

Характеристика тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації із хокею на траві

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка проблеми. Характерною рисою сучасного спорту є зростання конкуренції на змаганнях різного рангу, одночасно збільшується соціальна значущість перемог. Підготовка спортсменів високої кваліфікації, здатних гідно представляти країну на міжнародній арені і скласти конкуренцію провідним командам, неможлива без глибокого і всебічного наукового обґрунтування системи підготовки [3; 4]. Удосконалення навчально-тренувального процесу з метою досягнення найефективнішого (в межах оптимального) його функціонування можливе завдяки всебічному урахуванню закономірностей, сучасних засобів та методів, особливостей самої системи підготовки, її зовнішніх і внутрішніх умов та чинників [6]. Тільки за цієї умови система підготовки та її реалізація дають змогу спортсменам показати високі результати [1; 2; 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання управління підготовкою кваліфікованих спортсменів широко представлені у сучасній науковій та методичній літературі. Фундаментальні праці В. М. Платонова (1997, 2004), Л. П. Матвєєва (1999), Ю. В. Верхошанського (1985), Н. Г. Озолина (2003) висвітлюють сутність та основні закономірності спортивного тренування. Проблему побудови навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту розглядали Ю. М. Портнов (1996), Г. Н. Максименко (1996), М. А. Годик (1999, 2005), Л. Ю. Поплавський (2004), Г. А. Лисенчук (2004). Дослідженням особливостей підготовки в хокеї на траві займалися В. М. Костюкевич (2000, 2005), С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов (1991), Г. Г. Удилов (1999), Е. В. Федотова (1999–2005). Вивчалися питання специфіки підготовки стосовно ігрових амплуа, фізичної підготовки хокеїстів, побудови багаторічного процесу, технології комплектування команд. Водночас проблема річного планування навчально-тренувального процесу висококваліфікованих хокеїстів на траві залишилася поза увагою фахівців.

Мета дослідження – дати характеристику тренувальних занять у хокеї на траві.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- 1) визначити структуру тренувальних занять у хокеї на траві;
- 2) дати характеристику основним компонентам навантаження залежно від спрямованості тренувального заняття.

Виклад основного матеріалу дослідження. Хокей на траві є молодим видом спорту в Україні. Недостатність науково-методичного забезпечення створює додаткові труднощі у процесі популяризації цього виду спорту та підвищенні досягнень на міжнародному рівні українських хокеїстів на траві.

Система підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві має свою специфіку як із боку планування і побудови тренувального процесу, так і з боку особливостей уживаних засобів та методів. Ми припускаємо, що розроблена типова структура річного циклу підготовки хокеїстів на траві дає можливість отримати модель спортивної підготовки.

Такий методичний підхід дає змогу суттєво вдосконалювати систему спортивної підготовки хокеїстів на траві, враховуючи тенденції розвитку сучасного хокею, динаміку становлення найвищої спортивної майстерності.

В останні роки нами здійснено комплексні дослідження, присвячені вивченню шляхів розв'язання проблеми оптимізації методики спортивного тренування хокеїстів на траві високої кваліфікації, в тому числі й оптимізації побудови навантажень тренувальних занять і мікроциклів; у стимуляції відновлювальних процесів із метою підвищення працездатності спортсменів у програмах тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів і макроциклів; у використанні різних засобів із метою підвищення ефективності тренувальних вправ; у сполученому розвитку рухових якостей як чинника підвищення ефективності тренувальних програм.

В окремому занятті, яке є самостійною структурною одиницею процесу підготовки, можна використовувати різні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного перебігу адаптаційних та відновлювальних процесів в організмі спортсмена. Структура занять визначається багатьма чинниками,

серед яких – мета і завдання певного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена у процесі більш або менш тривалої діяльності, величина навантаження заняття, особливості підбору та поєднання тренувальних вправ, режим роботи і відпочинку.

Найважливіша структура тренувального заняття в хокеї на траві визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

Усі тренувальні заняття розрізняються за основною педагогічною спрямованістю (основні та додаткові, вибіркової та колективної спрямованості), за величиною навантаження, за змістом конкретних завдань (навчальні, тренувальні, відновлювальні).

Під час основних занять виконується основний обсяг роботи, пов'язаний із вирішенням головних завдань періоду або етапу підготовки, упродовж цих занять використовуються найбільш ефективні засоби і методи, плануються найважливіші навантаження. На додаткових заняттях вирішуються окремі завдання підготовки, створюється сприятливий фон для адаптаційних процесів.

Заняття вибіркової спрямованості сприяють розвитку окремих засобів та здібностей, що визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх силових і швидкісних якостей, анаеробної та аеробної продуктивності, спеціальної витривалості тощо. Виокремлюють заняття, спрямовані на технічне і тактичне вдосконалення.

У хокеї на траві у тренуваннях кваліфікованих спортсменів у розвитку фізичних якостей також застосовуються заняття вибіркової спрямованості, які дають змогу зосередитися на вирішенні головного завдання та концентрувати обсяг впливу, необхідного для оптимального ефекту. Заняття вибіркової спрямованості сприяють більш конструктивним адаптаційним процесам. Особливо широкого застосування заняття вибіркової спрямованості набувають при дво- та триразових тренуваннях упродовж дня.

Як приклад використання занять вибіркової спрямованості можна навести вправи для розвитку рухової реакції хокеїстів:

1. Старту з місця із різних вихідних положень стоячи, сидячи, лежачи лицем та спиною вперед. Виконуються за звуковим та зоровим сигналом.

2. Старту в русі. Виконуються за зоровим сигналом із максимальною швидкістю реагування.

3. Вправи в русі у парах:

а) гравець 1 рухається вперед, виконуючи різні рухи: прискорення, повороти, факти, зупинки; гравець 2 якомога швидше реагує та повторює рухи партнера;

б) ті самі вправи, тільки гравець 2 рухається вперед спиною.

4. Передача м'яча у парах, трійках, четвірках на місці та в русі зі зменшенням відстані між собою та збільшенням швидкості м'яча.

5. Гра у волейбол із ключками через щільне полотно, натягнене замість сітки, щоб гравці не бачили підготовчих дій суперника, швидше реагували на м'яч, який раптово з'являється над сіткою.

6. Гра в настільний "великий" теніс.

У процесі підготовки хокеїстів на траві здебільшого застосовуються заняття комплексної спрямованості, у яких вирішуються декілька (зазвичай 2–3) завдань.

Заняття із послідовним вирішенням завдань поділяється на дві (або три) відносно самостійні частини. Наприклад, у першій вирішують завдання розвитку швидкісних або швидкісно-силових якостей, у другій – спеціальної витривалості у поєднанні з удосконаленням техніко-тактичної майстерності, а в третій – загальної витривалості.

На комплексному занятті із паралельним вирішенням завдань одночасно розвивають декілька фізичних якостей: наприклад човниковий біг чи ігрові вправи, які виконуються інтервальним методом у змішаному (аеробно-анаеробному) режимі енергозабезпечення, розвивають швидкісно-силові якості та загальну витривалість.

Із варіантів занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань найбільш раціональними є ті, що сприяють розвитку швидкісних якостей, швидкісної та загальної витривалості; швидкісних можливостей і швидкісної витривалості; швидкісних можливостей та загальної витривалості; швидкісної і загальної витривалості.

На заняттях комплексної спрямованості із паралельним вирішенням завдань можуть бути такі варіанти: швидкісних (або швидкісно-силових) здібностей та швидкісної витривалості; швидкісних (або швидкісно-силових) здібностей і загальної витривалості; швидкісної (або швидкісно-силової) та загальної витривалості; швидкісних здібностей і швидкісної витривалості; швидкісно-силових (або швидкісних) здібностей та загальної витривалості.

Комплексні заняття (особливо ті, що побудовані за принципом послідовного вирішення завдань) справляють широкий, але відносно неглибокий вплив на організм, який не може викликати максимальної мобілізації адаптаційних процесів (через незначний за часом та обсягом вплив на ту чи іншу функцію організму). Тому такі заняття доцільні у тих випадках, коли необхідно підтримати фізичні кондиції на досягнутому рівні.

У хокеї на траві окремі навчально-тренувальні заняття за формою проведення можуть бути: загальногрупові, загальнокомандні, групові індивідуалізовані (завдання визначаються для воротарів, захисників, півзахисників, нападників, а також усередині цих груп для хокеїстів різних амплуа); групові індивідуалізовані (завдання визначаються для воротарів, захисників, півзахисників, нападників); індивідуально-самостійні (попередньо визначаються завдання для окремих спортсменів, і вони виконують вправи на вдосконалення техніко-тактичної майстерності або рухових якостей без присутності тренера).

Тренувальне заняття може бути орієнтоване на вивчення вправ, коли гравці засвоюють основи техніки хокею на траві шляхом багаторазових повторень певних вправ, на закріплення та вдосконалення уже вивчених дій за допомогою інтенсивного навантаження.

Ігрове тренування вирішує завдання вдосконалення всіх елементів хокею на траві та координації цих елементів у процесі самої гри. Такі тренування повинні бути досить інтенсивними.

У визначенні характеру навантаження під час окремого тренувального заняття має ґрунтуватися на тому, що амплітуда навантаження не повинна бути стереотипною: зміна навантаження допоможе краще підготувати хокеїстів до умов гри. Крім того, треба дотримуватися принципу: чим більший час навантаження, тим менша інтенсивність, і навпаки.

Структуру та зміст окремого заняття в хокеї на траві визначає фізіологічна, психологічна та виховна спрямованість тренувального процесу. Наприклад, тренувальне заняття тривалістю у 1,5–2 години розподіляється на чотири частини:

1. **Ввідна частина** (5 хв) – перевірка присутніх, визначення завдань тренування, організаційні дії.

2. **Підготовча частина** (15–30 хв): а) загальна розминка (8–15 хв) – ходьба, біг у повільному темпі, різновиди бігу, стрибкові вправи, балістичний та статичний стретчинг (індивідуально та в парах); б) спеціальна розминка (7–15 хв) – вправи на місці із ключкою та м'ячем (жонглювання), передача та зупинка м'яча в парах (поштовхом, ударом, передача м'яча повітрям).

3. **Основна частина** (60–70 хв): залежно від визначених раніше завдань – удосконалення техніко-тактичної майстерності, ігрова інтегральна підготовка, комплексна підготовка (вирішуються завдання технічної та спеціальної фізичної підготовки).

4. **Заключна частина** (10–15 хв) – повільний рівномірний біг, вправи для відновлення дихання, аналіз проведеного заняття та завдання для індивідуально-самостійної роботи; організаційні дії.

Тренувальні вправи під час підготовки застосовуються із врахуванням класифікації техніки польових гравців, а також спеціалізованості, спрямованості, координаційної складності тренувальних впливів на організм хокеїстів.

У класифікації тренувальних засобів за розділом “спеціалізованість” за основу взято ступінь збігу за структурою тренувальної та змагальної вправ. До спеціальних віднесені всі техніко-тактичні вправи, до неспеціальних – вправи без м'яча.

За спрямованістю навантаження вправи класифікуються таким чином: переважно аеробного впливу, змішаного аеробно-анаеробного впливу, аеробно-гліколітичного, аеробно-алактатного впливу; за координаційною складністю: вправи із малою, середньою та підвищеною складністю. Величина навантаження оцінюється як максимальна, велика, середня і помірна.

У тренуванні кваліфікованих хокеїстів, як і загалом у теорії спортивного тренування, всі тренувальні вправи класифікуються за двома групами: підтримуючі (ЧСС до 130 ударів за хв) та розвиваючі (ЧСС вище 130 ударів за хв). Спрямованість навантаження розвиваючих вправ: аеробна (ЧСС 130–150 ударів за хв), змішана (ЧСС 150–180 ударів за хв), анаеробна (ЧСС вище за 180 ударів за хв).

Слід врахувати, що під час виконання вправ техніко-тактичної спрямованості ЧСС коливається у досить широкі межі. Робити висновки про величину навантаження можна лише наприкінці вправи.

Залежно від спрямованості завдань нами розроблена характеристика компонентів навантаження тренувальних занять хокеїстів на траві високої кваліфікації (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика компонентів навантаження у тренуванні кваліфікованих хокеїстів

Спрямованість	Тривалість вправи	Інтенсивність	Час відпочинку між вправами	Час відпочинку між серіями	Кількість повторів в одній серії	Кількість серій
Вдосконалення специфічних ТТД та підвищення рівня швидкісно-силових якостей	до 6 с	Макс.	1–2 хв	3–4 хв	6–7	5–6
Вдосконалення специфічних ТТД та підвищення швидкісної витривалості	від 30 с до 3 хв в одно-разовій роботі	Субмакс	3–5 хв	5–10 хв	3–4	2–3
Розвиток загальної витривалості	3–30 хв	Від помірної до великої	до 10 хв		2–3	1–3

Висновки. Підготовка хокеїстів на траві ґрунтується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування. Тренувальне заняття є невід'ємним структурним утворенням загальної підготовки, що розглядається у взаємозалежності мети і завдань, закономірностей та принципів спортивного тренування, а також раціонального використання засобів і методів. Особливості тренувальних занять, відображені у статті, дають змогу планувати процес підготовки залежно від специфіки виду спорту, спрямованості навантаження, календаря змагань, загальних положень набуття і утримання спортивної форми.

Перспектива подальших розвідок. На основі визначеної структури тренувальних занять хокеїстів на траві високої кваліфікації планується розробити і впровадити у процес підготовки модельні тренувальні завдання.

Література

1. Костокевич В. М. Модельні характеристики змагальної діяльності гравців у індорхокеї // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. у галузі фіз. виховання і спорту: У 4-х т.– Л.: НВФ "Укр. технології", 2004.– Вип. 8.– Т. 1.– С. 435–440.
2. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки.– К.: Здоров'я, 1978.– 96 с.
3. Федотова Е. В. Основы управления подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта.– М.: Компания Спутник+, 2001.– 245 с.
4. Федотова Е. В. Основы тактики и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве.– М.: Спорт. кн., 2004.– 208 с.
5. Харабуга С. Г., Банкин В. Н., Колляс Х. Основные положения в системе подготовки спортсменов высокого класса // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова– Х.: ХХІІІ, 2002.– № 2.– С. 30–38.
6. Шкребтий Ю. М. Возможности использования тренировочных и соревновательных нагрузок для развития качеств и способностей спортсменов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.: ХХІІІ, 2005.– № 3.– С. 83–91.

Анотації

У статті наведено класифікацію тренувальних занять і засобів, визначено структуру і форми організації тренувального процесу в хокеї на траві. Розроблено компоненти навантаження залежно від спрямованості тренувального заняття.

Ключові слова: хокеї на траві, тренувальні заняття, компоненти навантаження, засоби тренування.

В статті представлена класифікація тренувальних занять і засобів, визначено структуру і форми організації тренувального процесу в хокеї на траві. Розроблено компоненти навантаження залежно від спрямованості тренувального заняття.

Ключевые слова: хоккей на траве, тренировочные занятия, компоненты нагрузки, средства тренировки

Classification of trainings employments and facilities is presented in the article, a structure and forms of organization of training process is certain in the field hockey. The components of loading are developed depending on the orientation of training employment.

Key words: field hockey, trainings employments, components of loading, facilities training.