

ПОКАЗНИКИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ХОКЕЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

Олександр ПЕРЕПЕЛИЦЯ

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Мета дослідження. Виявити показники рухової активності висококваліфікованих хокеїстів різних ігрових амплуа.

Завдання дослідження:

- вивести залежність рухової діяльності від функцій, які виконують хокеїсти у процесі гри;
- визначити кількісні показники та їх співвідношення у структурі рухової активності хокеїстів високої кваліфікації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Анотація. Змагальна діяльність хокеїстів досліджувалася за допомогою відеозапису офіційних ігор і наступним його опрацюванням.

У статті проаналізована значущість специфічної діяльності хокеїстів у різних швидкісних режимах. Наведені експериментальні дані відносно кількісних показників рухових дій залежно від функцій, які виконуються у процесі гри. Вивчення структури рухової активності висококваліфікованих хокеїстів дозволить повніше розуміти особливості підготовки спортсменів за ігровим амплуа.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тенденція до інтенсифікації гри, яка спостерігається у сучасному хокеї, обумовлена не тільки раціоналізацією техніко-тактичної майстерності (вибір позиції, підхід до м'яча, тактична доцільність дії) та швидкістю виконання технічних прийомів, але й підвищенням рухової активності.

У процесі занять хокеєм на траві виробляються складні рухові навички, виникають і удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, покращується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовки, технічної і тактичної майстерності.

Під час змагальної діяльності виявляються фізичні, техніко-тактичні та психологічні можливості резервів спортсмена зокрема і спортивної команди загалом. Змагальна діяльність, як і будь яка інша діяльність людини, реалізується у конкретних діях, які розглядаються як головні структурні одиниці діяльності, а саму дію розуміють як цілеспрямований процес на досягнення мети [1].

Підвищення результативності ігрових дій значною мірою є наслідком оптимізації організації та змісту навчально-тренувального процесу спортсменів. Науково обґрунтоване керування процесом кваліфікованих гравців можливе за умови аналізу змагальної діяльності і на його підставі відповідної корекції тренувальних програм з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів та їх ігрового амплуа [9]. Цьому питанню присвячені роботи фахівців з футболу [5, 8], баскетболу [3, 6], ручного м'яча [2], хокею [4, 7] тощо, проте недостатньо наукових даних щодо вивчення рухової активності саме у чоловічому хокеї на траві.

Дослідження виконано на підставі «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту» Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001–2005 рр. за темою 1.2.23 «Удосконалення управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації в спортивних іграх» (номер державної реєстрації 0106U004731) та зведеного плану НДР Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 2001–2005 рр. за темою 2.17 «Науково-методичні основи управління підготовкою спортсменів-ігровиків».

Мета дослідження. Виявити показники рухової активності висококваліфікованих хокеїстів різних ігрових амплуа.

Завдання дослідження:

- вивести залежність рухової діяльності від функцій, які виконують хокеїсти у процесі гри;
- визначити кількісні показники та їх співвідношення у структурі рухової активності хокеїстів високої кваліфікації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Змагальна діяльність хокеїстів досліджувалася за допомогою відеозапису офіційних ігор і наступним його опрацюванням.

Організація дослідження. Дослідження проводилося протягом 2003–2006 рр. на базі чоловічої команди вищої ліги з хокею на траві «Олімпік» (Вінниця). У дослідженні брали участь 16 хокеїстів різних амплуа, за спортивною кваліфікацією – 14 МС та 2 КМС.

Результати дослідження та їх обговорення. Наші спостереження за змагальною діяльністю висококваліфікованих хокеїстів на траві дозволили установити, що ефективність техніко-тактичних дій визначається рівнем фізичної та функціональної підготовленості. Для цього реєструються кількість і метраж виконаної роботи.

Кількість швидкісної роботи у грі достатньо повно характеризує рівень функціональної готовності, швидкісної та спеціальної витривалості хокеїстів і тому є важливим показником їхньої підготовленості. Показовим буде кількість і метраж ривків (стартів з максимальною інтенсивністю), наприклад – 10, 8, 14 метрів тощо і прискорень (бігу з виходом на максимальну швидкість), наприклад – 24, 20, 35 метрів тощо. Ривки та прискорення записуються з урахуванням їх використання під час участі хокеїста в атаці або відборі. Потім отримані дані сумуються за показниками і розраховується загальна сума швидкісної роботи.

Рухова діяльність польового гравця характеризується перемінною інтенсивністю – короткочасна участь в активних епізодах матчу з максимальною та субмаксимальною інтенсивністю (2–10 с) чередується з тривалішими переміщеннями з помірною швидкістю (13–21 с), ходьбою (21–28 с) і відносним спокоєм (6–10 с).

Загалом хокеїст протягом матчу пробігає від 5 до 8 км, з них від 600 до 1500 м – з максимальною швидкістю. Таким чином, під час гри хокеїсту доводиться виконувати однакові техніко-тактичні прийоми у різних рухових умовах.

Аналіз кількісних і якісних показників змагальної діяльності хокеїстів різних амплуа з урахуванням рухової діяльності показує, що кожній ігровій позиції притаманна певна специфічність.

Так, для крайніх захисників характерна велика кількість ТГД під час пересувань ходьбою та помірним бігом (табл. 1). Це пов'язано з тим, що введення м'яча від воріт здійснюється першою передачею крайнім захисникам, які опиняються неприкритими і приймають м'яч у простих умовах. Крайні захисники доволі часто вводять м'яч із-за бічної лінії, розігрують кутові удари та інші стандартні положення. Усе це, однак, не означає, що крайні захисники мало переміщуються за рахунок прискорень і ривків. Позиції цих амплуа дозволяють команді розширити тактичні схеми атакуючих дій. На половині поля суперника півзахисники і нападники, зазвичай, знаходяться під безпосередньою опікою, і часто продовжити атакуючу комбінацію можна тільки через крайніх захисників, які відкриваються у бокових зонах поля та на швидкості долають вільний простір. Прискорення і ривки тривалістю від 30 с і більше доводиться виконувати більше лівому захиснику, ніж правому, хоча загальний обсяг виконаної роботи за рахунок прискорень і ривків у крайніх захисників приблизно однаковий.

Таблиця 1

Показники рухової активності захисників у хокеї на траві

№ з/п	Амплуа	Рухова діяльність									
		Ходьба, м		Біг в аеробному режимі, м		Біг в анаеробному режимі, м		Біг в анаеробно-алактатному кф. режимі, м		Сумарний обсяг	
		\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%
1.	Правий захисник	860	13	3770	59	1200	18,7	600	9,3	6430	100
2.	Вільний центральний захисник	1190	23	2704	52,4	800	15,5	470	9,1	5169	100
3.	Передній центральний захисник	1380	20,3	3100	45,6	1520	22,4	800	11,7	6800	100
4.	Лівий захисник	1200	18,9	3380	53	1300	20,3	500	7,8	6380	100

Вільний центральний захисник більшу кількість ТТД виконує під час ходьби і помірного бігу (75,4%). В його завдання входить: уведення м'яча від воріт, розиграш вільних ударів у центральних зонах поля, підстраховка партнерів, участь у перехватах і відборах м'яча. Ігрова роль цього амплуа вважається одною з найважливіших у команді з точки зору організації захисних і атакуючих дій, тому на цю позицію зазвичай виставляються найбільш досвідчені спортсмени. Центральний захисник – гравець, який найбільше грає позиційно у захисті, він зобов'язаний завжди бути останнім гравцем, з яким зустрічається суперник, що загрожує воротам.

На відміну від вільного центрального захисника, який більше грає «чистими м'ячами», передньому центральному захиснику набагато частіше доводиться вступати у безпосередній контакт з суперником у боротьбі за м'яч. Передній центральний захисник із гравців оборони виконує найбільший обсяг рухових дій у ходьбі та практично за всіма показниками, за виключенням переміщень у помірному бігу, поступається крайнім захисникам, але в загальному обсязі виконання рухових дій він переважає всіх гравців оборони (6800 м).

З гравців середньої лінії найбільше рухових дій виконує центральний півзахисник (табл. 2), йому належить ключова роль в організації захисних і атакуючих дій команди. Півзахисник – це, насамперед, захисник передньої лінії. Тактичний стандарт гри центрального півзахисника наступний: під час атаки суперника він повинен обов'язково бути у системі захисту воріт, закриваючи одного з нападників. Під час атаки своєї команди півзахисник виходить уперед і підтримує атаку команди. Звичайна наступальна функція півзахисника полягає у постачанні своїх нападників м'ячами і використанні будь якого випадку атакувати ворота суперника з «рентабельної» дистанції.

Таблиця 2

Показники рухової активності півзахисників і нападників у хокеї на траві

№ п/п	Амплуа	Рухова діяльність									
		Ходьба, м		Біг в аеробному режимі, м		Біг в анаеробному режимі, м		Біг в анаеробно-алактатному кф. режимі, м		Сумарний обсяг	
		\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%	\bar{X}	%
1.	Правий півзахисник	1500	20,7	3320	45,8	1600	22,1	830	11,4	7250	100
2.	Центральний півзахисник	800	10,3	3600	46,2	1800	23,0	1600	20,5	7800	100
3.	Лівий півзахисник	1100	15,4	3800	53,4	1400	19,7	820	11,5	7120	100
4.	Правий нападник	1240	17,0	2860	39,2	2350	32,2	850	11,6	7300	100
5.	Центральний нападник	1000	14,5	3200	46,4	1850	26,8	850	12,3	6900	100
6.	Лівий нападник	1422	21,1	2840	42,0	1644	24,4	844	12,5	6750	100

Центральний півзахисник – основний «утримувач» м'яча в середині поля, адже оволодіти м'ячем у цій ділянці означає оволодіти ініціативою гри, тактичний зміст гри центрального півзахисника потребує великої і різнобічної майстерності. Він повинен поєднувати у собі технічну майстерність усіх польових гравців команди.

Позиція правого півзахисника вважається одною з найзручніших для гри у хокеї на траві. Зупинка, перехват і удар по м'ячу в основному виконується праворуч (зручним хватом ключки). Під час обіграння суперника використовують як безперервну обвідку, так і обвідку з тимчасовою утратою контролю над м'ячем. Одночасно відкривається вільний простір для просування з м'ячем до воріт суперника. Проте всі ці дії будуть ефективними лише у тому випадку, якщо будуть виконуватися у постійному русі. Показники рухової діяльності правого півзахисника (7250 м) у нашому дослідженні дещо поступаються показникам центрального півзахисника (7800 м).

Позиція лівого півзахисника дещо складніша. Він повинен більше приглядати за правим півзахисником суперника. Через його фланг частіше проводяться атаки суперника, саме тому йому доводиться виконувати захисні функції більше, ніж правому півзахиснику. Звідси, «найконтактніший» гравець – лівий півзахисник, менше за інших півзахисників виконує техніко-

тактичних і рухових дій під час ривків і прискорень з виходом на максимальну швидкість (1400 та 820 м відповідно).

Нападники частіше за гравців інших ліній виконують ТТД з прискореннями, які перевищують 30 с. З усіх нападників найбільше прискорень, що перевищують 30 с виконує правий нападник (2350 м), потім центральний (1850 м) і лівий нападник (1644), таким чином, можна зробити висновок що складність виконання ТТД і рухової активності нападниками зростає справа-наліво.

Те, що позиція лівого нападника – одна з самих складних, говорить про те, що йому часто приходится зупиняти м'яч зліва, наносити удари по воротам на максимальній швидкості бігу, у кидках завершувати атакуючі комбінації партнерів з команди. На цій позиції повинен грати хокеїст, який володіє відмінними швидкісними якостями, високою координацією рухів і великим обсягом змагальної техніки.

Позиція правого нападника дещо простіша з точки зору складності координаційної структури рухових дій, однак значення цього амплуа у грі дуже суттєве. Правого нападника частіше виводять партнери на завершальний удар по воротам, виконання рухових дій в ривках (2860 м) і прискореннях з виходом на максимальну швидкість бігу (2350 м) у нього вище за показники інших гравців лінії атаки. В деякій мірі на правого нападника менше покладаються захисні функції, тому він завжди повинен бути готовим до проведення атакуючих дій.

Грі центрального нападника також властива певна специфічність. Йому доводиться в основному виконувати ТТД з м'ячем у центральних зонах і зонах безпосередньо розміщених біля воріт суперника, які найбільш ретельно контролюються захисниками. Особлива роль відводиться центральному нападнику у тактичному плані. Діапазон його дій доволі широкий – це і відхід у центральні зони поля для оволодіння м'ячем, і зміщення на один з флангів для створення чисельної переваги, і, звісно, основне його завдання – точно завершити атакуючі зусилля всієї команди, отже, центральний нападник, крім іншого, повинен володіти бомбардирськими якостями – відчуттям партнерів, м'яча та воріт суперника. Центральний нападник приймає також активну участь у регулюванні атакуючих і захисних дій команди, тому разом із техніко-тактичною майстерністю йому потрібно виконувати великий обсяг рухових дій.

Висновки

Аналіз проведених досліджень дозволяє зробити наступні висновки:

1. Структура рухової активності хокеїстів нерівнозначна для гравців різних амплуа. Зокрема захисники більше пересуваються в аеробному режимі (від 65,9 до 71,9%) ніж півзахисники та нападники ((від 56,5 до 66,5%). Півзахисники та нападники більше виконують пересувань по полю від захисників у змішаному та анаеробному режимах (33,5-43,5%), що загалом відображає специфіку ігрової діяльності в хокеї на траві.

2. В залежності від ігрових функцій в процесі гри хокеїсти виконують різний обсяг роботи. Найбільший метраж рухової діяльності характерний для півзахисника (від 7120 до 7800 м). Найменша кількість пересувань у захисників (від 5169 до 6800 м).

3. Розглянуті функціональні обов'язки польових гравців типові і можуть являтися відправними моментами у процесі підготовки хокеїстів конкретного амплуа. Однак, у процесі сумісної творчої діяльності тренера і спортсмена вони можуть змінюватися залежно від індивідуальних особливостей хокеїстів, тактичних схем, що використовуються, можливостей гри партнерів тощо.

Перспективи подальших досліджень. У цьому напрямку вбачаємо у розробці модельних характеристик структури гри хокеїстів на траві різної кваліфікації.

Література

1. Воронова В.И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. – К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. – 2001. – 138 с.
2. Гандбол /Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич; Под ред. Л.А. Латышкевича. – К.: Вища шк. Головное изд-во, 1988. – 199 с.

3. *Корягин В.М.* Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физического воспитания. – Львов: Край, 1998. – 192 с.
4. *Костюкевич В.М.* Специальная подготовка спортсменов различных игровых амплуа в хоккее на траве: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1991 – 23 с.
5. *Лисенчук Г.А.* Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів : Автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту – К.: НУФВ і СУГК, 2004. – 34 с.
6. *Поплавський Л.Ю.* Баскетбол. – К.: Олімпійська література, 2004. – 448 с.
7. *Федотова Е.В.* Взаимосвязь показателей подготовленности и соревновательной деятельности хоккеисток на разных этапах многолетней тренировки // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – №3 – С. 56-60
8. *Шамардин В.Н.* Моделирование в футболе: Учебное пособие. – Днепропетровск, 2001. – 138 с.
9. *Шестаков М.М.* Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1992. – 44 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ РАЗНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Александр ПЕРЕПЕЛИЦЯ

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

Цель исследования. Изучить показатели двигательной активности высококвалифицированных хоккеистов разных игровых амплуа.

Задания исследования:

- выявить зависимость двигательной деятельности от функций, выполняемых хоккеистами в процессе игры;
- определить количественные показатели и их соотношения в структуре двигательной активности хоккеистов высокой квалификации.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение специальной литературы, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Аннотация. Соревновательная деятельность хоккеистов исследовалась при помощи видеозаписи официальных игр и последующей её обработке.

В статье проанализирована значимость специфической деятельности хоккеистов в разных скоростных режимах. Представлены экспериментальные данные относительно количественных показателей двигательных действий в зависимости от выполняемых в процессе игры функций. Изучение структуры двигательной активности высококвалифицированных хоккеистов позволит полнее понять особенности подготовки спортсменов по игровым амплуа.

QUALIFIED HOCKEY PLAYERS' ON DIFFERENT PLAYING LINES MOTIVE INDEXES

Alexander PEREPELITCA

Winnitca state pedagogical university of the named after Michael Kotcubinskiy

Aim of the research – to find out the indexes of motive activity of highly skilled hockey players of different play lines.

In the process of research the decision of such **tasks** was foreseen:

- to show out dependence of motive activity on functions which hockey players implements in the process of game;

- to define quantitative indexes and their correlations in the structure of motive activity of hockey players of high qualification.

Research methods: theoretical analysis and generalization of the special literature, pedagogical supervision methods of mathematical statistics.

Abstract. Contention activity of hockey players was explored by the videotape recording of official games by next his working.

In the article the analyzed meaningfulness of specific activity of hockey players in the different speeds regimes. Resulted experimental information in relation to the quantitative indexes of motive actions depending on functions which are executed in the process of game. The study of structure of motive activity of highly skilled hockey players will allow completer to understand the features of preparation of sportsmen according to a play line.

Key words: motive indexes, playing lines, qualified hockey players.