

## МОДЕЛЬНІ ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ

*Перепелиця Максим*

Вінницький національний аграрний університет

### **Анотації:**

У статті висвітлені основні теоретичні положення розробки та впровадження у тренувальний процес висококваліфікованих хокеїстів на траві модельних тренувальних завдань з тактичної підготовки.

The article highlights the basic theoretical concepts in developing and implementing training process of highly skilled hockey players on the grass of model training tasks of tactical training.

В статье освещены основные теоретические положения разработки и внедрения в тренировочный процесс высококвалифицированных хоккеистов на траве модельных тренировочных заданий по тактической подготовке.

### **Ключові слова:**

модельні тренувальні завдання, тактична підготовка, хокей на траві

model training objectives, tactical training, field hockey.

модельные тренировочные задания, тактическая подготовка, хоккей на траве.

**Постановка проблеми.** Спортивна підготовка в хокеї на траві представляє собою спеціалізований педагогічний процес, який базується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, які обумовлюють готовність спортсмена до участі у змаганнях різного рівня [4]. Спортивна підготовка передбачає удосконалення функціональних можливостей, фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності, спеціальних здібностей, що в цілому впливає на результативність змагальної діяльності. Ефективність підготовки визначається наявністю чіткої системи управління, до якої належать планування та контроль [1].

Кожна сходинка підвищення спортивних досягнень висуває більш високі вимоги до змісту та організації процесу підготовки спортсменів. Дві обставини обумовлюють таке явище: по-перше, різке збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, які наближаються до меж біологічних та соціальних норм; по-друге, вирівнювання кількісних показників тренування та рівня майстерності провідних спортсменів [2]. Це визначає необхідність розробки найбільш досконалих методів управління процесом спортивного вдосконалення за рахунок оптимізації структури та змісту процесу тренування.

Планування тактичної підготовки хокеїстів полягає у розробці науково-обґрунтованих програм, які передбачають раціональне планування тренувального процесу, змагань та засобів відновлення [3, 5, 6].

**Аналіз останніх досліджень.** У теперішній час одним з передових принципів організації тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації є програмно-цільовий, що передбачає моделювання навантажень в межах окремих етапів тренувального процесу [6].

Технологіям планування навчально-тренувального процесу в цілому та його окремих складових на різних етапах багаторічної й річної підготовки в різних видах спорту присвячені багато чисельні дослідження. Теоретичні основи освітлені в наукових працях Ю.В. Верхошанського (1998), В.М. Платонова (2004), Л.П. Матвеева (2008), Н.Г. Озоліна (2011) та ін.. Практичне обґрунтування побудови та управління тренувальним процесом кваліфікованих спортсменів ігрових видів спорту викладено у наукових дослідженнях Ю.М. Портнова (1996), В.М. Шамардіна (2002), В.М. Костюкевича (2006, 2010), О. В. Федотової (2007), Е. Ю. Дорошенко (2013) та ін.. У процесі розвитку теорії та методики підготовки спортсменів теоретичний та експериментальний пошук об'єктивних закономірностей побудови тренувального процесу ведуться безперервно. Теорія періодизації спортивної підготовки передбачає урахування специфіки кожного з видів спорту. Аналіз спеціальної літератури доводить, що питання побудови тактичної підготовки в річному циклі підготовки кваліфікованих спортсменів в хокеї на траві не знайшли необхідного висвітлення.

**Мета дослідження** – розробити модельні тренувальні завдання з тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві та обґрунтувати шляхи їх впровадження.

Дослідження виконано в межах теми «Теоретико-методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різної кваліфікації» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України (номер державної реєстрації 0116U005299).

**Результати дослідження.** Програмуванню тренувального процесу, як найважливішій складовій системи надається основне значення. Програма визначає структуру та зміст тренувального процесу в макро-, мезо- та мікроциклах. При цьому планується тривалість окремих етапів, кількість тренувальних днів, тренувальних занять, днів відпочинку, обсяг та співвідношення змагальних та тренувальних навантажень різного характеру та спрямування, співвідношення окремих сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної), системність засобів та методів підготовки.

У процесі розробки програми та планів тактичної підготовки команди ми керувалися загальноприйнятими положеннями та закономірностями побудови тренувального процесу. При цьому, зрозуміло, враховувалися завдання, що стояли перед командою, контингент тренуваних гравців, умови підготовки, тенденції розвитку хокею на траві, календар змагань. Одночасно, програма передбачала перспективу зростання спортивної майстерності та основних показників підготовленості хокеїстів на траві.

Для експериментальної перевірки гіпотези нашого дослідження була розроблена модель тактичної підготовки гравців високої кваліфікації в хокеї на траві, яка враховувала вищеназвані чинники і передбачала раціональну побудову складових процесу спортивної підготовки та оптимізацію цієї підготовки за рахунок практичного застосування модельних тренувальних завдань (рис. 1) і комп'ютерної програми формування та контролю тактичних знань.



Рис. 1. Класифікація модельних тренувальних завдань з тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві.

Модельні тренувальні завдання були зrealізовані на практиці за допомогою чотирьох видів вправ: перший – послідовне виконання різних техніко-тактичних дій, акцент робиться на правильне технічне виконання прийомів гри; другий і третій – виконання прийомів гри в межах тактичних дій (індивідуальних, групових, командних) в нападі та захисті; четвертий – виконання тактичних взаємодій за різних умов ведення гри та перемикання від нападу до захисту в межах тактичних дій різного характеру на міцній «технічній» основі. Для всіх типів вправ характерно тривалий час їх виконання.

Застосування модельних тренувальних завдань відбувалося в наступних організаційних умовах:

1. Чергування вивчених технічних прийомів і їх способів: переміщення різними способами і виконання прийому гри (всілякі варіанти – тривало і з високою інтенсивністю); чергування різних прийомів гри між собою при тих же умовах – в межах прийомів нападу, захисту, нападу і захисту.

2. Послідовне виконання комплексу прийомів (поточно): прийомів нападу, прийомів захисту, чергування прийомів нападу і захисту.

3. Виконання прийомів в межах тактичних дій (повторний метод). Основну увагу звертали на техніку (наприклад, в групових діях в нападі на передачу або удар по воротах), але з дотриманням структури тактичної дії. Всі дії спортсменів заздалегідь обумовлені.

4. Вправи для вдосконалення навичок технічних прийомів у процесі багаторазового виконання тактичних дій. Для багаторазового повторення послідовно вибирають тактичні дії – індивідуальні, групові або командні в нападі або захисті з високою інтенсивністю (відповідна організація спортсменів при проведенні вправ) і великим дозуванням (відповідно підготовленості спортсменів). Тоді можна підвищити надійність виконання технічного прийому, але не взагалі, а в тісному зв'язку з тактичною дією. Це створює сприятливі передумови для ефективності ігрових дій.

5. Чергування індивідуальних, групових і командних тактичних дій в нападі, захисті, в захисті та нападі: окремо індивідуальних, окремо групових, окремо командних – в нападі, захисті; те ж саме, але в захисті й у нападі.

6. Переключення при виконанні тактичних дій: індивідуальних в межах групових, групових в межах командних – окремо в нападі та захисті. Те ж, але одну дію в захисті, іншу – в нападі – окремо в індивідуальних, групових і командних. Те ж саме, але при поєднанні індивідуальних і групових тактичних дій.

7. Переключення «напад-захист»: команда (група гравців) виконує нападаючі дії обумовленим варіантом групових тактичних дій, суперник здійснює захист проти таких дій, які йому відомі. За сигналом «нападаюча» команда переходить до захисту, «захисники» нападають.

Багаторазове виконання при високій інтенсивності й забезпеченні надійності техніки (введення декількох м'ячів і т.п.).

Послідовно «опрацьовуються» основні тактичні дії, індивідуальні та колективні, з включенням основного арсеналу техніки.

8. Переключення «захист-напад»: за аналогією з попередньою вправою команда (група гравців) після захисних дій переходить до нападу. Також в переключення вводяться основні варіанти індивідуальних і колективних дій з використанням арсеналу техніки.

9. Переключення «напад-захист-напад»: після нападаючих дій за сигналом команда (група гравців) перемикається на захист і за сигналом знову переходить в напад. Переключення відбувається в обмежений час в умовах інтенсивного навантаження.

10. Переключення «захист-напад-захист»: вправи будуються на основі вправ 3-5 при дотриманні аналогічних вимог.

Наведені вище моделі тренувальних вправ використовувалися відповідно до етапу підготовки. Вони випереджали ігрові вправи, ігрові фрагменти, навчальну двобічну гру. Розроблені модельні тренувальні завдання (МТЗ) були спрямовані на досягнення певної мети за допомогою визначених засобів та регламентувалися часовими, просторовими, фізіологічними й біомеханічними параметрами. В МТЗ фіксувалося: зміст вправи, її тривалість, інтенсивність і кількість гравців, які його виконують. Приклад МТЗ для удосконалення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих хокеїстів на траві в спеціально-підготовчому етапі річного тренувального циклу наведений нижче (табл. 1).

## Модельне тренувальне завдання для удосконалення ігрових взаємодій хокеїстів на траві

**Мета:** удосконалення групових взаємодій гравців у фазі нападу

Код МТЗ	Тривалість	Спрямованість	Величина навантаження	Інтенсивність				
МТЗ:	29 хв. – робота 3 хв. – ОМВ	Аеробно-алактатна	368	12,6				
Зміст і схема виконання МТЗ	МТЗ виконується після спеціальної розминки. В процесі МТЗ розв'язуються наступні завдання: контроль м'яча в обмеженому просторі, удосконалення точності передач м'яча. Пресинг м'яча і простору. МТЗ виконується в середині основної частини тренувального заняття. Об'єм навантаження в тренувальному занятті 25-30 хв.	А						
			№ п/п	Зміст окремих дій		Компоненти навантаження		
			<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>IB</i>	<i>ЧСС</i>	<i>ВН</i>
1	Ігрова вправа: контроль м'яча в трьох зонах. Половини поля розділені на три рівні зони. В зоні А – 4 гравця в красних накидках, в зоні В – 4 гравця в синіх накидках. 4 гравця в жовтих накидках розміщуються довільно. В зоні В гравці контролюють м'яч в два дотики (не більше 8 передач) і переводять м'яч в зону А. Гравці в жовтих накидках активно відбирають м'яч, через 4 хв. вони міняються з гравцями в синіх накидках і т.д.		8□ (8-10□□)	В	2	30□ □	168-180	116
2	Ходьба, стретчинг		2□	П	1	2□	120-126	5
3	Теж, саме що й №1, але не більше 4 передач в зоні. Зміна гравців через 3 хв.		11	В	2-3	1□	168-180	182

**Висновки.** Експериментальна побудова тактичної підготовки в річному тренувальному циклі хокеїстів високої кваліфікації розроблена на основі багаторічних пошукових досліджень. Вона базується на принципах програмування та моделювання тренувального процесу. Її характерними рисами є:

- раціональне планування тактичної підготовки на всіх ланках тренувального процесу з обов'язковим урахуванням календаря змагань та рівня підготовленості гравців;
- врахування всіх компонентів навантаження;
- коректний розподіл годин за видами підготовки у залежності від етапу підготовки;
- використання специфічних та неспецифічних засобів, вибірково спрямованих на розвиток тактичних вмінь, найбільш необхідних на певному періоді підготовки.

Основою розробленої програми тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві стали модельні тренувальні завдання, що поєднували у собі спеціальні вправи тактичного спрямування та використовувалися відповідно до етапу річної підготовки.

Впровадження модельних тренувальних завдань у процес підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві дозволило значно покращити їхні показники змагальної діяльності.

#### Література.

1. Вознюк Т. В. Управління підготовкою кваліфікованих спортсменів в командних ігрових видах спорту на основі аналізу змагальної діяльності / Т. В. Вознюк, О. А. Перепелиця. // Збірник наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». - Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2014. – С. 87-91.
2. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх : монографія / Э. Ю. Дорошенко. – Запорожье : ООО «ЛИПС» ЛТД , 2013. – 436 с.
3. Журид С. Н. Эффективность применения стандартных тренировочных заданий в решении стратегии защитных действий футбольных команд : [практикум з футболу] / С. Н. Журид. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. – С. 31.
4. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : [монографія] / В. М. Костюкевич. — Вінниця : ООО «Планер», 2011. – 736 с.
5. Костюкевич В.М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командно-игровых видов спорта в годичном макроцикле / В.М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте, 2014. - №4. – С. 22-28.
6. 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.
7. Федотова Е. В. Основы тактики игры и тактической подготовки в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – М. : Спортивная книга, 2004. — 208 с.