використання у своїй практичній діяльності модельних характеристик. Необхідно знати еталонні характеристики спортсмена міжнародного класу, які виявились уже на ранніх етапах підготовки, були відносно стійкими, мало зазнавали впливу тренування і які, навпаки, значно змінилися через підсилений інтенсивний і тривалий вплив тренувальних навантажень.

На думку багатьох фахівців, розробка модельних характеристик спортсменів, відповідних різному рівню спортивної майстерності та різним етапам багаторічної спортивної підготовки, слугує основою прогнозування спортивних можливостей, розробки програми підготовки і контролю за реалізацією потенційних резервів організації, допомагає здійснювати цілеспрямовану орієнтацію дітей і підлітків у визначенні їх придатності для занять хокеєм на траві [1; 3; 4; 6].

Етапні модельні характеристики юних хокеїсток і їх значення слід розглядати як орієнтири, яких необхідно досягти на різних етапах підготовки. Тому з великої кількості існуючих ознак необхідно вибрати найбільш значущі й характерні для кожного конкретного етапу підготовки, враховуючи обмеження, що виникають і пов'язані зі статевими й віковими особливостями, специфікою виду спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі результатів досліджень, а також узагальнення науково-методичних робіт таких авторів, як В. Г. Нікітушкіна, 1994, В. П. Філіна, 1987 [5], О. В. Федотова [2], які займалися поставленою проблемою в командних ігрових видах спорту, був визначений необхідний і достатній склад модельних характеристик, тобто коло показників, найбільш значущих для успішного спортивного вдосконалення в хокеї на траві.

Мета дослідження – розробити інтегральні моделі, що відображають рівень розвитку і прояву різних їхніх якостей і властивостей: морфологічних, функціональних, фізичних, психологічних показників технічної підготовленості та діяльності змагання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі СДЮШОР “Динамо” з хокею на траві у м. Суми протягом 2006–2007 років.

Як метод побудови кількісних оцінок модельних характеристик була вибрана розробка належних норм, тобто граничних величин результату, що є основою для віднесення спортсмена до певної кваліфікованої групи. Перевагу саме цьому методу було віддано з таких причин:

- зі своєї цільової спрямованості належні норми строго відповідають конкретному планованому рівню спортивних досягнень;
- у належних нормах визначається той рівень розвитку якостей, які необхідні для успішного зростання спортивних результатів;
- належні норми тісно пов'язані з правильною реалізацією конкретного етапу багаторічної спортивної підготовки;
- належні норми дають змогу установити належні темпи майстерності юних спортсменів: “верхню” межу, за якою не дозволено формувати тренування, і “нижню” межу, за якою приріст результатів неприпустимо достовірний стосовно заданої програми.

В основу побудови належних норм покладено результати багаторічних спостережень за процесом спортивного вдосконалення кваліфікованих юних хокеїсток і подальший ретроспективний аналіз ювелірних показників різних сторін їх підготовленості. Для безпосереднього визначення кількісних оцінок модельних характеристик враховувалися показники підготовленості тих спортсменок, які були

у результаті цілеспрямованої багаторічної підготовки зараховані до складу команд вищої ліги з хокею на траві.

При цьому належна норма визначалась як середня арифметична величина певного показника підготовленості цієї групи спортсменок \pm величини стандартного відхилення.

Виявлені таким чином модельні характеристики юних хокеїсток для різних етапів багаторічного тренувального процесу подано в таблицях № 1–3.

За своїм змістом вони є сукупністю належних норм показників різних аспектів підготовленості, впорядкованих відповідно до блок-схеми моделі юного спортсмена і покликані сприяти досягненню запланованих результатів на основі різнобічної спортивної підготовки юних хокеїсток.

Морфофункціональна модель (табл. 1) включає комплекс модельних характеристик фізичного розвитку (росто-вагові дані, процентний вміст жиру) і функціональних можливостей хокеїсток ($PWC_{170/кг}$), кистьова динамометрія.

Таблиця 1

Модельні характеристики фізичного розвитку і функціональних можливостей різних віково-кваліфікаційних груп (морфофункціональна модель)

Показник	Етапи багаторічної підготовки			
	попередньої підготовки	початкової спеціалізації	поглибленого тренування	спортивного удосконалення
Довжина тіла (см)	137,8–146,9	151,4–161,7	160,8–168,0	162,5–168,6
Маса тіла (кг)	32,5–36,9	41,7–54,5	53,4–61,0	57,6–62,4
Оцінка біологічного розвитку (бали)	0–1	4–10	10–12	12
Росто-ваговий індекс	12,866–13,572	12,508–13,486	12,704–13,206	12,614–12,992
Вміст жиру у вазі тіла (%)	9,97–12,66	9,72–15,20	11,03–16,05	13,12–17,50
Кистьова динамометрія (кг)	16,70–30,3	25,2–40,4	35,1–41,2	36,4–42,5
PWC_{170} на кг ваги	10,38–13,27	10,80–13,90	13,03–15,76	13,69–16,00

До моделі підготовленості (табл. 2) увійшли показники, що характеризують рівень розвитку основних рухових якостей (швидкісно-силових, швидкісних, спеціальної витривалості), рівень володіння технікою обраного виду спорту і показники, що відображають психічну підготовленість спортсменок.

Таблиця 2

Модельні характеристики фізичної, технічної і психічної підготовленості хокеїсток різних віково-кваліфікаційних груп (модель підготовленості)

Показник	Етапи багаторічної підготовки			
	попередньої підготовки	початкової спеціалізації	поглибленого тренування	спортивного удосконалення
1	2	3	4	5
Довжина тіла (см)	158,7–184,1	180,1–198,1	201,5–217,7	210,6–224,3
П'ятикратний стрибок (м)	7,75–8,62	8,57–9,71	9,56–10,45	10,40–10,97
Біг 30 м з місця (с)	5,21–5,77	4,96–5,52	4,72–5,08	4,60–4,89
Човниковий біг (с)	46,06–51,46	42,66–49,92	42,12–45,68	41,82–45,28
Обведення стійки з передачею (с)	8,08–8,90	6,65–7,87	6,22–6,80	5,96–6,55
Дальність і точність кидка м'яча (м)	6,6–13,4	8,4–15,8	13,0–18,9	14,2–19,9
Співвідношення часу і точності ударів по воротах	0,35–0,66	0,48–1,13	0,82–1,48	0,97–1,51
Техніка обведення	32,52–37,87	36,67–43,03	39,11–43,91	40,74–44,96
Помилка РДО (мс)	363–683	365–653	284–422	285–413

Закінчення таблиці 2

1	2	3	4	5
Реакція прогнозування	15,40–23,98	15,47–29,17	14,02–19,78	16,90–21,32
Глибинний зір	1,39–1,93	1,27–1,85	1,18–1,50	1,17–1,47
Обсяг уваги	55,40–71,64	62,88–83,94	75,19–87,31	77,62–88,80
Оперативність мислення (хід./с)	1,62–1,88	1,80–2,17	1,97–2,24	2,01–2,28
Диференціювання м'язових зусиль (кг)	2,90–6,80	2,69–6,67	2,22–4,02	2,69–4,27
Швидкість переробки інформації (бит/с)	1,10–1,60	1,36–2,00	1,79–2,15	1,38–2,18

Модель (табл. 3) змагання подана як показники, що характеризують активність (загальна кількість виконаних ТТД під час гри), ефективність (співвідношення кількості результативних дій і їх загальної кількості), різнобічність (кількість різних варіантів виконання ігрових дій), атакуючих і захисних дій хокеїсток під час матчу.

Таблиця 3

Модельні характеристики діяльності змагання хокеїсток різних віково-кваліфікаційних груп

Показник	Етапи багаторічної підготовки			
	попередньої підготовки	початкової спеціалізації	поглибленого тренування	спортивного удосконалення
<i>Кількість ТТД</i>				
Передача м'яча	7–20	5–23	9–32	22–40
Зупинка м'яча	8–14	7–13	10–20	11–24
Обведення	9–14	5–13	6–14	4–11
Відбір м'яча	3–13	2–13	4–14	9–15
Перехоплення м'яча	2–6	2–8	4–10	10–15
Сума ТТД	41–70	39–71	49–94	64–107
<i>Ефективність ТТД (%)</i>				
Передача м'яча	34,64–59,36	35,82–64,52	56,26–66,67	67,31–76,29
Зупинка м'яча	41,40–64,10	46,85–69,65	58,54–80,85	77,90–88,90
Обведення	55,14–63,36	53,10–66,24	62,38–74,85	71,12–76,48
Відбір м'яча	16,83–53,17	19,75–39,58	24,55–36,37	24,78–34,82
Перехоплення м'яча	21,54–39,46	42,53–53,97	36,02–57,36	54,28–58,12
Сума ТТД	55,77–57,59	51,64–61,98	58,82–65,64	65,75–70,42
<i>Різнобічність ТТД</i>				
Передача м'яча	2–3	4–6	6–8	6–8
Зупинка м'яча	2–3	2–3	3–4	4–5
Обведення	2–3	3–5	3–6	4–6
Відбір м'яча	1–2	2–3	3–4	3–4
Ведення м'яча	1–2	2–3	3–4	3–4

Висновки. На перших етапах багаторічної підготовки (попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації) модельні характеристики допускають досить широкий розкид результатів юних спортсменок, що не обмежує можливість спортсменок досягти високих спортивних результатів й у 19–20 років пройти успішний відбір в ігрові хокейні команди високої кваліфікації.

Проведений аналіз систем модельних характеристик ставить перед собою мету – полегшити роботу тренерського складу в підготовці до змагальної діяльності й успішного виступу як на чемпіонаті України, так і на міжнародній арені.

Література

1. Лапицький В. О., Гончаренко В. І. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві / Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фіз. виховання і спорту: Матеріали III Всеукр. наук. конф.– Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005.– С. 201–204.
2. Лапицький В. О., Кривцова О. Я. Аналіз морфологічних показників спортсменів різних вікових груп, які спеціалізуються в хокеї на траві в різних ігрових амплуа / Наук. вісн. Південноукр. держ. пед. ун-ту ім. К. Д. Ушинського, 2007.– С. 87–92.
3. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психологические аспекты.– М.: Сов. спорт, 2005.– 142 с.
4. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Уч. пособ. для ин-тов и техникумов физкультуры.– М.: ФиС, 1987.– 128 с.
5. Федотова Е. В. Соревновательная деятельность спортсменов в хоккее на траве: Метод. разработка.– М.: ФЗТР, 1999.– 38 с.
6. Хокей на траві: Навч. прогр. для ДЮСШ, спеціалізованих СДЮШОР, шкіл вищої майстерності.– К.: Б. в., 2005.

Анотації

У статті розглянуто систему модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації, які відображають вимоги, що пред'являються до видів спорту і можуть слугувати визначеним орієнтиром у підготовці юних хокеїсток.

Ключові слова: *система, модель, хокей на траві, спортсмен.*

В статье рассматривается система модельных характеристик сильнейших спортсменов, которые отражают требования, предъявляемые видам спорта и могут служить определенным ориентиром в подготовке юных хоккеисток.

Ключевые слова: *система, модель, хоккей на траве, спортсмен.*

In the article is examined the system of the model characteristics, which have sportsmen of the high level of proficiency, that mirrors demands, which are required in sport and can serve as a definite orientation for the training of the young hockey players.

Key words: *a system, a model, the hockey on the grass, a sportsman.*