

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Медичний інститут
Кафедра фізичного виховання і спорту

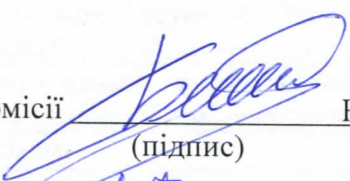
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

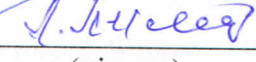
УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ
РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

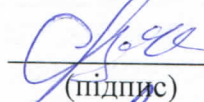
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

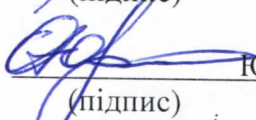
Виконала:
студентка денної форми
навчання, II курсу,
групи СП.М-801
Фадєєва Аліна Олександрівна

Науковий керівник:
Король Світлана Анатоліївна,
ст. викладач, к.фіз.вих.

Голова комісії  Ю. Г. Белан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії  Л. П. Пилипей
(підпис) (ініціали, прізвище)

 В. М. Сергієнко
(підпис) (ініціали, прізвище)

 Ю. О. Остапенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):
95 відмінно

У роботі немає запозичень із праць інших
авторів без відповідних посилань.

Реєстраційний номер 041
« 19 » 12 20 19 р.

Суми – 2019



ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	7
1.1. Загальна характеристика спортивної тактики	7
1.2. Особливості тактичної підготовки в ігрових видах спорту.....	14
1.3. Спеціалізація за ігровими амплуа в хокеї на траві	19
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Методи дослідження	25
2.2. Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3. ТАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ.....	29
3.1. Характеристика тактичних дій у змагальній діяльності хокеїстів	29
3.2. Тактична підготовленість гравців різних амплуа в хокеї на траві за показниками тактичного мислення	40
Висновки до розділу 3.....	42
РОЗДІЛ 4. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА	43
4.1. Обґрунтування структури і змісту тактичної підготовки хокеїстів на траві різних ігрових амплуа	43
4.2. Ефективність впровадження методики тактичної підготовки гравців різного амплуа в хокеї на траві.....	53
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	60
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	71
ДОДАТКИ.....	80

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- КЕ – констатувальний етап
- МТЗ – модельно-тренувальні заняття
- СП – тандартні положення
- СПЕ – спеціально-підготовчий етап
- ТТД – техніко-тактичні дії
- ТТМ – техніко-тактична майстерність
- ФЕ – формувальний етап

ВСТУП

Актуальність. Хокей на траві – не тільки популярний, але й особливо складний вид спортивної діяльності. Сучасні тенденції розвитку хокею на траві проявляються в активізації ігрових дій, підвищенні їх ефективності, розширенні арсеналу техніко-тактичних прийомів, що підвищує вимоги до рівня підготовленості спортсменів. У структурі підготовленості все більшу роль відіграє тактична підготовка, пов'язана з розвитком спеціальних здібностей спортсменів і формуванням спеціальних тактичних навичок [13].

У тактичній діяльності ефективність реалізації прийнятих рішень в істотному ступені визначається моторними і сенсомоторними факторами, тобто швидкістю рухових реакцій у відповідь на зміну ігрової обстановки і швидкості виконання ігрових дій. Високий ступінь сформованості нервово-м'язового апарату дозволяє спортсмену засвоювати не тільки складні рухові дії, а й опановувати навички вирішення тактичних завдань [24].

Ефективність вирішення ігрових завдань командою значною мірою визначається ефективністю тактичних дій гравців різних амплуа, які реалізують загальнокомандну стратегію. Індивідуальна тактична підготовленість гравців різних амплуа є основним чинником тактичної підготовленості команди. Тому одним з головних завдань тактичної підготовки хокейної команди є оцінка тактичних можливостей і формування необхідних тактичних навичок гравців різних ігрових амплуа [42].

Багато досвідчених фахівців вважають, що найбільш пильну увагу тренери повинні зосередити на тактиці [34; 41]. Саме в ній сховані ті додаткові резерви, які дозволяють посилити ігрову міць, підняти клас, подолати суперника різними шляхами, забити красиві та вирішальні голи. Справді, багато команд добилися відмінних досягнень у фізичній підготовці, помітно зросло технічне вміння, психологічне налаштування, інформаційне забезпечення команд, але тактична бідність і одноманітність так і залишаються значною проблемою у сучасному спорті [11; 28].

Отже, сьогодні на чільне місце ставиться не стільки кількісна, скільки якісна змістовна сторона тренувальних вправ, їх адекватність тим завданням, які вирішуються окремими гравцями і командою в цілому під час поєдинку на спортивному майданчику [72].

Упродовж останні десятиріччя над питаннями удосконалення тактичної підготовки кваліфікованих гравців у різних спортивних іграх працювали такі відомі фахівці як В. М. Шамардін (2008) [67]; В. П. Савин (2011) [53]; А. В. Дулібський (2015) [19]; Ю. В. Ніконов (2014) [40]; В. П. Губа [16]; А. В. Родіонов (2010) [55]; Е. Ю. Дорошенко (2016) [18]; в хокеї на траві ці питання вивчали Е. В. Федотова (2006) [59, 60]; В. О. Лапицький (2007–2008) [33; 34; 35]; В. М. Костюкевич (2005–2017) [29; 30; 31]; М. О. Перепелиця (2015–2018) [43; 44; 45]; та ін. Проте, питання диференційованої тактичної підготовки потребують подальшої розробки.

Мета дослідження – підвищити ефективність тактичної підготовленості хокеїстів на траві високої кваліфікації різних ігрових амплуа використовуючи модельні тренувальні завдання.

Завдання роботи:

1. З'ясувати теоретичні аспекти тактичної підготовки в ігрових видах спорту в сучасних умовах їх розвитку.
2. Проаналізувати показники тактичної підготовленості гравців хокеїстів на траві різних амплуа.
3. Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу методики удосконалення тактичної підготовки хокеїстів на траві різного ігрового амплуа, що базується на використанні модельних тренувальних завдань.
4. Розробити практичні рекомендації для вдосконалення тактичних дій висококваліфікованих гравців з хокею на траві на основі застосування комплексу ігрових вправ та теоретичних завдань.

Об'єкт дослідження – тактична підготовка гравців у хокеї на траві.

Предмет дослідження – тактична підготовка висококваліфікованих гравців з хокею на траві різних ігрових амплуа.

У процесі дослідження використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю; комп'ютерне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження: визначено кількісні показники техніко-тактичних дій висококваліфікованих гравців з хокею на траві в різних зонах ігрового поля та ефективність їх виконання; набули подальшого розвитку теоретичні положення щодо застосування комп'ютерних технологій, моделювання та програмування тактичної підготовки гравців.

Практична значимість результатів дослідження полягає у тому, що застосування розробленої методики удосконалення тактичної підготовленості гравців з хокею на траві сприяє покращенню їх тактичної майстерності на змаганнях високого рівня. Отримані дані можуть бути використані фахівцями та тренерами у тренувальному процесі під час підготовки висококваліфікованих спортсменів з хокею на траві.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 84 сторінках основного тексту, складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури та додатків. Ілюстративний матеріал подано у 10 таблицях і 6 рисунках. В роботі використано 80 літературних джерел, з яких 12 праць зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

1.1. Загальна характеристика спортивної тактики

Найбільш багатокомпонентними, з усіх видів спорту, вважають саме спортивні ігри. Звісно, що всі відомі параметри працездатності є дуже важливими для досягнення найвищих результатів у спорті. Вітчизняні та закордонні дослідники пропонують виокремлювати три основних складові успіху: фізичні можливості, технічну оснащеність і майстерність будувати та реалізовувати тактичну модель гри. В загальному результаті кожній з усіх цих сторін відводиться рівна частина [16].

Складність оптимізації змагальної обстановки визначається дією багатьох факторів, як об'єктивних так і суб'єктивних. До них відносяться: умови змагання, співвідношення сил, хід поєдинку, володіння ініціативою, використання правильних засобів контргри кожним гравцем і всією командою в цілому, і безліч інших постійно діючих і раптово виникаючих факторів, що визначають кінцевий результат гри. В цих умовах тактика стає визначальним і вирішальним елементом діяльності гравців, бо тактика – здатність використання в ході змагання всіх можливостей для досягнення оптимального результату.

Ця здатність включає вибір і використання засобів, форм і методів спортивної боротьби, властивих певному виду ігрового змагання [78].

Тактика в спортивних іграх поділяється на індивідуальні, групові та командні дії в нападі та обороні. Індивідуальні дії ґрунтуються на технічній і фізичній підготовленості гравця, орієнтуванні на спортивному майданчику, кмітливості й реалізуються у виборі виграшної позиції, звільненні від опіки суперника, допомоги в цих діях партнеру (індивідуальні дії без м'яча). Індивідуальні тактичні дії висококваліфікованого гравця з м'ячем в хокеї на

траві складаються з ведення, обіграшу, передач та зупинок м'яча, ударів по воротах. Удосконалення даних дій відбувається в більш ускладнених умовах і безпосередньо під час гри [42].

Варто відзначити, що індивідуальні тактичні дії гравця щільно пов'язані або навіть переходять у групові тактичні дії, які використовуються в різних комбінаціях, типових ігрових ситуаціях, стандартних положеннях. Отже, удосконалення індивідуальних і групових тактичних дій зазвичай відбувається паралельно.

Командні тактичні дії характеризуються наперед обумовленими функціями кожного гравця та мають визначені ознаки розташування й взаємодії гравців як в нападі, так і в захисті [75].

У тактиці проявляється притаманна людині здатність адекватного відображення реального світу та його творчого перетворення. Вона представляє самий динамічний елемент ігрової діяльності.

В основі тактичної діяльності лежить психічна діяльність вищих відділів головного мозку. Вона обумовлена ігровою реальністю та відбувається за коловою схемою (рис. 1.1) [68].

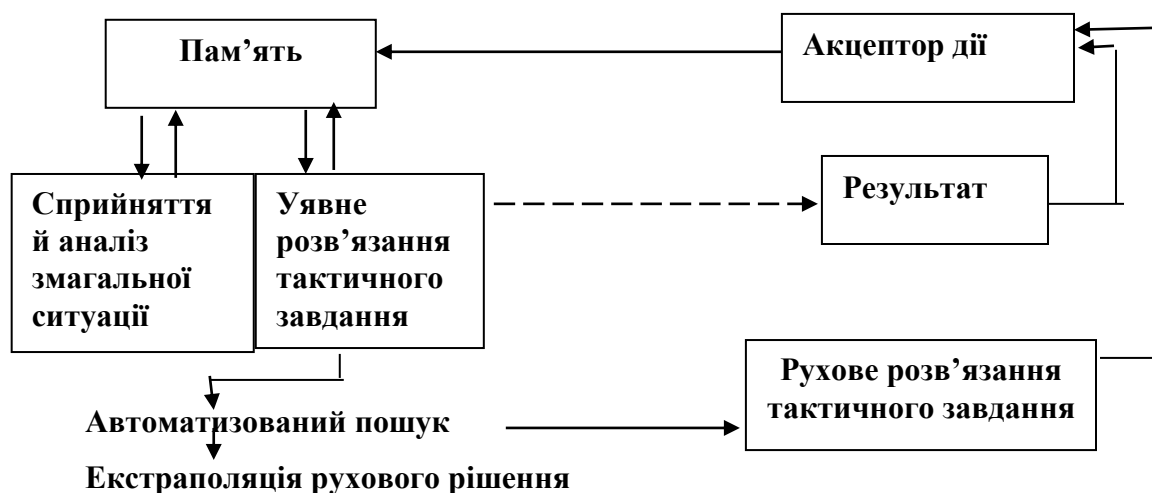


Рис. 1.1. Схема тактичної діяльності (за Д. Харре [68])

Чим вище швидкість, інтенсивність і динаміка ігрових дій, тим більше виражена тактична діяльність гравців. Вона проявляється в трьох фазах:

- у відставленому періоді підготовки, коли здійснюється розробка тактичної моделі гри;
- в період перед змаганнями, коли відбувається вибір тактичного плану ведення гри;
- безпосередньо в ході змагання, коли тактика змінюється на оптимальну з урахуванням контртактики суперника [49].

Тактична діяльність має виражений комплексний характер і включає інтелектуальні та фізичні здібності людини. Найважливішою є пам'ять (зорова і рухова), яка зберігає сліди колишнього досвіду вірного рішення подібної ситуації у грі. Саме ж рішення здійснюється за допомогою асоціацій, тобто на основі зіставлення ситуації, яка реально сприймається з аналогічною до неї, рішення якої зберігається в довготривалій пам'яті [36].

Сприйняття, аналіз і уявне розв'язання ігрової ситуації протікають постійно та в тісному зв'язку один з одним. Уявне рішення складається з автоматизованого пошуку аналогів у руховому досвіді й екстраполяції оптимального рухового рішення. Його здійснення може супроводжуватися досягненням бажаного результату або, навпаки, його віддаленням [19].

Наступна зміна ситуації у грі вимагає вже нового аналізу та розв'язання. Таким чином відбувається цикл сенсомоторних процесів, що є основою змісту тактичної діяльності.

Тактика є одним з розділів загальної теорії спортивної боротьби, який спеціалізується на питаннях оптимізації змагальної діяльності та веденні конкретного спортивного поєдинку. Слово «тактика» походить від давньогрецького слова, що означало «приведення в порядок» [59].

Весь комплекс засобів, що використовується під час змагань, відносять до тактики. Тактика має свої засоби, методи та форми. До її форми відносять тактичні дії, що використовуються окремими гравцями, групою гравців та всією командою [38].

Залежно від характеру змагань у різних видах спорту, ситуацій, що виникають в них, тактика може носити алгоритмічний, імовірнісний і евристичний характер [45]. При цьому В. П. Сулов, Ж. К. Холодов [65] вважають за доцільне виділяти певні групи видів спорту за деякими особливостями реалізації загального тактичного задуму.

Командним ігровим видам спорту більше притаманні ймовірнісна та евристична тактики. В спортивних іграх між партнерами з команди існують відносини ігрової взаємодопомоги, між гравцями команди суперників – відносини протидії з окремими елементами протиборства [61].

Імовірнісна тактика передбачає навмисно-експромтні дії, в яких планується лише певний початок, варіанти продовження дій залежать від конкретних реакцій суперника або партнерів, змагальної ситуації.

Евристична тактика будується на експромтному реагуванні спортсменів у залежності від ситуації, що створилася в ході змагального поєдинку [38].

За допомогою використання різних тактичних засобів виникають методи, які вирішують певні тактичні завдання. До них відносять різноманітні засоби організації командних дій, тактичні системи та їх варіанти, які доцільно використовують під час змагальної боротьби. Основне призначення даних тактичних систем полягає в упорядкуванні індивідуальних та групових тактичних дій для їх поліпшення в умовах спортивної боротьби. Внутрішню структуру системи становить певна розстановка гравців і розподіл ігрових функцій. Обрана розстановка гравців зумовлює характер їх взаємодії [36].

Тактична система гри – це вища форма організації дій гравців. Її мета – підпорядкувати дії одного гравця інтересам всієї команди. Використання системи забезпечує найбільш ефективний прояв тактичної діяльності – організовані дії усього колективу. Взаємозв'язок гравців і підпорядкованість елементів тактичної діяльності наведені на рис. 1.2.

До методів тактики у спортивних іграх відносять і такі поняття, як стиль, темп і ритм гри [30]. Стиль гри, відповідно до поведінки гравця на спортивному майданчику, може бути активним (наступальним) і пасивним (оборонним).

Ігрова активність націлена на підпорядкування дій суперника своїм задумам і таким чином опонент змушений змінювати свій план дій. Пасивний стиль (вичікувальний) будується з розрахунку на помилку суперника. Ця тактика рідко приносить перемогу і позбавляє гру краси активного суперництва [74].

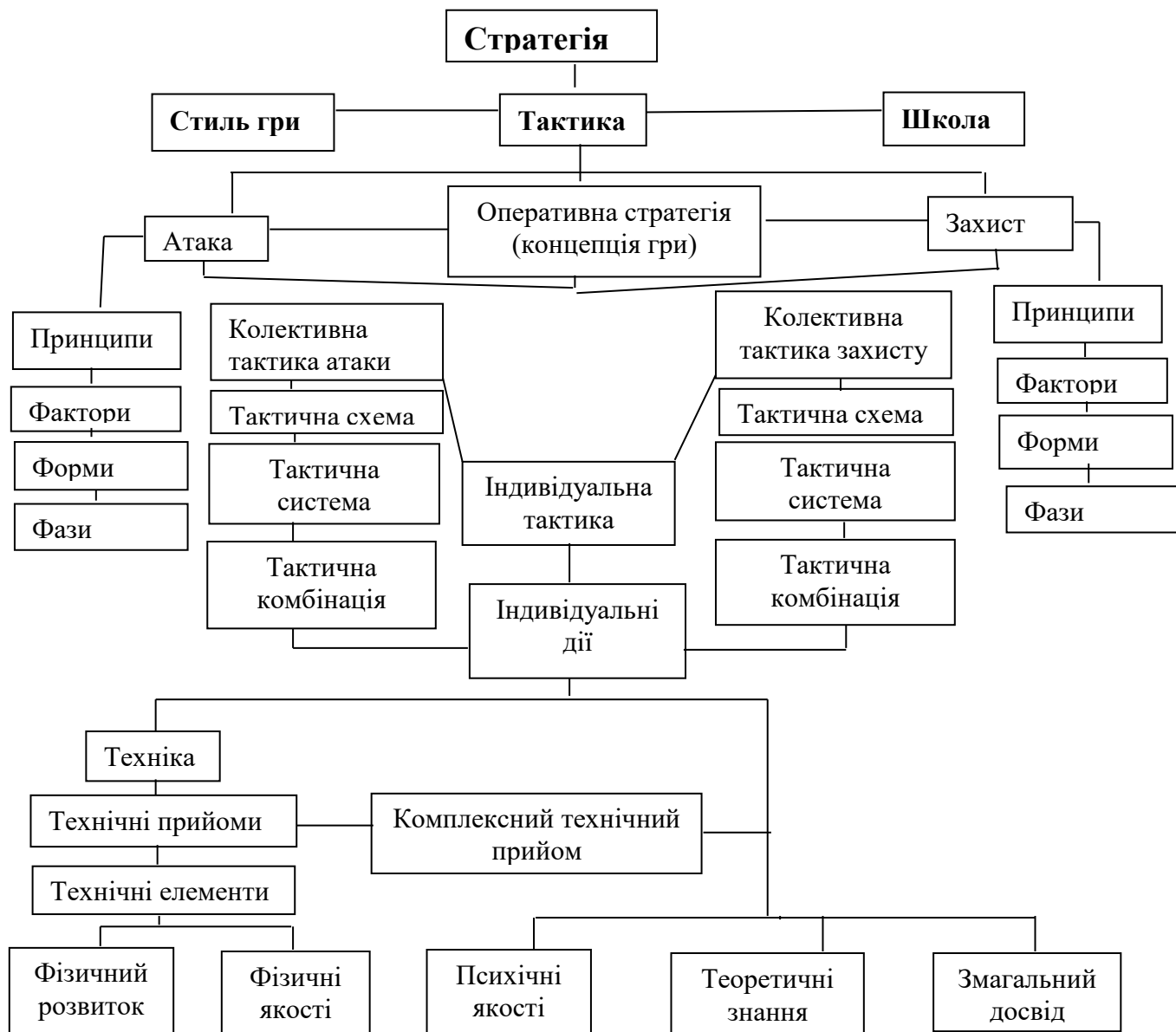


Рис. 1.2. Класифікація елементів техніки і тактики спортивних ігор [74]

Стиль гри зазвичай диктує й її темп. Активний стиль прискорює темп гри, збільшує її динаміку та інтенсивність. Пасивний стиль, навпаки, уповільнює її темп, а іноді просто «вбиває» гру, особливо коли обидві команди не хочуть або не можуть взяти на себе ініціативу. Щоб змусити команду суперників діяти

більш активно, в правила деяких ігор включені пункти, що обмежують можливості для ведення пасивної гри (тривалість контролю м'яча тощо).

Темп гри прискорюють в такі моменти, як завершення тактичної комбінації, неорганізованість суперника, втома та розгубленість суперника, відставання в рахунку в кінці гри тощо [71].

Уповільнений ритм гри доцільний, коли: суперник значно сильніший фізично, у кінці гри потрібно зберегти різницю в рахунку або гравцям необхідно відновити сили перед рішучими діями.

Ефективність тактичних дій команди залежить від уміння використовувати принципи тактики, в яких виражені основні вимоги до гравців. До загальних принципів належать [5]:

1. Передбачення дій суперника, яке забезпечує можливість випередження та руйнування його задуму. В основі передбачення лежить так зване рефлексивне мислення, коли гравець планує діяльність і за себе, і за свого суперника; особливо важлива роль випередження у захисті.

2. Своєчасність дій – це найголовніша умова їх ефективності. Випередження або затримки у часі означають програш простору.

3. Зменшення числа своїх помилок. У кожній грі є безліч помилок, як своїх так і вимушених. Гравець допускає власні помилки через неуважність або в силу невміння. Чим більше таких помилок в загальній кількості, тим менші шанси перемогти.

4. Постійна взаємодопомога та взаємодія гравців. Це закон командної гри. Тільки взаємодія гравців на майданчику забезпечує перевагу над суперником. Принцип колективізму вимагає взаємодопомоги, що створює відчуття єдності та спільності дій.

Однією з найголовніших складових є психологічні якості висококваліфікованого гравця, а саме: гнучке мислення, висока швидкість реакції, концентрації уваги, вибуховий характер при зміні темпу гри, психологічна витривалість, зосередженість на своїх діях та діях суперника, обов'язкова взаємодія з гравцями по команді.

Існують і локальні принципи [47]. Наприклад, в іграх з безпосередньою боротьбою за м'яч, для атакуючих важливо:

- забезпечити контроль за м'ячем; володіння м'ячем не тільки дозволить створити умови для успішного завершення атаки, але й позбавляє суперника можливості провести атаку;

- забезпечити збереження та зміну позицій; розташування гравців на позиціях полегшує контроль за м'ячем, а зміна їх відкриває можливості для дій на вільному та зручному місці, що дозволяють успішно завершити атаку; в разі невдачі зміна позицій дозволяє зберегти контроль за м'ячем;

- узгоджувати індивідуальні та групові дії; поодинокі, суто індивідуальні дії легко перериваються колективною протидією суперника. Тому важливо вміло поєднувати активні індивідуальні дії з груповими, що підсилить ефективність нападу. Але навіть і при використанні взаємодій провідна роль повинна зберігатися за індивідуальною ініціативою гравців.

Для оборонних дій важливе значення мають такі принципи:

1. Збереження захисної рівноваги, а саме прагнення підтримати рівність сил на кожній ділянці майданчика. У відповідь на спроби нападників суперника зруйнувати цю рівновагу, захисники повинні створити чисельну перевагу, відновити кількісне співвідношення гравців і контролювати найбільш важливі ділянки майданчика.

2. Сталість атаки. Гравець з м'ячем завжди являє найбільшу небезпеку. Щоб обмежити його можливості, ускладнити вибір здійснити правильне рішення, необхідно постійно атакувати цього гравця, щоб відібрати м'яч або змусити діяти потрібним для захисників чином.

На доповнення цих принципів можна додати загальні положення ігрової тактики сформульовані Ф. Ліндебергом [40], які він пропонує пристосовувати відповідно до певної ситуації:

1. Нав'язування команді суперника гри, яка їй не притаманна. Контроль темпу гри.
2. Не пускати суперників в ті частини ігрового поля, в яких він звик грати.

3. Використовувати втому суперників для прискорення гри.
4. Використовувати пресинг проти недосвідчених суперників.
5. Уповільнювати гру суперника, який звик до швидкої гри.
6. Використовувати різні комбінації або різні варіанти комбінації в першій і другій половинах гри.
7. Змінювати систему захисту, щоб дезорієнтувати суперника.

Таким чином, основна спрямованість тактичної діяльності полягає в управлінні варіативністю дій.

Загалом, тактика гри постійно удосконалюється в результаті діалектичної боротьби нападу й захисту, що є головною рухомою силою її розвитку [40].

1.2. Особливості тактичної підготовки в ігрових видах спорту

В ігрових видах спорту існують три напрямки тактичної підготовки:

- удосконалення навичок правильно розподіляти свої сили протягом гри і чітко виконувати відпрацьовані технічні прийоми в процесі змагань;
- удосконалення застосування освоєних тактичних систем;
- удосконалення вміння швидко переключатися з одного тактичного варіанту на інші в залежності від виникаючих ситуацій.

На думку В. М. Платонова [52] практична реалізація тактичної підготовленості в змаганнях передбачає вирішення наступних завдань:

- створення цілісного уявлення про змагання;
- формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби;
- розв'язання та своєчасне втілення прийнятих рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, змагальної ситуації тощо.

Тактична діяльність здійснюється в процесі використання техніки гри, яка виступає в ролі засобу тактики.

У структурі тактичної підготовленості В. В. Медведєв [38] виокремлює тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення.

Тактичні знання являють собою сукупність уявлень про засоби, види та форми спортивної тактики й особливості їх використання у тренувальній і змагальній діяльності.

Для вивчення тактичних закономірностей гри крім практичних знань необхідно використовувати лекції, відео матеріали, моделювання схожих ігрових ситуацій на макетах або інші форми освіти та самоосвіти [52].

Тактичні уміння – форма прояву свідомості спортсмена, яка відображає його дії на основі тактичних знань. Може бути виокремлено: уміння розгадувати замисли суперника, передбачати план розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику тощо.

Тактична підготовка представляє собою вивчення та випробування закономірностей ігрової діяльності спортсменів у грі. Вона здійснюється в єдності з іншими видами підготовки, що дозволяє спортсмену отримувати уяву про закономірності гри та набувати тактичні навички [56].

Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, закінченої тактичної дії у конкретній змагальній або тренувальній ситуації.

Тактичне мислення – це мислення спортсмена у процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу та психічної напруги й безпосередньо спрямоване на розв'язання конкретних тактичних завдань.

Отже, тактичну підготовку спортсмена можна розглядати як комплексний процес, до якого належить оволодіння усіма необхідними знаннями про засоби та способи ведення спортивної боротьби та системи техніко-тактичних тренувальних завдань, а також контрольних і офіційних змагань, у яких спортсмени удосконалюють і доводять до оптимального рівня свою тактичну майстерність [30].

Тактична підготовка в спортивних іграх передбачає оволодіння функціями гри в команді, набуття знань та навичок для вирішення стандартних ігрових ситуацій; оволодіння груповими та командними взаємодіями; вивчення стилю гри основного суперника й умов майбутніх змагань.

В. А. Кашкаров [23], Ю. В. Ніконов [42] пропонують розрізняти два види тактичної підготовки: загальну та спеціальну. До загальної тактичної підготовки належить оволодіння знаннями та тактичними навичками, необхідними для ефективної змагальної діяльності в обраному виді спорту, спеціальна підготовка має бути спрямована на оволодіння знаннями та тактичними діями в певних змаганнях і проти конкретного суперника. При цьому базовим розділом є спеціально-тактична підготовка.

Особливістю підготовки в спортивних іграх є те, що технічна та тактична підготовка виступають як нерозривний процес. Тактична підготовка відбувається як індивідуально до кожного спортсмена, так і з групою гравців або з командою в цілому. В процесі навчання тактичним діям використовується комплекс дидактичних принципів: доцільності та практичності, готовності, керованості та підконтрольності, позитивної мотивації, систематичності, смислової та перцептивної «наочності», планомірності та поступовості, методичного динамізму та прогресування, функціональної надлишковості й надійності, міцності та пластичності, доступності та стимулюючої важкості, індивідуалізованого навчання в колективі, формально-евристичної єдності, науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності [38].

Процес навчання тактиці спортивних ігор поділяють на чотири етапи. На першому – основним завданням є ознайомлення з загальними поняттями та принципами визначеної системи тактичних дій, на другому етапі – формування видів стандартного розв'язання завдань, тактичних дій, які в найбільшій мірі відповідають індивідуальним особливостям спортсмена, на третьому – розширення форм дій з урахуванням не тільки особливостей спортсмена, але й характеру дії суперника або команди; на четвертому – звуження засобів тактичних дій, оскільки на цьому етапі виникає необхідність відпрацьовувати форми поведінки, які відповідають особливостям конкретного суперника [53].

Для навчання тактиці дій використовують словесні, наочні та практичні методи навчання. Основою практичних методів тактичної підготовки є принцип моделювання змагальної діяльності спортсмена. До таких спеціальних методів

у спортивних іграх належать: тренування без суперника, тренування з умовним суперником, тренування з партнером і тренування з суперником [55]. Кожен з цих методів дозволяє вирішити певні конкретні завдання та в різній мірі використовується як з юними спортсменами, так і зі спортсменами високої кваліфікації.

У тренуванні кваліфікованих спортсменів-ігровиків у процесі розучування нових тактичних побудов, або під час розбору тактичних помилок, що були допущені у попередньому матчі використовується метод вивчення частинами (фрагментарний), який дозволяє роз'яснити найбільш складні елементи тактичних схем. Метод вивчення в цілому найчастіше використовується в процесі удосконалення тактичних комбінацій [16].

Удосконалення тактичних взаємодій відбувається під час односпрямованих (тематичних) або комплексних (поєднання завдань технічної та тактичної підготовки) занять.

До практичних методів вивчення й удосконалення тактики гри в спортивних іграх належать також:

- повторний метод – багаторазове повторення тактичних вправ з постійною динамікою до їх ускладнення;
- метод максимальних зусиль – удосконалення тактичної схеми гри в екстремальних умовах, на тлі сильного стомлення гравців;
- ігровий (інтегральний) метод – удосконалення тактичних дій в умовах наближених до змагальних, розвиток периферійного зору та інших психомоторних якостей;
- змагальний метод дозволяє регулювати фізичну та психічну напругу гравців, що досягається за рахунок проведення контрольних зустрічей із суперником, різним за кваліфікацією (слабкішим, рівним за силами або сильнішим) [76].

Однак, загалом поняття «тактична підготовка» більш емке, ніж поняття «навчання тактиці». Можна добре знати тактику спортивної гри, вивчити її теоретично, але тактично діяти в грі мало ефективно. Вивчення тільки

тактичних дій (індивідуальних, групових і командних) також недостатньо для досягнення високої результативності в грі. В процесі навчання необхідно добитися органічної єдності тактики та техніки [41].

Фахівці також зауважують, що в процесі тактичної підготовки хокеїстів важливо розробляти декілька моделей тактичних дій, які могли б бути реалізовані в залежності від умов, що створюються в конкретному матчі [67]. Навіть у розіграві стандартних положень команда високого класу повинна вміти з однакового вихідного положення розігрувати різні комбінації [40].

Таким чином, досягнення проміжних і заключних результатів спортивного поєдинку здійснюється шляхом оптимізації ігрових ситуацій, розв'язання їх вигідним шляхом для кожної з протиборчих сторін. Тому вирішальну роль тут набуває вибір адекватних ситуації техніко-тактичних засобів і своєчасне їх застосування. Їх ефективність залежить не тільки від вибору та вчасного його здійснення, а й від величини фізичних і психічних зусиль, необхідних для подолання опору суперника. Отже, першоосовною тактичної діяльності завжди залишається інтелект, воля спортсмена.

Методологічною основою системи підготовки кваліфікованих хокеїстів є науково-методичне забезпечення. Науково-методичне забезпечення включає в себе декілька складових: прогнозування, моделювання, програмування та реалізація програми на основі комплексного контролю [41; 44].

Моделювання має значну перевагу, бо від тих, хто займається потрібно максимум внутрішньої розумової активності, що активізує у них процеси розвитку інтелектуальних здібностей. Використання моделей під час тренування підвищує можливість ефективно управляти навчально-тренувальним процесом [45].

В сучасному спорті для підвищення ефективності тактичної підготовки використовуються не тільки класичні методи – прогнозування, моделювання, програмування, але й все частіше застосовуються новітні технології, що дозволяє вирішувати ті завдання, що постають перед тренерським колективом та безпосередньо спортсменами.

1.3. Спеціалізація за ігровими амплуа в хокеї на траві

Дії гравців у спортивних іграх відрізняються великою різноманітністю, складністю та винахідливістю. Кожна дія учасника гри визначається зовнішніми та внутрішніми умовами спортивного поєдинку. Функції, які виконує гравець у процесі гри у спорті визначають його амплуа [2].

Якісна розстановка спортсменів на ігрових позиціях приносить максимальну результативність матчів, за рахунок повного розкриття переваг.

Гра сучасного хокеїста розвивається за двома напрямками: універсалізації та спеціалізації. Перший напрямок передбачає різнобічну підготовку будь-якого хокеїста, тобто вміння виконувати функції всіх ігрових амплуа. Друге – високопрофесійне виконання функцій, пов'язаних безпосередньо зі своїм ігровим амплуа. Спеціалізація хокеїстів зобов'язує розглянути основні функції та вимоги до них в залежності від амплуа в команді [30].

Нападник – це головна фігура в команді. Сучасний хокей на траві пред'являє до нападника досить жорсткі вимоги щодо рівня його техніко-тактичної майстерності, фізичної та функціональної підготовленості. Головним для гравця передньої лінії є безперервний пошук гострих продовжень атаки. У зв'язку з цим він повинен постійно рухатися в змінному режимі, при цьому досить багато виконувати прискорень і ривків. Діапазон його функцій широкий і універсальний. Він організує, конструює та виконує диспетчерську функцію в атаці й обороні, будучи активним творцем і завершувачем атак і руйнівником атакуючих дій противника. Оскільки він виконує великий обсяг дій, до нього пред'являється ряд вимог. Нападник повинен мати високий рівень розвитку фізичних і психічних якостей, а також техніко-тактичної підготовленості, вміння відмінно бачити і «читати» навколишнє оточення, володіти оперативним мисленням [27].

Незважаючи на те, що нападник є гравцем передньої лінії (лінії нападу) в сучасній побудові гри він не звільняється від виконання оборонних функцій. У фазі відбору м'яча до нападаючого ставляться такі вимоги:

1) відразу після зриву власної атаки – здійснення тиску на гравця суперника з м'ячем з метою створення перешкоди йому організувати швидку контратаку;

2) активну участь в загальнокомандному пресингу з метою «закрити» суперника в його чверть-зоні;

3) постійне переміщення по фронту поля, з метою перешкодити суперникові розвивати атакуючі дії в напрямку воріт команди;

4) контроль за діями крайнього або центрального захисників суперника на своїй половині поля;

5) швидке переміщення за лінію м'яча (якщо є така установка тренера) і ведення оборонних дій в центральних зонах поля, а в окремих випадках і в колі удару [35].

У фазах організації і розвитку атаки нападник виконує постійний рух по фронту атаки з метою отримати м'яч; відволікаючи маневри в сторону воріт суперника і рух в напрямку своїх воріт на зустріч польоту м'яча; постійно взаємодіє з партнерами по атаці, особливо з інсайдом, крайніми півзахисниками і другим нападником; загострює ігрову ситуацію за рахунок індивідуального обіграшу з подальшим ударом (кидком) по воротах або передачею м'яча партнеру (цей маневр є доцільним у разі, якщо гравці суперника «розбирають» партнерів по команді); має постійну готовність завершити атаку команди при загострюючих передачах з центральних і флангових зон; бере участь у розіграванні стандартних положень (як правило, нападник здійснює різні маневри в колі удару) [39].

Захисник виконує в основному оборонні функції, хоча його роль в атакуючих діях помітно підвищилася в сучасному хокеї. Успішне виконання оборонних дій вимагає від захисника вміння добре «читати» ігрові ситуації, мати здатність прогнозувати можливий напрямок розвитку атаки противника, оперативно приймати рішення у виборі позиції, засобів і методів відбору м'яча. Захисник повинен вміти добре маневрувати на полі. В оборонних діях в зоні нападу і середній зоні він вибирає позицію, підстраховує партнерів, відбирає

м'яч на перехопленні, при передачі його противником [51].

У зоні захисту він проводить активний відбір м'яча, в тому числі з використанням силової боротьби, при цьому виключаючи можливість обіграшу себе противником. Поблизу своїх воріт захисник зобов'язаний щільно опікати гравця противника, вміло страхувати партнерів, чітко взаємодіяти з воротарем. Під час кидків по воротах повинен ловити м'яч або з використанням силової боротьби виключати його підправлення або добивання гравцями противника.

При відборі або підборі м'яча захисник зобов'язаний швидко почати контратаку шляхом своєчасної та точної передачі м'яча партнеру, який відкрився. В організації атаки і контратаки з місця відбору м'яча і в їхньому розвитку (проходження середньої зони) захисникам належить провідна роль. Сучасний захисник в разі сприятливої ігрової ситуації може підключатися і брати участь в завершальній фазі атаки.

У позиційному нападі захисники зазвичай розташовуються у середньої лінії, беруть участь в розігравші м'яча і підготовці завершального кидка, постійно загрожують воротам супротивника з відносно далеких позицій, страхують своїх партнерів в разі втрати ними м'яча. В першу чергу від них вимагається швидко і точно передавати м'яч один одному, мінімально витратити час на обробку м'яча. Часом необхідно передавати м'яч в один дотик, добре бачити поле і «відчувати» ігровий простір. І найголовніше, захисники (особливо центральні) не повинні боятися відкриватися в глибину своєї частини поля, навіть до самої лицьової лінії. В хокеї на траві розрізняють крайніх та центральних захисників [37].

Не слід забувати, що крім захисників дуже важлива роль належить опорному півзахиснику, який постійно переміщується між чверть і середньою лініями, як правило, в напрямку того захисника, який володіє м'ячем. Таке переміщення опорного півзахисника дозволяє збільшити кількість напрямків тактичних ходів [56].

На позиції опорного півзахисника повинні грати високотехнічні гравці. В першу чергу такі гравці повинні мати «швидкі руки» для швидкої обробки

м'яча. З іншого боку опорний півзахисник повинен володіти високим тактичним мисленням і хорошим баченням поля. Опорний півзахисник є сполучним гравцем між гравцями оборонного і атакуючого плану. Його гра характеризується найбільшим ступенем свободи. В першу чергу це обумовлено можливістю безпосередньо взаємодіяти практично з усіма польовими гравцями. Тому дуже важливо, щоб хокеїст, який виконує функції опорного півзахисника, мав добре тактичне мислення і досить високу техніку виконання ігрових прийомів. І, безумовно, в зв'язку з тим, що опорний півзахисник практично постійно бере участь у всіх ігрових епізодах протягом матчу, він повинен мати високий рівень фізичної та функціональної підготовленості [68].

Крайній півзахисник також належить до гравців середньої лінії. У фазі відбору м'яча крайній півзахисник повинен здійснювати контроль за найближчим гравцем суперника; захисні функції: позиційна оборона, відбір, перехоплення, протидія передачам і ударам по воротах; в окремих епізодах виконувати функції крайнього захисника; брати активну участь в пресингу при відборі м'яча на половині поля суперника; при необхідності підстраховувати зони опорного і центрального півзахисників; швидко повертатися за лінію м'яча під час контратаки суперника [35].

У фазі володіння м'ячем крайній півзахисника повинен постійно відкриватися на фланзі з метою флангового продовження атаки команди; взаємодіяти з центральним півзахисником, крайнім захисником і нападаючим з метою розвитку атаки команди за рахунок довгої позадвожньої передачі; брати участь у заключній фазі атакуючих дій команди за рахунок переміщення в коло удару суперника; здійснювати «замикання» дальньої стійки при діагональних передачах в колі удару з протилежного флангу; брати участь у розіграшах стандартних положень з флангових зон, а також у розіграшах стандартних положень з центральних зон перед колом удару суперника [80].

Що стосується інших гравців, то вони повинні бути в постійному русі, мінятися місцями, постійно створювати «відкриті коридори» для того, щоб захисники могли переадресувати м'яч в середню зону або зону нападу.

Основною умовою для них (поки м'яч знаходиться в зоні захисту) має бути рух на м'яч, а не від м'яча. Це меншою мірою стосується нападників, які можуть рухатися від м'яча у вільні флангові зони [69].

Гра воротаря різноманітна і досить складна. Основна якість для воротаря – це надійність. Гра воротаря зводиться до виконання двох основних функцій: гра в воротах і дії на виходах. При грі в воротах головне – вибір місця і чіткий зоровий контроль суперника, який володіє м'ячем [80].

Якщо ігрова обстановка вимагає від воротаря залишити ворота, він виходить з них і діє в межах кола удару. В цьому випадку воротар або відбиває кидок або удар по воротах з близької відстані, або вступає в боротьбу із суперником, який намагається його обіграти, або вибиває м'яч за межі кола удару. В окремих моментах воротар може виконати передачу м'яча ногою або ключкою партнеру по команді [79].

Ігрове амплуа включає в себе набір певних функцій і відображає специфічні особистісні якості спортсмена. Для досягнення перемоги в матчі необхідні узгоджені дії всіх гравців, що дозволяють їм реалізувати свій індивідуальний фізичний і психологічний потенціал. Перебуваючи в постійному протиборстві з суперником, кожен гравець повинен бути здатним діяти, не знижуючи ефективності своїх дій, оптимально виконуючи свою ігрову роль з урахуванням власних індивідуально-психологічних можливостей.

Розглянуті функціональні обов'язки гравців типові і є відправними при відборі і підготовці хокеїста до конкретного амплуа. Однак в процесі спільної творчої діяльності тренера і спортсмена вони можуть змінюватися в залежності від індивідуальних особливостей хокеїстів, тактичних побудов, що застосовуються, можливостей гри партнерів та ін. [58].

Одним з основних факторів успішної спортивної кар'єри в ігрових командних видах спорту в цілому, і в хокеї на траві зокрема є своєчасний і адекватний, з точки зору вимог діяльності і можливостей гравця, вибір спрямованості тренувальних впливів, яка є наслідком вибору ігрового амплуа спортсмена [2; 35; 80].

Висновки до розділу 1

1. Встановлено, що тактика в спортивних іграх є важливим складником у досягненні змагальної мети, особливо кваліфікованими спортсменами. Під «тактикою» в спорті розуміють мистецтво ведення спортивної боротьби, сукупність форм і засобів боротьби з метою досягнення найвищого результату, перемоги. До тактиці також відносять розробку плану виступу в змаганнях. На ефективність тактичних дій впливає вміння використовувати загальні та конкретні принципи тактики.

2. У спортивних іграх під тактикою розуміється організація індивідуальних, групових і колективних дій. Фахівці зазначають комплексний характер тактичної діяльності, яка включає як фізичні, так і інтелектуальні здібності спортсменів. До тактичної підготовки належить вивчення спортсменом всіляких прийомів гри, як і в яких умовах їх потрібно застосовувати. Володіючи знаннями різних тактичних побудов, гравці команди можуть застосовувати їх під час матчу для досягнення перемоги. З'ясовано, що характер змагальної діяльності в спортивних іграх відрізняється швидкоплинністю та мінливістю, що вимагає високого рівня розвитку психофізіологічних показників.

3. Визначено, що ефективна організація ігрової діяльності залежить від чіткого виконання своїх функцій кожним гравцем. Хокей на траві – спортивна гра з безпосереднім контактом з суперником, в якій бере участь одинадцять гравців з однієї сторони, а саме: захисники, нападаючі, півзахисники та воротар. Їх узгоджені дії прямо впливають на кінцевий результат гри, тому важливим є не тільки оволодіння індивідуальними тактичними діями, удосконаленням психомоторних здібностей, але й відпрацювання взаємодії групи гравців і команди в цілому. Амплуа спортсмена включає в себе набір певних функцій і відображає специфічні особистісні якості спортсмена, так як під час гри перед кожним гравцем команди стоїть своя, особлива задача.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для реалізації мети та завдань кваліфікаційної роботи були використані наступні методи дослідження.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. Застосування цього методу наукового дослідження дозволило систематизувати та узагальнити дані щодо питань тактичної підготовки в командних ігрових видах спорту [10; 30; 31; 48]. Вивчення матеріалів дало можливість визначитися з темою роботи, виокремити питання тактичної підготовки висококваліфікованих гравців у хокеї на траві, які треба дослідити.

2.1.2. Педагогічні спостереження за тренуваннями та за змагальною діяльністю. Проводилися протягом всієї експериментальної роботи. Спостереження проводилися як за навчально-тренувальними заняттями спортсменів, так і за змагальною діяльністю кваліфікованих гравців в хокеї на траві. Дослідження техніко-тактичних показників і тактичних взаємодій змагальної діяльності проводилося під час матчів чемпіонату України. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих гравців з хокею на траві проводився за допомогою стенографічного запису ігор. У момент спостереження за змагальною діяльністю вивчалися кількісно-якісні показники техніко-тактичних дій, був проведений аналіз виконання техніко-тактичних дій гравцями різних амплуа.

Реєстрація зазначених показників змагальної діяльності команди проводилась за допомогою прямого спостереження гри або перегляду відео зйомки, її розшифрування та нанесення позначок у спеціально розроблені протоколи.

2.1.3. Комп'ютерне тестування. Будь-який педагогічний процес потребує контролю, а особливо якщо це стосується однієї із сторін

підготовленості висококваліфікованих спортсменів. Комп'ютерне тестування якості знань є інноваційною технологією оцінки якості підготовки [23]. Воно виступає одною з форм контролю тактичних знань в межах комплексної системи контролю якості підготовки спортсменів і використовується разом з іншими видами та формами контролю.

Для визначення рівня тактичної підготовленості висококваліфікованих гравців ми застосовували комп'ютерне тестування, яке передбачало розв'язання тактичних завдань гравцями команд з хокею на траві. Для проведення тестування була використана спеціальна комп'ютерна мультимедійна програма, раніше розроблена авторами [60], яка дозволила визначити ступінь розвитку тактичного мислення гравців різних ігрових амплуа в хокеї на траві.

Учасникам тестування було надано 25 питань, які представляли собою набір з 3-х варіантів розв'язання модельної тактичної ситуації. Треба було обрати одну вірну відповідь із запропонованих варіантів. Час на розв'язання усіх завдань – 5 хв.

2.1.4. Педагогічний експеримент. На початку нашого дослідження було проведено констатувальний експеримент, у процесі якого за допомогою педагогічних спостережень було отримано первинну інформацію про об'єкт досліджень, зокрема було визначено: показники індивідуальних техніко-тактичних дій гравців під час офіційних ігор з рівним суперником; рівень тактичної підготовленості гравців різних амплуа.

На основному етапі дослідження педагогічний експеримент був послідовним для визначення впливу розробленої програми на тактичні показники змагальної діяльності гравців команди вищої ліги України з хокею на траві МСК «Сумчанка», у ньому брали участь 20 спортсменок.

Протягом одного циклу річного макроциклу в тренувальний процес була впроваджена розроблена програма підвищення рівня тактичної підготовленості на основі застосування модельних тренувальних завдань для висококваліфікованих гравців з хокею на траві різних ігрових амплуа.

Основою якісної зміни тактичної підготовки стали результати проведених емпіричних досліджень. Модельні тренувальні завдання були розроблені відповідно до завдань і етапу річної підготовки хокеїсток.

Програмою педагогічного експерименту передбачався контроль рівня тактичної підготовленості гравців у змагальному періоді підготовки, що містив аналіз показників змагальної діяльності та результатів комп'ютерного тестування серед гравців жіночої команди МСК «Сумчанка».

2.1.5. Методи математичної статистики. Під час обробки матеріалів дослідження використовувалися поширені методи математичної статистики, що рекомендовані для опрацювання й аналізу результатів у сфері фізичної культури і спорту [17; 53; 71]:

- для обчислення основних статистичних характеристик: середнє арифметичне (\bar{x}), середнє квадратичне відхилення (S), похибка середнього арифметичного (m), коефіцієнт варіації (V);

- для підтвердження гіпотези про нормальний розподіл результатів вибірок використовувався W – критерій Шапіро-Уїлкі;

- вірогідність різниць між середніми величинами визначалася за t -критерієм Стюдента. Достовірність вважалася суттєвою за 5% рівні значущості ($p < 0,05$), що визнається досить надійним у педагогічних дослідженнях;

- достовірність різниць між значеннями малих вибірок визначалась з використанням непараметричних критеріїв – U -критерія Манна-Уїтні (для незв'язаних вибірок) і W -критерій Уїлкоксона (для зв'язаних вибірок).

2.2. Організація дослідження

Методика нашого дослідження передбачала проведення поетапного педагогічного експерименту.

На першому етапі (вересень – грудень 2018 р.) було проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури з обраних питань, висунута гіпотеза, сформульована мета дослідження, яка конкретизована

в завданнях, був складений план дослідження та підібрані раціональні методи дослідження.

На другому етапі (січень – червень 2019 р.) проведений констатувальний експеримент, здійснювалися педагогічні спостереження під час тренувального процесу та змагальної діяльності команди майстрів МСК « Сумчанка» з хокею на траві. За допомогою комп'ютерного тестування було проведено оцінювання тактичної підготовленості хокеїстів на траві (n = 40).

На третьому етапі (серпень – жовтень 2019 р.) був проведений формувальний педагогічний експеримент. Його метою була оцінка ефективності впровадження програм з тактичної підготовки, розроблених на основі модельних тренувальних завдань для гравців різного ігрового амплуа.

Формувальний експеримент проводився на базі команди вищої ліги МСК «Сумчанка» (Суми). У формуючому експерименті взяло участь 20 спортсменок, спортивна кваліфікація: 12 дівчат майстри спорту України, 8 – кандидати у майстри спорту. Середній вік спортсменів 20,8 роки, стаж занять хокеєм на траві в середньому 11,5 роки. Спостереження за змагальною діяльністю відбувалися під час офіційних ігор Чемпіонату України з хокею на траві, загалом було проаналізовано 12 ігор.

На четвертому етапі (листопад – грудень 2019 р.) було узагальнено результати дослідження, сформульовано висновки та оформлено текст кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ТАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ

3.1. Характеристика тактичних дій у змагальній діяльності хокеїстів

Підсумки тренувальної роботи зазвичай підводяться у змагальному періоді й саме тому контроль ігрової діяльності є пріоритетним серед усіх напрямків проведення контролю у хокеї на траві.

Змагальна діяльність гравців різних амплуа в хокеї на траві обумовлена такими чинниками:

1. Згідно правилам гри хокеїсти розділяються на воротаря і польових гравців. Воратар на відміну від польових гравців має право грати в м'яч ключкою, руками ногами, тілом. Польовим гравцям дозволяється виконувати техніко-тактичні дії з м'ячем тільки ключкою. Зона дії воротаря обмежена до кола удару. Поза межами кола удару воратар може виконувати функції тільки польового гравця.

2. Польові гравці залежно від тактичної системи розподіляються на гравців задньої лінії – захисники, середньої лінії – півзахисники і передньої лінії – нападники. У кожній лінії може бути різна кількість гравців, не менше 1 і не більше 5.

3. У кожній з ліній гравці спеціалізуються на виконанні певних функцій, обумовлених з одного боку місцем на хокейному полі (центральні і крайні зони), а з іншого – окремими обов'язками з організації і виконання специфічних дій у фазах володіння м'ячем і відбору м'яча, що дозволяє підтримувати певний баланс між атакою й обороною. У зв'язку з цим, в кожній з ліній, гравці розподіляються на центральних і крайніх (за винятком лінії нападу, де нападники, якщо їх менше трьох, діють по всій ширині поля).

Таким чином, залежно від тактичної системи на гравців покладаються певні функції за організацією і проведенням атакуючих і оборонних дій

команди. А виходячи з цього, польові гравці розподіляються на центральних і крайніх: захисників, півзахисників, нападників.

У сучасному хокеї на траві існують такі ігрові амплуа гравців: воротар; на задній лінії – крайній захисник (лівий, правий), центральний захисник або два центральні захисники (задній – вільний і передній) або два центральні захисники, що діють в лінію; на середній лінії – крайній півзахисник (правий, лівий), центральний (опорний), центральний (інсайд); на передній лінії – крайній нападник (правий, лівий), центральний нападник. Якщо в передній лінії грають менше трьох хокеїстів, тоді амплуа цих гравців позначають як «нападник».

Контроль змагальної діяльності хокеїстів дозволяє отримати об'єктивні дані, на основі яких можна вносити корективи у планування тренувального процесу. Для цього вивчаються показники виконання індивідуальних, групових і загальнокомандних дій, внесок яких у результат гри найбільший.

Спостереження за змагальною діяльністю кваліфікованих хокеїстів на траві свідчить, що як тільки команда оволодіває м'ячем вона вирішує такі тактичні завдання:

- встановлює чіткий контроль м'яча;
- проводить швидку атаку (контратаку);
- проводить позиційну атаку;
- розіграє стандартні положення.

Було визначено що, організація атаки команди може здійснюватися за двома напрямками: швидка атака та позиційний напад, з переважною більшістю останнього. Початок і розвиток швидких атак залежить від багатьох чинників, тому в її організації можуть брати участь гравці різних амплуа.

Позиційний напад ґрунтується на одному з ключових принципів гри команди в фазі володіння м'ячем – це колективна гра. Колективна гра передбачає раціональне поєднання індивідуальних і групових тактико-технічних дій гравців. До індивідуальної гри в фазі володіння м'ячем входять передачі і зупинки м'яча, ведення, обіграш і удари по воротах.

Вертикально-горизонтальна побудова позиційного нападу будується в три лінії – захисту, півзахисту, нападу (рис. 3.1), яке передбачає організацію і проведення атакуючих дій за принципом ешелонованого нападу. Ешелонований напад передбачає з одного боку поступове переведення м'яча в напрямку воріт протилежної команди, а з іншого – участь в атаці гравців усіх трьох ліній – нападу, півзахисту та захисту.

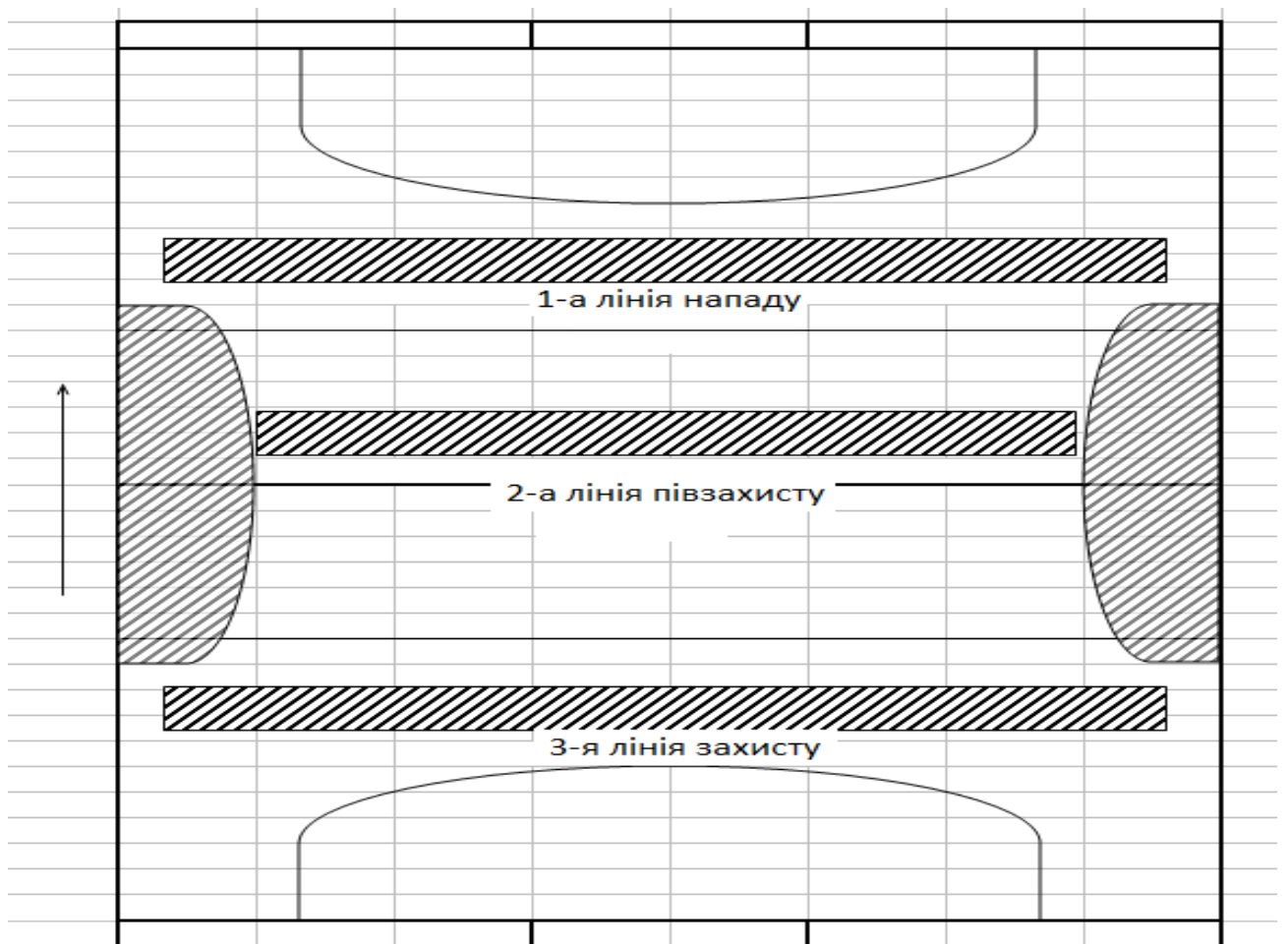


Рис 3.1. Трилінійна побудова позиційного нападу у хокеї на траві [44]

Вертикально-горизонтальна побудова атакуючих дій команди ґрунтується на поздовжньо-вертикальних, поздовжньо-флангових горизонтальних і діагональних тактичних ходах (передачах, веденні, обігранні).

Однак, залежно від ігрової ситуації гравці не тільки можуть переміщатися в різних напрямках по полю, а й взаємодіяти в різних побудовах. Захисники й опорний півзахисник взаємодіють з метою переведення м'яча в середні зони або

зони нападу, півзахисники – переміщуються з метою звільнення вільних зон та контролю м'яча в середній частині поля, нападники – переміщуються в зонах атаки з метою розвитку і заострення атакуючих дій (рис. 3.2).

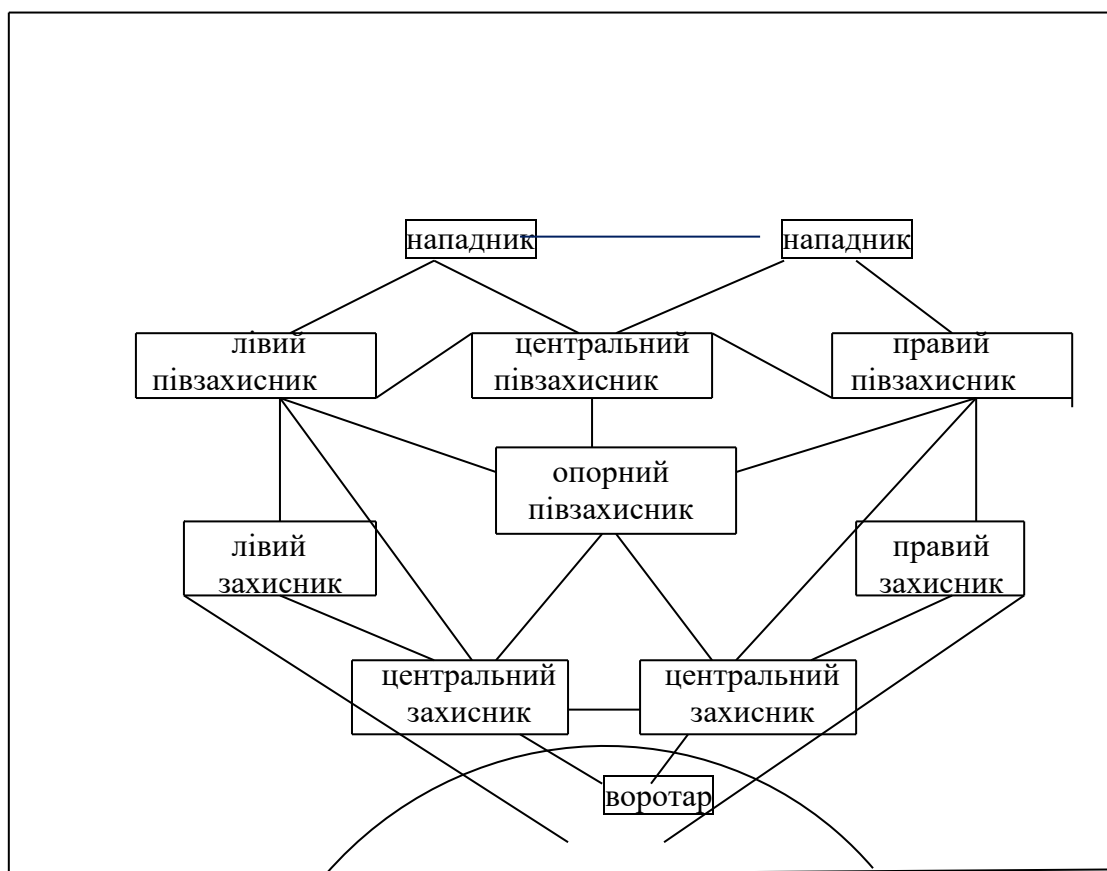


Рис 3.2. Тактичне розташування у хокеї на траві та основні напрямки взаємодій гравців різних амплуа [30]

Найбільш часто повторювані ігрові ситуації, які регламентуються правилами гри в хокеї на траві називаються стандартними положеннями. До таких ігрових ситуацій відносяться: введення м'яча від воріт, розіграш м'яча перед колом удару суперника, розіграш м'яча з-за бокової лінії, розіграш великого кутового удару і розіграш штрафного кутового удару.

У фазі гри, коли м'ячем володіє суперник, кожен польовий гравець повинен постійно виконувати одне з чотирьох тактичних дій: закривання гравця суперника; перехоплення м'яча; відбір м'яча та підстрахування партнера, який вступив в боротьбу за відбір м'яча.

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок, що при розробці тренувальних вправ і їх удосконалення в тренувальних заняттях необхідно враховувати вид атаки, тип ігрової комбінації і кількість коаліцій гравців. Тому для управління змагальною діяльністю і її подальшим аналізом дуже важливо, щоб команда володіла серією ігрових комбінацій.

Наприклад, ігрова комбінація «діагональ» проводиться за рахунок довгої і середньої діагональної передачі, від якості виконання якої залежить ефективність взаємодії. З метою розвитку та загострення атаки застосовується взаємодія гравців «стінка», сутністю якої є передача м'яча в один дотик у вільну зону. Пас вперед дозволяє за рахунок довгої або середньої передачі випередити групу захисників [30].

Для оцінювання ігрової активності та ефективності діяльності гравців різного амплуа реєструвалася кількість техніко-тактичних дій (ТТД) та розраховувався коефіцієнт ефективності (КЕ) їх виконання (відношення точно виконаних ТТД до їх загального числа). Реєструвалися ігрові дії: зупинки, передачі (стримувальні, розвивальні, загострювальні), ведення, обіграш, перехоплення, відбори, удари по воротах.

Педагогічне спостереження за змагальною діяльністю кваліфікованих хокеїстів на траві здійснювалось у період з 2018 р. по 2019 р. Хокейна команда МСК «Сумчанка» (м. Суми) була під спостереженням під час участі в змаганнях чемпіонату України. Під час аналізу змагальної діяльності враховувалися тільки ігри з рівними суперниками.

Кількісні та якісні показники виконання техніко-тактичних дій за гру кваліфікованими хокеїстами різного амплуа представлені у табл. 3.1–3.6. Їх аналіз дозволяє створити реальну уяву про структуру техніко-тактичних дій хокеїстів на траві відповідно до функцій, що вони виконують під час гри.

Аналіз показників свідчить, що найбільша частка в структурі змагальної діяльності захисників належить передачам: 45,1 % у крайнього та 41,4 %. Далі за найбільшою кількістю йдуть зупинки відповідно 21,9 % і 25,8 %. Найменше захисники у грі виконують удари по воротах –1,5 %.

Таблиця 3.1

Показники і структура ТТД крайнього захисника (n = 6)

ТТД		Змагальні показники										Частка в загальній структурі, %	
		Кількісні					Якісні						
		\bar{x}	S	max	min	\bar{v}	\bar{x}	S	max	min	\bar{v}		
Зупинки		15,8	3,9	17	6	26,7	0,89	0,07	1,0	0,83	7,6	21,9	
Передачі	стримуючі	10,3	1,9	7	1	26,6	0,84	0,07	1,0	0,86	7,1	31,7	45,1
	розвиваючі	19,1	3,3	21	8	31,5	0,75	0,11	1,0	0,55	15,5	58,8	
	загострюючі	3,1	1,1	5	0	62,4	0,70	0,39	1,0	0,33	11,9	9,5	
Ведення		4,6	1,6	7	1	31,6	0,80	0,01	1,0	0,68	10,5	6,4	
Обводки		5,1	1,9	9	1	36,5	0,82	0,19	1,0	0,5	14,1	7,1	
Відбори		7,9	3,6	14	2	41,8	0,46	0,12	0,75	0,43	7,4	10,9	
Перехоплення		5,5	2,8	10	2	61,5	0,57	0,19	1,0	0,33	14,6	7,6	
Удари по воротах	з гри	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1,0	
	СП	0,7	0,4	2	0	52,0	0,60	0,29	0,89	0,70	0,44		
Кількість ТТД		72	11,0	85	70	14,4	0,71	0,03	0,92	0,72	3,9	10,5	

Таблиця 3.2

Показники і структура ТТД центрального захисника (n = 13)

ТТД		Змагальні показники										Частка в загальній структурі, %	
		Кількісні					Якісні						
		\bar{x}	S	max	min	\bar{v}	\bar{x}	S	max	min	\bar{v}		
Зупинки		19,8	5,4	25	6	37,2	0,91	0,02	1,0	0,92	12,9	25,8	
Передачі	стримуючі	7,5	2,8	11	3	80,7	0,85	0,07	–	–	7,6	23,6	41,4
	розвиваючі	22,7	7,62	29	4	27,1	0,66	0,09	0,96	0,51	9,4	71,4	
	загострюючі	1,6	2,1	6	0	–	0,54	0,12	0,67	0,25	7,6	5,0	
Ведення		5,8	2,4	12	3	39,3	0,76	0,01	1,0	0,58	0,5	7,5	
Обводки		2,8	1,7	7	2	61,9	0,67	0,18	1,0	0,68	15,36	3,7	
Відбори		9,7	3,2	15	4	42,2	0,66	0,14	0,78	0,25	10,4	12,6	
Перехоплення		6,3	2,4	12	1	48,5	0,72	0,11	1,0	0,63	12,41	8,2	
Удари по воротах	з гри	0,08	–	1	0	–	–	–	–	–	–	–	0,8
	СП	0,5	0,5	2	0	100	0,50	0,49	1,0	0,75	9,5	100	
Кількість ТТД		76,78	16,2	99	50	20,1	0,70	0,05	0,91	0,76	5,9	27,4	

Серед прийомів техніки захисту у гравців цього амплу переважають відбори м'яча: у середньому за гру крайній захисник це робить 7,9 разів, а центральний 9,7.

Можемо проаналізувати не тільки використання техніко-тактичних дій висококваліфікованими хокеїстами різних ліній, але й визначити особливості гри спортсменів одної лінії, як наприклад крайнього, опорного і центрального півзахисника.

Таблиця 3.3

**Показники і структура ТТД крайнього півзахисника
в хокеї на траві (n = 12)**

ТТД		Змагальні показники										Частка в загальній структурі, %	
		Кількісні					Якісні						
		\bar{x}	S	max	min	\bar{v}	\bar{x}	S	max	min	\bar{v}		
Зупинки		19,1	3,4	19	8	21,4	0,89	0,06	0,95	0,71	7,5	28,0	
Передачі	Стримуючі	3,0	1,3	5	1	63,1	0,86	0,16	1,0	0,5	10,4	18,9	23,3
	Розвиваючі	10,2	4,3	14	6	34,9	0,80	0,22	0,89	0,70	12,2	64,2	
	загострюючі	2,7	1,07	5	0	48,7	0,60	0,24	1,0	0,25	4,6	16,9	
Ведення		7,5	3,4	14	2	45,0	0,82	0,01	1,0	0,98	0,5	10,9	
Обводки		13,0	5,2	19	4	40,1	0,79	0,10	0,89	0,56	12,8	19,1	
Відбори		7,2	3,7	14	4	51,1	0,35	0,17	0,5	0,15	9,1	10,6	
Перехоплення		4,5	1,2	6	1	37,2	0,68	0,18	1,0	0,5	12,1	6,6	
Удари по воротах	з гри	0,9	1,2	4	0	–	0,54	0,3	1,0	0,0	4,9	90,0	1,5
	СП	0,1	–	1	0	–	1,0	–	–	–	–	10,0	
Кількість ТТД		68,2	9,8	95	55	14,0	0,73	0,07	0,91	0,66	9,8	40,7	

З даних табл. 3.3–3.5 видно, що в структурі крайнього і центрального півзахисника частка передач (відповідно 23,3 %, 22,3 %) дещо менша за кількість зупинок (28 %, 31,2 %), а у опорного півзахисника співвідношення протилежне (29,7 % і 26,7 %). Однак серед передач у всіх переважають розвиваючі (64,2 %, 56,6 %, 67,4 %).

**Показники і структура ТТД опорного півзахисника
в хокеї на траві (n = 7)**

ТТД		Змагальні показники										Частка в загальній структурі, %	
		Кількісні					Якісні						
		\bar{X}	S	max	min	\bar{V}	\bar{X}	S	max	min	\bar{V}		
Зупинки		23,7	8,5	33	10	46,2	0,84	0,03	1,0	0,91	3,1	26,7	
Передачі	стримуючі	5,0	2,2	7	1	55,0	0,78	0,05	1,0	0,85	5,6	19,0	29,7
	розвиваючі	14,9	3,7	21	3	33,0	0,68	0,83	0,91	0,43	3,9	56,6	
	загострюючі	6,4	2,6	10	1	56,5	0,64	0,19	1,0	0,33	13,9	24,3	
Ведення		9,2	1,9	12	6	21,8	0,75	–	–	–	–	10,4	
Обводки		15,5	3,3	19	10	22,0	0,71	0,16	0,95	0,50	11,7	17,5	
Відбори		9,1	4,8	14	4	51,0	0,55	0,19	0,67	0,18	5,5	10,3	
Перехоплення		3,8	1,5	6	2	40,5	0,64	0,19	0,75	0,40	8,8	4,3	
Удари по воротах	з гри	0,9	0,5	2	0	55,5	0,75	0,4	1,0	0,0		90,0	1,1
	СП	0,1	–	1	0	–	–	–	–	–	8,0	10,0	
Кількість ТТД		88,6	18,6	128	78	19,1	0,82	0,05	0,88	0,78	5,8	48,5	

Серед інших показників особливої різниці у гравців немає. Однак найбільшу кількість ТТД серед інших виконують опорні півзахисники – 88,6 прийомів, в них також найвищий показник якості – 0,82.

Найчастіше, для посилення лінії нападу один з півзахисників по ходу гри стає п'ятим нападаючим. Як тільки атака припиняється, він повертається на своє місце. Уміння півзахисників своєчасно виконувати різні ігрові функції робить систему гри досить агресивною.

При втраті м'яча півзахисники одразу ж переключаються на оборону своїх воріт і «розбирають» підопічних, та грають один проти одного на своїй половині поля. Крайні півзахисники зазвичай грають проти крайніх нападників команди супротивника, а центральні – проти центральних нападників. Тому ми можемо спостерігати найбільшу кількість ТТД саме у опорних, крайніх та центрального півзахисників.

**Показники і структура ТТД центрального півзахисника
в хокеї на траві (n = 9)**

ТТД		Змагальні показники										Частка в загальній структурі, %	
		Кількісні					Якісні						
		\bar{x}	S	max	min	\bar{v}	\bar{x}	S	max	min	\bar{v}		
Зупинки		18,5	3,03	18	5	22,9	0,94	0,03	1,0	0,66	8,3	31,2	
Передачі	Стримуючі	3,2	0,9	4	0	64,1	0,80	–	–	–	–	24,3	22,3
	Розвиваючі	8,9	4,04	14	0	51,8	0,78	0,10	1,0	0,71	11,22	67,4	
	загострюючі	1,1	0,5	2	0	61,6	0,66	–	1,0	0,71	–	8,3	
Ведення		6,9	3,7	14	3	55,3	0,84	0,02	1,0	0,73	1,8	11,7	
Обводки		10	0,9	15	9	8,6	0,61	0,17	0,90	0,50	11,0	17,6	
Відбори		6,1	5,0	17	3	80,1	0,31	0,13	0,50	0,12	14,8	10,3	
Перехоплення		3,6	1,0	4	0	38,9	0,54	0,16	0,75	0,25	13,8	6,1	
Удари по воротах	з гри	0,4	–	1	0	–	0,5	–	–	–	–	0,8	
	СП	0,1	–	1	0	–	–	–	–	–	–		
Кількість ТТД		59,2	0,90	73	51	1,5	0,66	0,12	1	0,12	15,8	39,2	

Нападники займають місця на полі таким чином, щоб швидше можна було ввести м'яч в коло удару. Найбільш небезпечною є атака правим крилом з подальшою прострільною передачею в коло удару. При втраті м'яча центрова трійка нападників вступає в активні дії на половині поля суперників з метою не дати їм вільно розіграти м'яч і почати атаку.

Нападник практично більшу частину техніко-тактичних дій виконує в умовах активної перешкоди з боку гравців суперника, тому ефективність його гри в першу чергу обумовлена високою індивідуальною майстерністю. Саме нападник найбільше налаштований на атаку та на те, щоб обіграти воротаря та влучно вдарити, тому в структурі його діяльності найвищий відсоток серед всіх інших гравців випадає на удари по воротах – 3,2 %.

Для загострення ігрової ситуації нападники також найчастіше за інших застосовують обіграш і передачі, їх частка складає відповідно 20,4 % і 22,6 %.

Таблиця 3.6

Показники і структура ТТД нападника в хокеї на траві (n = 6)

ТТД		Змагальні показники										Частка в загальній структурі, %	
		Кількісні					Якісні						
		\bar{x}	S	max	min	\bar{v}	\bar{x}	S	max	min	\bar{v}		
Зупинки		18,6	3,8	18	8	28,4	0,92	0,06	1,0	0,80	7,2	27,9	
Передачі	стримуючі	2,4	0,6	4	0	49,9	0,76	–	–	–	–	15,9	22,6
	розвиваючі	9,2	2,9	14	0	35,6	0,74	0,16	0,92	0,50	11,3	60,9	
	загострюючі	3,5	1,2	7	1	44,0	0,65	0,22	0,90	0,33	12,4	23,2	
Ведення		7,6	3,8	17	5	51,2	0,70	0,02	1,0	0,93	15,0	11,4	
Обводки		13,6	4,2	22	5	31,0	0,71	0,12	0,94	0,25	12,3	20,4	
Відбори		5,9	0,9	10	4	16,5	0,42	0,09	0,60	0,25	14,3	8,8	
Перехоплення		3,8	1,3	6	1	41,8	0,63	0,12	0,80	0,40	2,91	5,7	
Удари по воротах	З гри	1,8	0,9	4	0	50,0	0,25	0,16	0,5	0,0	14,1	85,7	3,2
	СП	0,3	–	1	0	–	0,66	–	1,0	0,0	–	14,3	
Кількість ТТД		66,7	7,5	77	58	10,7	0,71	0,06	0,83	0,68	7,6	41,4	

Для всіх ігрових амплуа характерно виконання значної кількості передач м'яча. У захисників передачі складають практично однакові значення за співвідношенням передач м'яча до загальної кількості ТТД, відповідно – 45,1 і 41,4 %. Як зазначали раніше, з півзахисників найбільшу кількість передач м'яча виконує опорний півзахисник – 26,3 (29,7 %), крайній півзахисник виконує 15,9 (23,3 %) передач в середньому за гру. Практично такі ж показники і у нападника – 15,1 (22,6 %). Найменшу кількість передач виконує в процесі гри центральний півзахисник – 13,2 (22,3 %).

Зупинки м'яча в загальній структурі ігрових дій становлять від 21,9 % (крайній захисник) до 31,2 % (центральний півзахисник). За кількістю виконань найбільше зупинок доводиться на частку крайнього півзахисника (19,1 разів) і опорного півзахисника (23,7 рази). Менше за інші амплуа зупинки м'яча виконують крайній захисник (15,8) і центральний півзахисник (18,5).

Значної різниці за кількістю виконань ведення м'яча між хокеїстами різних амплуа практично не спостерігається. Найбільшу кількість ведення виконує опорний півзахисник – 9,2 (10,4 %), найменшу – крайній захисник – 4,6 (6,4 %). Обіграш найбільш часто застосовують опорний півзахисник – 15,5

(17,5 %) і нападаючий – 13,6 (20,4 %). Найменша кількість виконання обіграшу центрального захисника – 2,8 (3,7 %).

Відбори м'яча найчастіше виконують центральний захисник – 9,7 (12,6 %) і опорний півзахисник – 9,1 (10,3 %). Що стосується інших ігрових амплуа, то кількісні показники відборів м'яча коливаються в незначних межах – від 7,9 (10,9 %) у крайнього захисника до 5,9 (8,8 %) у нападника.

Перехоплення м'яча, як і можна було передбачити, більше всіх виконують центральний захисник – 6,3 (8,2 %) і крайній захисник – 5,5 (7,6 %), менше, ніж інші амплуа в перехопленнях м'яча беруть участь опорні півзахисники – 3,8 (4,3 %), нападники – 3,8 (5,7 %) і центральні півзахисники – 3,6 (6,1 %).

Удари по воротах більше інших амплуа наносять нападники – 2,1 (3,2 %), показники опорних півзахисників – 1,0 (1,1 %), крайніх півзахисників – 1,0 (1,5 %) і крайніх захисників – 0,7 (1,0 %).

За даними математичної статистики наданої у табл. 3.1–3.6 можна відзначити високий коефіцієнт варіації у виконанні майже всіх техніко-тактичних дій (9,8–34,7%). Е той же час у показниках ефективності цей показник коливається у значно нижчих межах (0,5–15,8 %). Ця особливість підтверджується дослідженнями проведеними фахівцями [19; 56; 65; 76] в інших ігрових командних видах спорту і обумовлена тим, що хокей на траві під впливом багатьох чинників можна віднести до варіативних видів спорту. Кількість застосованих ТТД залежить від виконуваних функцій і від гри суперника, що й визначає високу варіативність кількісних показників. Проте якісні показники виконання ТТД, певною мірою, характеризують рівень майстерності висококваліфікованих гравців і не настільки залежать від перерахованих чинників.

Наведені показники і структура ТТД висококваліфікованих гравців з хокею на траві різних амплуа свідчать про необхідність різного підходу до планування тренувальних програм техніко-тактичної підготовки, а також індивідуальні тренування для спортсменів, що виконують різні функції в команді.

3.2. Тактична підготовленість гравців різних амплуа в хокеї на траві за показниками тактичного мислення

Раціональність тактики гри команди визначається у виборі і реалізації таких принципів і способів ведення гри, які б дозволили з найбільшою ефективністю використовувати власний технічний, фізичний, функціональний, психічний потенціал команди і успішно протидіяти супернику. У хокеї на траві існує ряд загальних закономірностей, особливостей, характерних для всіх ігрових видів спорту. Перш за все це тактичне мислення, індивідуальні дії і групові взаємодії, принципи організації нападу, оборони та багато іншого.

Особливу увагу слід приділяти розвитку тактичного мислення кваліфікованих хокеїстів. З цією метою в тренування слід включати вправи, що вимагають від гравців більш складного орієнтування на майданчику, ніж у грі. Доцільно використовувати такі методичні прийоми:

- використання обмежень на ведення гри (час володіння м'ячем, кількість кроків з веденням м'яча, кількість передач м'яча, кількість «ходів» при розіграванні м'яча і т. п.);
- введення додаткової специфічної інформації (гра двома м'ячами, зайві гравці на полі, заздалегідь обумовлені сигнали тренера або одного з гравців, що змінюють регламент дій);
- ускладнення процесів сприйняття ігрової ситуації (гра двох команд в однаковій формі, обмеження в словесному спілкуванні і жестикуляції);
- використання декількох завдань під час однієї вправи (вправи на дві або три дії, вправи з двома воротарям, вправи з більшою кількістю захисників або нападаючих для того, щоб удосконалювати тактичне мислення гравців).

Управління процесом спортивної підготовки передбачає його контроль. За допомогою тестового комп'ютерного тестування визначалися показники, що свідчать про розвиток тактичного мислення кваліфікованих хокеїстів на траві у процесі річної підготовки. Тестування було проведено на початку та в кінці ігрового сезону. Отримані дані були проаналізовані відповідно до ігрових амплуа (табл. 3.7.)

Показники тактичної підготовленості хокеїстів на траві різного амплуа за результатами комп'ютерного тестування, %

Амплуа гравців	Кількість вірних відповідей з 25 варіантів		Приріст результатів
	Початкові дані	Кінцеві дані	
Нападники (n = 5)	12,2 (48,8 %)	14 (56,0 %)	1,8 (5,2 %)
Півзахисники (n = 5)	13,4 (53,6 %)	14,2 (56,8 %)	0,8 (3,2 %)
Центральні півзахисники (n = 4)	14,0 (56,0 %)	15,0 (60,0 %)	1 (4,0 %)
Захисники (n = 6)	12,8 (51,3 %)	14,17 (56,7 %)	1,37 (5,4 %)

Аналіз вище наведених даних дозволяє констатувати, що найбільше правильних відповідей на початку дослідження дали центральні півзахисники у середньому 13,4 відповіді, що склало 53,6 %. Відповідно найнижчі результати зафіксовані у нападників – у середньому 12,2 правильні відповіді (48,8 %) та захисників – 12,8 відповіді (51,3 %). Враховуючи те, що найбільше тактичних завдань, які вирішують загальний результат спортивного поєдинку, розв'язуються як раз в ігрових зонах наближених до воріт, а саме: введення м'яча у гру, вихід від воріт, кутові, штрафні кутові удари та атаки, то на перший план висувається посилення тактичної підготовки саме захисників і нападників. Гравці оборони повинні вміти добре взаємодіяти між собою і підстраховувати один одного, а насамперед, нападники повинні зберігати взаємозв'язок і награвання певних комбінацій, які у підсумку приводять до небезпечної гри біля воріт суперника або до голу.

За час підготовки протягом річного макроциклу показники тактичної підготовленості кваліфікованих хокеїстів зазнали позитивних змін. Зазначимо, що як за кількісними даними (14–15 вірних відповідей), так і за відсотковими (56–60%) результати комп'ютерного тестування груп гравців різного амплуа стали наближені одні до одних.

Висновки до розділу 3

1. У процесі змагальної діяльності в хокеї на траві кожен з висококваліфікованих гравців виконує певні функції, визначені його розташуванням на хокейному полі. Від якості їх виконання залежить кінцевий результат гри команди. Оптимальне співвідношення техніко-тактичних дій виконаних найбільш ефективно визначає майстерність окремого спортсмена.

Вивчення структури ТТД хокеїсток різних амплуа дає можливість констатувати нерівнозначну кількість показників виконання одних і тих же ігрових прийомів гравцями, на яких покладено різні функції в тактичній побудові гри команди. Таким чином, згідно з нашим педагогічним спостереженням за змагальною діяльністю висококваліфікованих хокеїстів на траві з МСК «Сумчанка» було помітно, що результати усіх груп суттєво різні. Захисники виконують удари по воротах найменше, у той час як півзахисники виконують функції і захисника, і нападаючого. Завдяки таблицям, можемо спостерігати, що найбільшу кількість ТТД мають саме опорні, крайні та центральні півзахисники.

2. Тактичне мислення висококваліфікованих гравців з хокею на траві оцінювалося за такими пунктами: вміння в певному ігровому епізоді при сприйнятті взаємного положення гравців команди та їх суперників, місці знаходження м'яча, оцінити обстановку в цілому як єдину динамічну структуру та знайти розв'язання ігрового завдання. При цьому не втрачати взаємозв'язок з партнерами по команді та спробувати виконати ігрові комбінації.

За результатами нашого комп'ютерного тестування, яке ми проводили з висококваліфікованими гравцями з хокею на траві МСК «Сумчанка», найкраще з цим завданням впоралися центральні півзахисники, нижчі результати були визначені у нападників. Але за час підготовки протягом річного макроциклу показники тактичної підготовленості хокеїстів зазнали позитивних змін. Передбачається, що удосконалення тактичної підготовки гравців різних амплуа позитивно вплине на рівень розвитку їхнього тактичного мислення.

РОЗДІЛ 4

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

4.1. Обґрунтування структури і змісту тактичної підготовки хокеїстів на траві різних ігрових амплуа

Спортивна підготовка в хокеї передбачає багаторічний процес удосконалення функціональних можливостей, фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності та спеціальних здібностей спортсмена. Можливість досягнення наміченої мети залежить від цілого ряду чинників:

- оптимального рівня вихідних даних кваліфікованих гравців;
- рівня професійної підготовленості тренера;
- наявність матеріально-технічної бази;
- якості організації усього педагогічного процесу.

Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на сучасному етапі розвитку хокею на траві вимагає посилення роботи в таких основних напрямках:

- індивідуалізація роботи по оволодінню технікою і вдосконалення навичок виконання технічних прийомів і їх способів;
- підвищення ролі і обсягу індивідуальної тактичної підготовки як одного з найважливіших умов реалізації технічного потенціалу окремих хокеїстів і команди в цілому, в рамках обраних систем гри і групової тактики в нападі та захисті;
- здійснення на високому рівні інтегральної підготовки за допомогою органічного взаємозв'язку технічної, тактичної та фізичної підготовки, оптимальної побудови навчальних і контрольних ігор з метою вирішення основних завдань за видами підготовки.

Протягом багаторічного процесу забезпечується формування та вдосконалення необхідних умінь та навичок в поєднанні з розвитком фізичних якостей, виховання волевих і моральних якостей.

Особливість підготовки кваліфікованих хокеїстів є складним та багатоаспектним процесом. Ефективне виконання і якість отриманих результатів будуть також залежати від створення відповідних педагогічних умов. Педагогічними умовами продуктивності процесу саме тактичної підготовки будуть чинники, що сприяють розвитку спеціальних якостей гравців. Вони містять елементи комп'ютерного тренінгу, змагальних та ігрових методів спортивного тренування, основи моделювання і програмування; на них відпрацьовують спеціальні види умінь і здібностей спортсменів.

Згідно теоретичним основам дослідження і певним умовами розроблена і впроваджена організаційно-педагогічна модель, яка відображає загальну структуру процесу підготовки кваліфікованих хокеїстів та удосконалення тактичної підготовки гравців різного амплуа.

Планування тактичної підготовки висококваліфікованих гравців з хокею на траві полягає у створенні науково-обґрунтованих програм, які передбачають раціональну структуру і зміст тренувального процесу для підготовки та участі у змаганнях протягом року.

Методика тактичної підготовки кваліфікованих хокеїсток була реалізована у певній послідовності педагогічних дій. На констатувальному етапі під час педагогічного спостереження за гравцями різного амплуа ми фіксували та аналізували показники змагальної діяльності, вивчали рівень розвитку тактичного мислення. На основі узагальнення показників змагальної діяльності відбувався пошук ефективних методів і засобів тренування, розроблялися програми тактичної підготовки для гравців різних амплуа, які мали бути реалізовані на основному етапі дослідження.

У наші часи програмно-цільовий принцип організації тренувального процесу є одним з провідних для хокеїстів високої кваліфікації, що передбачає планування навантажень в межах окремих етапів навчально-тренувального процесу [9; 12; 36].

Основне значення, як найважливішій складовій системи, надається програмуванню тренувального процесу. За допомогою програми можна

визначити зміст та структуру тренувального процесу хокеїстів в макро-, мезо- та мікроциклах. При цьому також планується кількість тренувальних днів, тренувальних занять, днів відпочинку, тривалість окремих етапів, обсяг та співвідношення тренувальних, змагальних 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, враховувалися завдання, що стояли перед командою, а саме:

- календар змагань;
- контингент тренуваних гравців;
- умови підготовки висококваліфікованих гравців;
- тенденції розвитку хокею на траві.

Програма передбачала не тільки перспективу зростання спортивної майстерності, а й водночас значне зростання основних показників підготовленості висококваліфікованих гравців.

Для експериментальної перевірки у нашого дослідженні була розроблена методика удосконалення тактичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток різних амплуа, яка включала в себе усі вищезазвані чинники і передбачала раціональну побудову складових процесу спортивної підготовки спортсменок та оптимізацію цієї підготовки за рахунок практичного застосування модельних тренувальних завдань (рис. 4.1).

Модельні тренувальні завдання були виконані на практиці за допомогою чотирьох видів вправ: перший – послідовне виконання різних техніко-тактичних дій. Основна увага звернена на вірне технічне виконання прийомів гри, найбільш притаманних гравцям певного амплуа; другий і третій – виконання прийомів гри в межах тактичних дій (індивідуальних, групових, командних) в нападі та захисті; четвертий вид – виконання тактичних взаємодій за різних умов ведення гри та швидке переключення від нападу до захисту в

межах тактичних дій ігрових коаліцій. Для всіх типів вправ характерний тривалий час їх виконання.



Рис. 4.1. Класифікація модельних тренувальних завдань з тактичної підготовки кваліфікованих гравців

Застосування модельних тренувальних завдань (вправ) гравцями різних амплуа відбувалося в наступних організаційних умовах:

1. Виконання індивідуальних тактичних дії без м'яча і з м'ячем. Основу перших становить уміле маневрування з метою вийти на вільне місце, звільнитися з-під опіки, вибрати зручну позицію або сприяти подібним діям партнерів. Індивідуальні тактичні дії гравця, який володіє м'ячем, це ведення, обіграш, передачі і прийом м'яча, кидки і удари по воротах, але з дотриманням структури тактичної дії. Всі дії спортсменів заздалегідь обговорені.

2. Розвиток атаки, в ході якої здійснюється вихід із зони захисту, проходження середньої зони, вхід в зону нападу і вихід на позиції, з яких можна безпосередньо атакувати ворота. Природно, що якщо м'яч перехоплений в середній зоні або тим більше в зоні нападу, то в фазі розвитку атаки менше техніко-тактичних дій. Також чергування різних прийомів гри між собою за тих же умов – в межах прийомів нападу, захисту.

3. Атаки з ходу. До 40–60 % від загального числа атак припадає на атаки з ходу. Вони характеризуються: по-перше швидкоплинністю (тривалість не перевищує 12–15 с), по-друге, обмеженою кількістю передач (2–4), і по-третє, найкоротшим шляхом атаки. Взаємодія партнерів, творча оцінка ігрових епізодів, нестандартність колективних дій визначають успіх атак з ходу, при чисельній рівності суперників.

4. Виконання 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 майбутніх ефективних ігрових дій.

5. Атака воріт в 23-х метровій зоні зі значною чисельною перевагою атакуючих (5–2,5–3 та ін.). Подібні вправи виконуються при поступовому збільшенні протидії захисників, спочатку без зміни місць, в подальшому зі зміною місць атакуючих, на зустрічному потоці і т. д.

6. Чергування індивідуальних, групових і командних тактичних дій в нападі, захисті, в захисті та нападі. До індивідуальних тактичних дій в обороні відносяться протидія гравцеві, який володіє м'ячем, опіка його партнерів. Дії проти гравця з м'ячем включають маневрування з метою зближення з суперником, вибір оптимального методу боротьби і його реалізація. Передумовою ефективних індивідуальних захисних дій є різноманітність

способів боротьби за м'яч (перехоплення, вибивання м'яча ключкою, «загін» гравця, який володіє м'ячем, в незручну сторону та ін.). Індивідуальні оборонні дії повинні зводити до мінімуму можливість обіграшу атакуючим гравцем або виконання ним гострої передачі.

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

8. Багаторазове виконання вправ з високою інтенсивністю й забезпеченням надійності техніки (введення декількох м'ячів тощо). Послідовно «опрацьовуються» основні тактичні дії, індивідуальні та групові, з включенням основного арсеналу техніки.

9. Переключення «захист-напад»: за аналогією з попередньою вправою команда (група гравців) після захисних дій переходить до нападу. Також в таких переключеннях вводяться основні варіанти індивідуальних, групових і командних дій з використанням арсеналу техніки.

10. Протидія кидкам. Мова йде про небезпечні для воріт кидки. Найближчий до суперника гравець повинен прагнути перешкодити кидку, шляхом вибивання м'яча або «загону» супротивника в незручну позицію.

11. Страхування партнера. Як правило, страхування ускладнюється необхідністю опікати суперника, тому умілий вибір позиції це дуже важлива якість захисників. Особливо складно виконувати страховку тоді, коли суперники вміло і узгоджено використовують зміну місць. Передача опікуваних, наприклад, при використанні прийомів типу «схрещування» ефективна при чітких своєчасних діях в обороні, підказка партнерів, особливо воротаря.

12. Переключення «захист-напад-захист»: вправи будуються на основі вправ 5–7 при дотриманні аналогічних вимог.

13. Узгодженість дій перед воротами «в колі удару». Саме на цій позиції усі дії повинні бути особливо чіткими і узгодженими. Взаємодопомога,

страховка гравців по команді це обов'язкова умова взаємодії оборони. Гравець, який вступив у боротьбу, повинен бути впевнений, що його підстрахують, йому допоможуть. У полі зору захисників повинні бути не тільки гравці, що знаходяться в «колі удару», а й хокеїсти, які можуть включитися в завершальну стадію атаки.

14. Зонний захист. Зонний спосіб організації оборони дозволяє контролювати всі необхідні ділянки майданчика, разом з тим у атакуючих є певна свобода дій при організації наступальної комбінаційної гри.

15. Вправи на протидії гравцям, які намагаються здійснити добивання м'яча. Завдання цих вправ полягає в обмеженні можливостей гравця вийти на зручну позицію, в нейтралізації його активних рішучих дій в боротьбі за м'яч, що відскочив від воротаря або захисника.

16. Вправи з використанням лише персонального захисту. Персональний захист це організація оборони, в основі якої полягає персональна відповідальність кожного гравця, що захищається, за конкретного суперника, точніше за протидії йому. Коли у опікуваного гравця немає м'яча, то завдання персонального опікуна – сковувати його дії, ускладнювати взаємодії з партнерами. Якщо ж м'яч спрямований на нього, то гравець який опікує повинен прагнути атакувати суперника в момент прийому м'яча.

17. Переключення від персональної опіки до зонної – важлива передумова ефективності оборонних дій окремого гравця і команди в цілому. Тому вправи будуються на основі вправ 5–7 та 11 при дотриманні аналогічних вимог.

18. Вправи на оцінювання доцільності тієї чи іншої позиції. Своєчасне заняття найбільш вигідної позиції для отримання м'яча. Відрив від «опікуна» для отримання м'яча. Ефективне використання вивчених технічних прийомів, способи і різновиди вирішення тактичних завдань в залежності від ігрової ситуації.

19. Вправи на взаємодію з партнерами при рівному співвідношенні і чисельній перевазі суперника, використовуючи короткі та середні передачі.

Комбінації в парах: «стінка», «схрещування». Взаємодія в трійках: «трикутник», «зміна місць».

20. Удосконалення швидкості організації атак, виконуючи повздовжні та діагональні, середні та довгі передачі. Удосконалення тактичних комбінацій зі зміною ігрових місць в ході розвитку атаки.

21. Взаємодія в парах з метою виходу на вільне місце: «передай-відкрийся», «схресний вихід». Взаємодія двох атакуючих гравців проти одного і двох захисників. Взаємодія трьох нападників проти одного, двох, трьох захисників. Розучування взаємодій з урахуванням слабких і сильних сторін підготовленості партнерів.

22. Напад проти зонної, персональної і змішаної систем захисту. Вибір найбільш раціональних систем нападу проти конкретного супротивника. Вивчення спеціальних тактичних комбінацій з урахуванням конкретного супротивника.

23. Взаємодія всередині лінії і між лініями при організації командних дій в атаці з використанням різних тактичних систем. Вихід із зони захисту, взаємодії в середині поля при організації контратаки. Напад проти зонного, персональної і змішаної систем захисту.

24. Удосконалення дій нападника при персональній опіці, в ігрових ситуаціях при співвідношенні числа нападників і захисників 1: 2. Індивідуальні тактичні дії при виході проти воротаря: вибір способу обіграшу (кидок, фінт, обведення і т. п.). Виконання штрафного кидка (пенальті).

25. Гра в атаці 2 x 1, 2 x 2, 3 x 1. 3 x 2. Уміння виконувати групові взаємодії на певній ділянці поля. Передача м'яча в «квадратах» з різним поєднанням гравців: 3 x 2, 4 x 3, 3 x 1, 3 x 3, 5 x 3, з введенням додаткових завдань. Гра з одним ведучим в колі з обмеженою кількістю торкань м'яча. Вивчення основних обов'язків гравців по виконуваним ігровим амплуа в команді.

26. Передачі м'яча в парах, трійках, на місці і в русі. Взаємодія у парах з метою виходу на вільне місце, гра в «стінку». Гра в атаці 2 x 1, 3 x 1. Спроби

зробити передачі м'яча в «квадратах» з різним поєднанням гравців: 3 x 2, 4 x 3, 3 x 1, 3 x 3.

27. Удосконалення вибору позиції, «закривання», перехоплення і відбору м'яча. Тактика гри захисника при індивідуальному проході нападника до воріт, проти виходу двох нападників. Розвиток і вдосконалення вміння передбачати напрямок розвитку атаки суперника.

28. Протидія розіграшу стандартних положень (штрафний кутовий, кутовий удар, розіграш поблизу кола удару).

29. Взаємодія з партнерами при організації атаки з використанням різних передач: на хід, у вільну зону, «в ключку»: коротких, середніх, довгих: поздовжніх, поперечних, діагональних.

Наведені вище моделі тренувальних вправ використовувалися відповідно до етапу підготовки. Вони випереджали ігрові вправи, ігрові фрагменти, навчальну двобічну гру та становили основу модельних тренувальних завдань (МТЗ).

МТЗ були спрямовані на досягнення певної мети за допомогою застосування комплексу логічно послідовних визначених засобів, що регламентувалися часовими, просторовими й фізіологічними параметрами. У МТЗ фіксувалося: зміст вправи, її тривалість, інтенсивність і кількість гравців, які його виконують.

До того ж кожне МТЗ було адаптоване до завдань певного етапу річного тренувального циклу та мало різні варіанти, що давало можливість застосовувати їх відповідно до умов окремого тренування для висококваліфікованих гравців з хокею на траві (на відкритому полі, в тренажерному залі або в закритому приміщенні, різна кількість присутніх спортсменів, емоційний стан тощо).

Приклад МТЗ для удосконалення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих хокеїстів в спеціально-підготовчому етапі річного тренувального циклу наведений нижче (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Модельне тренувальне завдання для удосконалення ігрових взаємодій хокеїстів

Мета: удосконалення групових взаємодій гравців

Код МТЗ	Тривалість	Спрямованість	Величина навантаження	Інтенсивність
МТЗ: СПЕ	23 хв. – робота 4 хв. – пауза	Змішана	Велика	Велика

Зміст і схема виконання	<p>МТЗ виконується після розминки команди та спеціальних бігових вправ. В процесі МТЗ розв'язуються наступні завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроль м'яча гравцем в обмеженому просторі; - удосконалення точності передач м'яча; - пресинг м'яча і простору опонента. <p>МТЗ виконується в середині основної частини тренувального заняття. Об'єм навантаження в тренувальному занятті 25-30 хв.</p>						
№ 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 червоних накидках, в зоні В – 4 гравця в синіх накидках. 4 гравця в жовтих накидках розміщуються довільно. В зоні В в ігровій вправі 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. гравці в жовтих накидках міняються з гравцями в синіх накидках і т.д.	8' (8-10'')	В	2	30''	168-180	В
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 4 хв.	11	В	2-3	1'	168-180	В

Використання МТЗ у тренувальному процесі сприяє раціональному управлінню тактичною підготовкою висококваліфікованих гравців за рахунок чіткого планування навантажень та контролю впроваджених засобів. Завдяки великій інтенсивності, вправа виконується на максимальній потужності та створює відчуття змагальної обстановки. Гравець повинен контролювати м'яч в обмеженому просторі та знайти свого партнера, щоб віддати точну передачу, але якщо опонент вже забрав м'яч, задача зробити пресинг простору опонента.

4.2. Ефективність впровадження програми тактичної підготовки гравців різного амплуа в хокеї на траві

Тактична підготовка є одною з основних складових підготовки спортсменів, чим вище рівень кваліфікації – тим більше уваги їй приділяється. В свою чергу саме рівень тактичної підготовленості визначає успішність виступів на відповідальних змаганнях команд високої кваліфікації.

Засвоєння специфічних знань – розумова основа дій гравця. Хокеїст повинен придбати теоретичні знання про гру в цілому, про її внутрішні закономірності в області тактики і правил, а також елементарні основи фізіологічних механізмів (знання про роль окремих гравців, головним чином при вирішенні типових ігрових ситуацій, комбінацій і систем). Як широка розумова основа специфічних знань, ці знання поглиблюють і роблять більш ефективними відпрацювання потрібних елементів.

Різноманітність діяльності висококваліфікованого гравця з хокею на траві свідчить про те, що програма тактичного відпрацювання комбінацій і систем дуже широка і різноманітна. Оволодіння нею – складний, практично нескінченний процес, що вимагає від гравця повної віддачі та сил, не тільки на змагальних етапах, а й у щоденних тренувальних заняттях.

Критеріями ефективності підготовки в нашому дослідженні служили показники тактичної підготовленості (визначення тактичного мислення) та змагальної діяльності. Перші показники було визначено за допомогою комп'ютерного тестування. Початкові дані було визначено на констатувальному етапі і за допомогою методів математичної статистики, зроблено порівняння з кінцевими результатами.

Констатувальний етап експерименту показав, що тактичне мислення кваліфікованих гравців з хокею на траві не достатньо розвинене, адже ступінь вирішення оперативних тактичних завдань знаходилася в межах 48,8–60 %, при чому нижчі результати були отримані у захисників і нападників. Але саме від оперативного мислення гравців цих амплуа під час гри часто залежить результат важливих ігрових ситуацій.

Наша програма була спрямована на оптимізацію тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві різного амплуа за рахунок застосування методів моделювання та програмування. Тому, протягом досліджуваного періоду в план тренувальних занять експериментальної групи були внесені корективи щодо застосування тренувальних засобів тактичної спрямованості з акцентом на виконання техніко-тактичних дій в певних зонах ігрового поля. У процесі тренувальних занять під час групової організації виконання тренувальних завдань, увага приділялася розвитку ігрового мислення гравців різних амплуа, особливо нападників і захисників. На основному етапі дослідження ми обирали вправи, які б вимагали не простого механічного виконання вправ, а пошуку оптимальних тактичних ходів під час їх виконання та звісно, використання приблизно цих схем у майбутньому під час матчів різних кваліфікаційних рівнів.

Складні моменти пояснювалися тренерами під час зупинок, або пауз між серіями або комплексами вправ, щоб була змога наглядно продемонструвати той, чи інший прийом або тактичну схему.

Під час двобічної гри особлива увага приділялася виконанню групових тактичних взаємодій у фазі володіння м'ячем, за необхідністю виправлення тактичних помилок гра зупинялася.

За результатами початкового тестування дані гравців різного амплуа майже не відрізнялися від показників на констатувальному етапі ($p > 0,05$). Однак всі гравці показали кращі за попередній макроцикл початкові результати, отже можемо констатувати позитивний вплив тренувального стажу та змагального досвіду на рівень тактичної підготовленості спортсменів. Зміни, які відбулися за час педагогічного експерименту наведені у табл. 4.2.

Позитивні зрушення у тестуванні тактичної підготовленості за час педагогічного експерименту відбулися як на констатувальному, так і на формуальному етапах дослідження. Вважається, що така динаміка є природною для показників всіх видів підготовки у річному тренувальному циклі висококваліфікованих гравців.

Динаміка показників тактичної підготовленості кваліфікованих гравців в хокеї на траві на різних етапах експерименту

Амплуа гравців	Етап дослідження	Показники ефективності розв'язання тактичних завдань				Приріст результатів		р
		початкові		кінцеві		абс.	у %	
		\bar{X} (S)	%	\bar{X} (S)	%			
Нападники (n = 5)	КЕ	12,2 (0,86)	48,8	14 (0,86)	56,0	1,8	5,2	> 0,05
	ФЕ	12,8 (0,86)	51,2	16,6 (1,29)	66,4	3,8	15,2	< 0,05
Півзахисники (n = 5)	КЕ	13,4 (1,19)	53,6	14,2 (0,79)	56,8	0,8	3,2	> 0,05
	ФЕ	13,8 (0,79)	55,2	17,2 (0,79)	68,8	3,4	13,6	< 0,05
Центральні півзахисники (n = 4)	КЕ	14,0 (0,99)	56,0	15,0 (0,99)	60,0	1	4,0	> 0,05
	ФЕ	14,3 (0,99)	57	17,8 (0,99)	71,0	3,5	17,0	< 0,05
Захисники (n = 6)	КЕ	12,8 (1,19)	51,3	14,17 (0,79)	56,7	1,37	5,4	> 0,05
	ФЕ	13,2 (0,79)	52,7	16,8 (0,79)	67,3	3,6	14,6	< 0,05

Однак, більш суттєво покращилися результати комп'ютерного тестування на формувальному етапі, які стали наближеними до 70 %: у центральних півзахисників вони покращилися на 17,0 %, гравці за 5 хв. розв'язували від 17 до 19 тактичних завдань, що в середньому склало $17,8 \pm 0,99$ завдань (71 %). У півзахисників частка вірно вирішених завдань відповідала 68,8 %, дещо

менші були кінцеві результати захисників – 67,3 % розв’язаних завдань. У нападників результати були також збільшені, так на початку дослідження гравці вірно виконували 12–14 завдань, але через чотири місяці вони змогли розв’язати в середньому $16,6 \pm 1,29$ завдань, що становило 66,4 % (рис. 4.2).

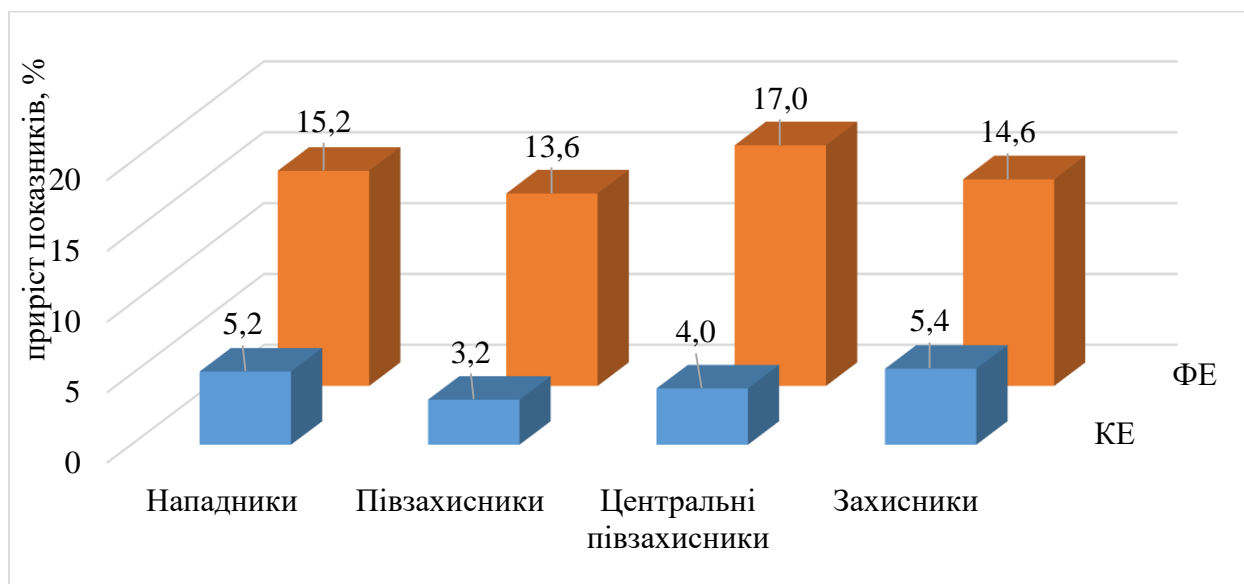


Рис. 4.2. Приріст у показниках вирішення тактичних завдань кваліфікованих хокеїстів на траві

Таким чином, можемо стверджувати, що застосування в тренувальному процесі програми тактичної підготовки з урахуванням виконання ними різних ігрових амплуа дозволило гравцям статистично достовірно збільшити результати тестування рівня розвитку тактичного мислення, що може позитивно відбитися на ефективності їх змагальної діяльності.

Як неодноразово вказувалося раніше, основним критерієм ефективності підготовки є змагальна діяльність. Проте не завжди результат матчу в хокеї на траві показує істинний рівень індивідуальної та командної підготовленості, саме тому для управління тренувальним процесом кожному тренеру необхідно мати об’єктивні дані, що характеризують ступінь реалізації функціональних і техніко-тактичних можливостей гравців.

Вважається, що кількість ТТД характеризує ігрову активність хокеїсток, а точність їх виконання – рівень технічної майстерності. У табл. 4.3 представлені

сумарні показники кількості та якості техніко-тактичних дій кваліфікованих гравців різних амплуа, зафіксовані упродовж констатувального і формувального експерименту в іграх з рівним суперником у чемпіонаті України з хокею на траві. Було проаналізовано по 6 ігор на кожному етапі експерименту.

Таблиця 4.3

**Показники змагальної діяльності і структура ТТД команди
вищої ліги України МСК «Сумчанка» (Суми)
упродовж різних етапів експерименту**

Амплуа гравців	Етап	Техніко-тактичні дії							
		зупинки	передачі	ведення	обводки	відбори	перехоплення	удари по воротах	Σ
Крайній захисник	КЕ	15,8 0,89	22,5 0,76	4,6 0,80	5,1 0,82	7,9 0,46	5,5 0,57	0,70 0,60	72,1 0,71
	ФЕ	18,9* 0,92	37,8* 0,84*	5,0 0,86	7,2* 0,89*	8,0 0,48	7,4* 0,66*	0,97* 0,64	85,3* 0,76
Центральний захисник	КЕ	19,8 0,91	31,8 0,68	5,8 0,76	2,8 0,67	9,7 0,66	6,3 0,72	0,58 0,49	76,8 0,70
	ФЕ	24,1* 0,93	39,4* 0,77*	6,2 0,84	2,9 0,75*	9,7 0,82*	8,6* 0,79	0,70* 0,58*	91,6* 0,78*
Крайній півзахисник	КЕ	19,1 0,89	15,9 0,75	7,5 0,82	13,0 0,79	7,2 0,35	4,5 0,68	1,0 0,76	68,2 0,73
	ФЕ	19,7 0,93	21,3* 0,84*	7,4 0,87	12,7 0,84	7,2 0,51*	5,1* 0,72	1,4* 0,78	68,5 0,78
Опорний півзахисник	КЕ	23,7 0,84	26,3 0,70	9,2 0,77	15,5 0,71	9,1 0,55	3,8 0,64	1,0 0,75	88,6 0,82
	ФЕ	26,2 0,92*	30,7* 0,81*	8,4 0,83	15,0 0,80*	7,9 0,68*	5,4 0,76*	0,9 0,82	94,5* 0,84
Центральний півзахисник	КЕ	18,5 0,94	13,2 0,75	6,9 0,84	10,4 0,61	6,1 0,31	3,6 0,54	0,5 0,5	59,2 0,66
	ФЕ	19,7 0,92	19,3* 0,80	6,5 0,85	10,1 0,65	6,8* 0,48*	4,4* 0,60	1,3* 0,54	68,1* 0,69
Нападник	КЕ	18,6 0,87	16,1 0,72	7,6 0,70	13,6 0,71	5,9 0,42	3,8 0,63	2,1 0,46	66,7 0,71
	ФЕ	20,5* 0,93	16,3 0,82*	6,5 0,74	19,7* 0,75	6,2 0,49*	4,0 0,64	2,5 0,58*	75,7 0,68

Примітка. у чисельнику – кількісні показники, в знаменнику – якісні

* – статистична достовірність ($p < 0,05$)

Проаналізуємо окремо результати гравців різних амплуа.

Під час обстеження гри крайніх захисників, на формувальному етапі дослідження, нами було визначено, що статистично достовірні зміни відбулися у кількісних показниках зупинок, передач, обіграшу, перехоплень і ударів по воротах. Серед якісних показників статистична достовірність між результатами двох етапів визначена у виконанні таких прийомів, як передачі, обведення, перехоплення. У середньому крайні захисники стали достовірно більше виконувати за гру 85,3 ТТД з ефективністю 0,76 од.

У структурі ігрової діяльності центрального захисника також відбулися позитивні зміни майже за всіма показниками. Статистична достовірність змін доведена у виконанні кількості зупинок і перехоплень, кількості та якості виконання передач, ударів по воротах, якості виконання обіграшу і відборів. Загальна кількість зросла з 76,8 до 91,6 техніко-тактичних прийомів, а їх якість збільшилася з 0,70 од. до 0,78 од., ці зміни також є статистично достовірними.

У показниках крайнього півзахисника можемо побачити як збільшення окремих показників, так і стабілізацію або навіть зменшення кількості виконаних ТТД. Статистично достовірний приріст відбувся за показниками кількості та якості виконання різних передач, якості відборів м'яча, кількості перехоплень і ударів по воротах. Проте у загальних показниках зміни не суттєві.

У грі опорного захисника відбулися такі зміни: збільшилася кількість зупинок, передач і перехоплень, але дещо зменшилася кількість всіх інших ТТД. Однак за якісним показником всі прийоми зазнали позитивних змін, більшість з яких було статистично достовірними (див. табл. 4.3).

За рахунок збільшення кількості виконання передач, зупинок, відборів, перехоплень і ударів по воротах статистично достовірно змінилася загальна кількість техніко-тактичних прийомів центрального захисника. Дещо зменшилося використання ведення й обіграшу, що можна скоріше віднести до оптимізації структури змагальної діяльності, а не до недоліку.

Так само збільшилися кількісні та якісні параметри виконання наступних технічних прийомів нападником: зупинок, передач, обіграшу, відборів,

перехоплень, ударів по воротах. Менша кількість застосування ведення свідчить про збільшення динамічності та перевагу в грі в «один дотик».

Оптимізація виконання ігрових прийомів у процесі гри призвела до кращого командного результату на змаганнях. Так, за час формувального експерименту команда МСК «Сумчанка» не зазнала жодної поразки та з великим відривом перемогла усі команди, демонструючи свій високий технічний та тактичний рівень.

Отже, у процесі виконання розробленої експериментальної програми, спрямованої на удосконалення гри висококваліфікованих гравців різних амплуа у річному циклі відбулися позитивні зрушення у показниках тактичної підготовленості, що відобразилося в даних комп'ютерного тестування та показниках змагальної діяльності. Гравці команди МСК «Сумчанка» статистично достовірно оптимізували кількісні показники виконання більшості техніко-тактичних прийомів, вірогідні позитивні зміни відбулися в якості виконання майже всіх ТТД.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури вказує, що удосконалення змісту тактичної підготовленості відіграє провідну роль у системі підготовки висококваліфікованих спортсменів командних ігрових видів спорту. Разом з тим у формуванні тактичного мислення, тактичних знань і умінь мають місце суперечності, пов'язані, з одного боку, з розумінням більшістю фахівців важливості цих аспектів підготовки, а з іншого боку, недостатньою розробленістю питань структури, змісту і методів навчання тактиці в групах спортсменів різних ігрових амплуа.

Аналіз літературних джерел, вивчення сучасних тенденцій розвитку хокею на траві свідчать, що шляхами удосконалення тактичної підготовки команд високої кваліфікації в річному макроциклі є застосування методів моделювання та програмування на основі інноваційних програмованих технологій.

2. Проведене нами дослідження дало змогу встановити, що структура змагальних техніко-тактичних дій кваліфікованих хокеїстів різних ігрових амплуа за кількістю та якістю їх виконання має певні відмінності, що визначається характером їхньої ігрової діяльності. Так найбільше передач виконує центральний захисник (у середньому 31,8 разів), також він найбільше вступає в контакт з суперником для відбору та перехоплення м'яча. Ведення та обіграш найчастіше під час гри застосовує опорний півзахисник. Для нападника характерна активна гра при атаці воріт(у середньому 2,1 удари за гру). Найвищі кількісні та якісні показники техніко-тактичних дій були зафіксовані в опорного півзахисника – 88,6 ТТД з ефективністю 0,82 од.

В ході дослідження було з'ясовано, що ефективність розв'язання оперативних тактичних завдань тактичної підготовленості залежить від функцій, які виконує гравець під час гри, тобто його ігрового амплуа. Так, найвищі показники під час комп'ютерної діагностики були виявлені в

центральных півзахисників – 56,0 % вірних відповідей, а найнижчі у нападників – ефективність 48,8 %.

3. Розроблена методика реалізації диференційованої тактичної підготовки в хокеї на траві містила в собі наступні складові:

– раціональне співвідношення засобів та методів тактичної підготовки у річному макроциклі в залежності від етапу, завдань підготовки, оперативного стану підготовленості;

– програмування тактичної підготовки на основі застосування модельних тренувальних завдань тактичної спрямованості відповідно до ігрового амплуа.

Оптимізація тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві передбачала розробку та впровадження у тренувальний процес комплексів вправ тактичної спрямованості: загально-групових, які виконуються з іншими польовими гравцями; парних спеціалізованих, які виконуються з партнерами по амплуа та індивідуальних спеціалізованих.

Критеріями ефективності розробленої моделі тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві на формувальному етапі педагогічного експерименту стали показники техніко-тактичних прийомів змагальної діяльності та комп'ютерного тестування тактичної підготовленості.

Експериментально доведено, що диференціація на основі ігрового амплуа тактичної підготовки в річному тренувальному процесі кваліфікованих хокеїстів на траві сприяє підвищенню рівня підготовленості та змагальної діяльності спортсменів.

Результати порівняльного педагогічного експерименту показали, що за кількістю правильно вирішених оперативних тактичних завдань результати гравців усіх амплуа стали наближатися до 70 %. Найвищий приріст у результатах був зафіксований у центральных півзахисників, він складав 17,0 %. Також відбулися позитивні зміни у гравців інших амплуа: нападників на 15,2 %, захисників на 14,6 %, півзахисників на 13,6 %.

У загальних кількісних та якісних показниках виконання техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності, в порівнянні з констатувальним

експериментом відбулися позитивні зміни за рахунок збільшення показників відборів, перехоплень, ударів у ворота, передач, зупинок, що може свідчити про ефективність застосованої методики та удосконалення тактичних знань і умінь. У той же час було оптимізовано кількість ведення та обіграшу, що дозволило збільшити ефективність та активність гравців відповідно до виконуваних ними амплуа. За більшістю змін визначено статистичну достовірність між результатами констатувального та формувального етапів експерименту.

4. Розроблені практичні рекомендації для вдосконалення тактичних дій висококваліфікованих гравців з хокею на траві, у зміст яких уходили теоретичні знання щодо компонентів готовності хокеїстів до оволодіння груповими тактичними діями, етапи формування тактичних дій та розкрито методичні особливості побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням цих етапів.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на дослідження інтегральної підготовленості висококваліфікованих гравців у хокеї на траві в річному циклі підготовки.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Основними напрямками тактичної підготовки є постійна увага до розвитку спеціальних здібностей і якостей; визначення раціональної послідовності вивчення тактичних прийомів, їх поєднання і чергування; виховання вміння реалізовувати якості і здатності (тактичного характеру), що розвиваються в процесі виконання технічних прийомів; формування тактичних умінь у процесі навчання технічним прийомам; встановлення раціональної послідовності вивчення тактичних дій (індивідуальних, групових і командних) в нападі та захисті з урахуванням послідовності вивчення технічних прийомів; вдосконалення навичок тактичних дій в процесі інтегральної підготовки (взаємозв'язок тактичної підготовки з технічною, система завдань в навчальних іграх, установка в контрольних іграх і змаганнях).

В основі підвищення рівня тактичної підготовленості лежить вдосконалення комбінаційної командної гри і розвиток індивідуальних спеціальних тактичних здібностей спортсменів.

Загальний час окремого тактичного ходу гравців командних ігрових видів спорту включає:

- час сприйняття ігрової ситуації;
- час вибору адекватного рішення;
- час рухової відповіді.

Вибір адекватного рішення базується на так званому оперативному мисленні.

У процесі тактичної підготовки рекомендується вирішувати такі основні завдання: розвиток психічних якостей, що визначають розвиток спеціальних оперативних можливостей; удосконалення технічних навичок, адекватних віковим особливостям спортсмена і відповідно тієї ролі, яку він виконує в команді; вдосконалення тактико-психологічної підготовленості спортсмена, яка визначає ефективність вирішення оперативних завдань в умовах протистояння, забезпечення оптимальної адаптації гравців до навантажень тренувальної діяльності.

Розв'язання завдання вдосконалення тактичних дій хокейної команди повинно здійснюватися в рамках більш широкої системи спортивного тренування в єдності з вирішенням завдань фізичної та технічної підготовки [73].

Зміст тренування, засвоєння якого забезпечує розв'язання цього завдання, визначається на основі змістовного аналізу змагальної діяльності в сучасному хокеї на траві. Воно включає теоретичні знання, зорові уявлення, рухові вміння і навички практичної реалізації індивідуальних, групових і командних тактичних дій в умовах змагальної діяльності.

Необхідними компонентами готовності тренера до ефективного вирішення цього завдання виступають:

- 1) спрямованість особистості тренера на досягнення керованої нею командою максимально можливих результатів в обраному виді спорту;
- 2) знання групових тактичних дій, властивих сучасному хокею на траві;
- 3) вміння і здатність творчо застосовувати таку методику з урахуванням конкретних умов.

Необхідними компонентами, що зумовлюють готовність хокеїстів до оволодіння груповими тактичними діями є:

- спрямованість особистості спортсменів на досягнення максимально можливих результатів в обраному виді спорту;
- володіння індивідуальними техніко-тактичними діями на рівні досвіду;
- високий рівень розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей і психічних властивостей особистості як особистісна передумова швидкого і ефективного оволодіння навичками взаємодії при реалізації індивідуальних, групових і командних тактичних комбінацій в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Як засіб організації навчально-тренувальної діяльності використовується система теоретичних завдань і комплекс ігрових вправ. Виконання теоретичних завдань спрямоване на засвоєння знань і уявлень: суттєвих ознак, що характеризують окремі типові ігрові ситуації; адекватних цим ситуацій

тактичних дій. Виконання ігрових вправ націлене на практичне оволодіння цими діями.

У рішенні завдання вдосконалення тактичних дій на основі застосування комплексу ігрових вправ виділяються чотири послідовні етапи. Кожен з етапів системно організований і характеризується, як будь-яка педагогічна система, з боку вирішуваних завдань, змісту, засобів і методів тренування, видів навчально-тренувальних занять.

Етап формування орієнтовної основи тактичних дій спрямований на формування орієнтовної основи базових ігрових комбінацій нападу («стяжка», «квадрат», «стінка», «діагональ» тощо), захисних дій через застосування методів слова і методів забезпечення наочності.

Найбільш раціональною формою теоретичних занять є колективний перегляд фрагментів відеозаписів ігор найсильніших хокейних команд, наочно представляють типові ігрові ситуації та способи організації тактичних дій, застосовуваних цими командами в певних умовах.

Етап формування базових елементів групових тактичних дій спрямований на вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій, що становлять зміст тактичних ігрових комбінацій нападника плану і захисних дій. Другим завданням етапу є поглиблення і розширення знань і уявлень про роль і місце індивідуальних техніко-тактичних дій у структурі розіграшу тактичних комбінацій.

Вирішення цих завдань є передумовою переходу до вирішення третього завдання: формування вмінь узгоджувати техніко-тактичні дії з діями інших гравців, що беруть участь у здійсненні тієї чи іншої тактичної комбінації.

Як засіб вирішення першого завдання застосовуються традиційні техніко-тактичні вправи, широко представлені в навчально-методичній літературі.

Друге завдання вирішується в ході практичних занять допомогою пояснення тренером функцій, покладених на конкретного гравця в рамках конкретної тактичної комбінації.

Третє завдання вирішується через застосування групових вправ, що проводяться за участю 5–9 осіб, що моделюють структуру взаємодії нападників і півзахисників при виконанні ігрових комбінацій. У ході виконання цих вправ гравці повинні утримувати м'яч якомога довше. Особлива увага приділяється не тільки точності, а й узгодженості переміщень гравців і виконуваних ними техніко-тактичних прийомів. Виконання цієї вправи відбувається з розрахунком на умовний сигнал гравця.

Вправи можуть виконуватися одночасно двома групами гравців, кожною на своєму боці хокейного поля. Можна ввести елемент змагання між цими групами, наприклад, в утриманні м'яча на час.

На етапі початкової підготовки хокеїстів можуть застосовуватися всі відомі методи навчання тактиці, але ігровому методу має бути віддано перевагу. Це ігри-завдання, ігри з елементами техніки і тактики тощо.

Етап формування умінь виконувати групові тактичні дії спрямований на формування умінь:

- виконувати групові тактичні дії в типовій ігровій ситуації при пасивних діях з боку суперника;
- проводити вибір і практичну реалізацію найбільш раціональних варіантів групових тактичних дій з урахуванням змісту ігрової ситуації при активних діях з боку суперника, але в обмежених зонах, потім – при обмежених діях, але по всьому полю і, нарешті, при довільних діях.

У ролі засобів вирішення цих завдань виступають ігрові вправи за участю двох команд, зі зміною нападників, що виходять з глибини поля. За своїм змістом вони представляють гру двох команд з виконанням групових тактичних дій, об'єднаних в комбінаціях нападу.

При перших спробах виконання ігрових вправ необхідно домагатися від гравців не виграшу очка при кожному розіграші, а всього лише правильних узгоджених переміщень дій з м'ячем з установкою на тривале утримання м'яча. В іншому всі дії гравців регламентуються правилами хокею на траві.

Після освоєння навичок виконання ігрових вправ в полегшеному варіанті з відсутністю активного опору з боку суперника можна переходити до їх виконання в ігрових умовах, з націленістю на виграш очка при кожному розігравші м'яча.

Можна провести змагання між командами в найменшій кількості помилкових дій (помилка в прийомі передачі, в організації удару по воротах тощо), скоєних за певний час.

Захисні дії відпрацьовуються спільно з гравцями нападу. Для навчання захисним діям застосовуються розроблені нами ігрові вправи. При виконанні цих вправ також слід акцентувати увагу гравців на швидкості переміщень, перехопленнях м'яча, відборах. У цих вправах можуть брати участь відразу дві групи спортсменів, розташувавшись на обох половинах хокейного поля.

Зміна ролей між нападниками і захисниками гравцями проводиться тренером після закінчення встановленого часу або після виконання певного числа захисних дій. Можна ввести елемент змагання між командами, що грають в захисті, наприклад: хто більше перехопить або відбере м'ячів за певний час.

На завершальній стадії цього етапу, коли спортсмени починають виконувати групові тактичні дії, які розучують, вільно і без помилок, можна перейти до використання змагального методу.

Практичні заняття на цьому етапі зберігають тематичну техніко-тактичну спрямованість. Поряд з цим при виконанні окремих ігрових вправ за умови підвищення їх інтенсивності можна вирішувати завдання функціональної і фізичної підготовки.

Етап вдосконалення навичок групових тактичних дій спрямований на підвищення надійності групових тактичних дій до збиваючих факторів через їх виконання в умовах, максимально наближених до змагальних.

В якості основного засобу вдосконалення навичок ведення гри на основі комбінацій нападу використовується ігрова вправа за участю двох команд.

При перших спробах виконання вправи від гравців потрібно як можна більш тривале утримання м'яча, узгодженість переміщень, узгодженість і точність виконання техніко-тактичних дій з м'ячем нападників і півзахисників. Захисники лише імітують захисні дії, реагуючи на комбінацію із запізненням, тобто створюючи умови для її успішної реалізації.

Зміна гравців проводиться через певний час або за вказівкою тренера.

За мірою засвоєння навичок взаємодії нападників і півзахисників перед гравцями ставиться завдання активного ведення захисних дій за допомогою гравців захисту.

Ускладнення умов виконання вправи здійснюється через проведення змагань в ефективності реалізації комбінацій, які розучуються. Зокрема, можна провести змагання між парами гравців як за кількістю очок, набраних у нападі, так і за кількістю успішно виконаних парою гравців захисних дій.

Для вдосконалення навичок ведення гри в захисті застосовується вправу з комбінуванням групових та індивідуальних дій. Вона за своїм змістом і умовами виконання найбільш повно наближена до гри – у ній застосовуються всі технічні елементи хокею на траві: відбори, страховка, перемикання, груповий відбір – і створюються умови для реалізації всіх тактичних комбінацій, вдосконалення навичок захисних дій гравцями, які виконують роль півзахисників і захисників. Така вправа дозволяє одночасно відпрацьовувати два тактичних елемента: атаку і контратаку, оскільки успішні дії гравців, які захищаються, створюють передумови для виконання контр атакуючих дій.

Гравці при виконанні вправи розташовуються так само, як і під час змагальних ігор. Зміна складу спортсменів здійснюється за командою тренера після закінчення встановленого часу або після виконання певного числа захисних дій.

Практичні заняття набувають інтегральну спрямованість: одночасно з удосконаленням тактичних дій вирішуються завдання фізичної, функціональної та психологічної підготовки.

На різних етапах тактичної підготовки хокеїстів на траві можуть бути використані колове тренування і рухливі ігри, спрямовані на розвиток тактичного мислення; вправи, що моделюють тактичні ситуації гри; спеціальні теоретичні та практичні заняття з використанням елементів програмованого навчання (вибір тактичного ходу в умовах пред'явлення хокеїстам ігрових ситуацій).

Навчання компонентам ігрової діяльності доцільно представити в наступній послідовності:

- створення уявлення про техніко-тактичний прийом, що передбачає діяльний розгляд ігрової ситуації;
- ознайомлення спортсменів із раціональним набором стратегій можливих рішень і їх засвоєння в модельних умовах;
- розвиток тактичного мислення в змодельованих умовах;
- ознайомлення спортсменів (відеоінформація) з раціональним набором стратегій можливих рішень в модельно-ігрових умовах;
- розвиток тактичного мислення в модельно-ігрових умовах;
- вдосконалення досліджуваних способів рішень тактичних ситуацій в умовах опору суперника;
- зміна досліджуваних способів у грі за завданням, а потім у грі з повною свободою вибору рішень;
- контроль розвитку тактичного мислення в змодельованих умовах і в змагальній діяльності.

Технологію підготовки хокеїстів найбільш ефективно можна здійснювати починаючи з оцінки і вдосконалення тактичної підготовки, як вид інтенсифікації процесу вдосконалення командних дій.

Необхідно, щоб теоретичний і практичний розділи тактичної підготовки були представлені взаємопов'язаним комплексом використовуваних засобів і методів, а також розглядалися в єдиній системі проблемного навчання, вдосконалення, контролю тактичної підготовленості спортсменів.

Узагальнюючи вищесказане можна визначити такі практичні та методичні рекомендації:

1. Тактичну підготовку гравців початківців можна проводити у вигляді послідовних етапів. На першому етапі освоюється тактика індивідуальних технічних дій, де послідовність кроків має бути наступна: починаємо навчання з елементарних тактичних дій (переміщень в нападі і захисті), наступний крок – вивчення індивідуальних базових тактичних дій (при володінні м'ячем в нападі і в захисті проти гравця, який володіє м'ячем). Надалі навчання ведеться в такій послідовності: від базових групових комбінацій до зв'язок, контратак і групових захисних дій.

На другому етапі вивчається розділ «Командна тактика нападу і захисту», а на третьому – «Тактика участі у змаганнях».

2. Для більш ефективного вирішення теоретичних питань для підвищення рівня тактичних знань спортсменів можна дати ряд практичних рекомендацій тренерам і викладачам:

а) обговорювати на тренуваннях і заняттях питання, що виникають, пов'язані з роботою програми і тактикою хокею на траві;

б) разовий час роботи з комп'ютерною програмою повинен бути суворо індивідуальним, але в середньому оптимальним часом є 30–45 хвилин;

в) роботу з програмою можна вести як лінійно (у вигляді послідовних занять від теми до теми), так і дискретно (проходження будь-якої теми в залежності від мети заняття);

г) набуті тактичні знання повинні обов'язково знаходити практичне застосування у вигляді тактичних умінь і навичок.

3. Використання мультимедійних технологій – обов'язкова та дуже вагома частина теоретичного розділу. Такі технології можуть надати незамінну допомогу і в підготовці суддів з хокею на траві, а також у підготовці та перепідготовці тренерських кадрів. Можна припустити, що і в інших видах спортивних ігор такий досвід може виявитися вельми корисним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Безруков М. П. Физическая подготовленность хоккеисток на траве высшей квалификации и пути ее совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. П. Безруков ; ГЦОЛИФК. – Москва, 2016. – 21 с.
2. Бенгсбо Йенс. Наступательная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – Киев : Олимп. лит., 2018. – 164 с.
3. Бенгсбо Йенс. Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – Киев : Олимп. лит., 2017. – 176 с.
4. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 303 с.
5. Боржиба Али. Тактическая подготовка футболистов 15-16 лет, выполняющих диспетчерские функции в игре : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Али Боржиба. – М., 2016. – 24 с.
6. Быков В. А. Система рейтинга в командных игровых видах спорта (хоккей с шайбой, хоккей на траве, флорбол) [Электронный ресурс] / В. А. Быков // Символ науки. – 2016. – № 8. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=24038947>
7. Быков, В. А. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта [Электронный ресурс] / В. А. Быков // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (82). – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=17297669>
8. Вихров К. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Вихров, В. Догадайло. – Киев : Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2014. – 66 с.
9. Вноровски К. Критерии оценки технико-тактических действий высококвалифицированных волейболистов / К. Вноровски // Олимпийский спорт и спорт для всех : IX междунар. научный конгресс : [тез. докл.]. – Киев, 2015. – С. 326.

10. Вознюк Т. В. Управління підготовкою кваліфікованих спортсменів в командних ігрових видах спорту на основі аналізу змагальної діяльності / Т. В. Вознюк, О. А. Перепелиця // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : зб. наук. пр. викладачів інституту фіз. вих. і спорту. – Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. – 310 с.

11. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – Київ : Олімпійська література, 2015. – 298 с.

12. Высочин Ю. В. Факторы лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации спортсменов / Ю. В. Высочин, Ю. П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 17–21.

13. Глазкова Н. В. Техничко-тактичеська підготовка юних спортсменів ігрових видів спорту с учётом их психофизиологических особенностей : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. В. Глазкова. – Малаховка, 2015. – 20 с.

14. Гончаренко, В. І. Вплив програми фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток (нападників) на показники змагальної діяльності [Електронний ресурс] / В. І. Гончаренко // Слобожан. наук.-спортив. вісн. – 2015. – № 1 (45). – Режим доступа: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/37920/34793>

15. Гордон С. М. Спортивная тренировка : научно-метод. пособие / С. М. Гордон. – Москва : Физическая культура, 2015. – 256 с.

16. Губа В. П. Модернизация теории и методики спортивных игр / В. П. Губа, А. В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 16–19.

17. Денисова Л. В. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : уч. пособ. для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – Киев: Олимпийская литература, 2016. – 127 с.

18. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх : монография / Э. Ю. Дорошенко. – Запорожье : ООО «ЛИПС» ЛТД, 2016. – 436 с.

19. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А. В. Дулібський. – Київ : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2015. – 130 с.

20. Еганов А. В. Управление учебно-тренировочным процессом подготовки спортсменов на основе разработки индивидуальных программ / А. В. Еганов и др. // Современные проблемы физической культуры и спорта : сб. науч. трудов. – Белгород, 2013. – С. 21–22.

21. Ермаков С. С. Компьютерные программы в спортивных играх / С. С. Ермаков. – Харьков : ХХПИ, 2008. – 140 с.

22. Кашкаров В. А. Спортивно-педагогическое совершенство. Москва, 2005. – 238 с.

23. Кириченко Р. О. Вивчення структури техніко-тактичної діяльності кваліфікованих баскетболісток методом головних компонент / Р. О. Кириченко, Е. Ю. Дорошенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб наук. праць [за ред. Єрмакова С. С.]. – Харків : ХДАДАМ (ХХПІ), 2014. – № 4. – С. 36–38.

24. Климин В. Л. Управление подготовкой хоккеистов / В. Л. Климин, В. И. Колосков. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 271 с.

25. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. – Харьков, 2015. – 396 с.

26. Колляс Х. Влияние изменений правил соревнований на использование технико-тактического арсенала борцов в соревновательной деятельности / Х. Колляс, В. Банкин // Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини : VI Міжнародна науково-практична конференція. – Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 2016. – С. 96–97.

27. Колотильщикова С. В. Программированная тактическая подготовка женских баскетбольных команд : автореф. дис. ...канд. пед. наук : спец.

13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Колотильщикова – М., 2012. – 20 с.

28. Коренберг В. Б. Спортивные способности и возможности / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 3–9.

29. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве : монография / В. М. Костюкевич. – Киев : Освіта України, 2012. – 562 с.

30. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : монография / В. М. Костюкевич. – Вінниця : ООО «Планер», 2015. – 736 с.

31. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посібн. / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2017 – 159 с.

32. Курочкін В.Г. Хокей на траві: теоретичні та організаційно методичні аспекти: навч. посіб. / В.Г. Курочкін, Ю.О. Кривенко, В.В. Погребний. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. – 136 с.

33. Лапицький В. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві / В. Лапицький, В. Гончаренко // Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту : Матеріали II Всеукр. наук. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – С. 201–204.

34. Лапицький В. О. Спеціалізовані навантаження як компонент техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів (на прикладі хокею на траві) / В. О. Лапицький // Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фіз. виховання і спорту : Матеріали VI Всеукр. наук. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – С. 449–452.

35. Лапицький В. Техніко-тактична підготовка у хокеї на траві : навч. посібн. / В. Лапицький, В. Гончаренко. – Суми : СумДПУ

ім. А. С. Макаренка, 2009. – 134 с.

36. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Москва : Известия, 2010. – 333 с.

37. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – 317 с.

38. Мельник В. О. Удосконалення атаквальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Мельник Валерій Олександрович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 18 с.

39. Михелс Р. Построение команды : путь к успеху / Р. Михелс. – Киев: Центр лицензирования Федерации футбола Украины, 2014. – 224 с.

40. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю. В. Никонов. – Киев : Олимпийская литература, 2014. – 215 с.

41. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2015. – 863 с.

42. Перепелиця М. О. Динаміка показників тактичної підготовленості кваліфікованих гравців в хокеї на траві / М. О. Перепелиця // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2016. – Випуск 18. – Т. 2. – С. 167–172.

43. Перепелиця М. О. Індивідуальні та групові тактичні взаємодії як визначальний чинник тактики гри команд з хокею на траві / М. О. Перепелиця // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2015. – Випуск 13. – С. 189–196.

44. Перепелиця М. О. Модельні тренувальні завдання як засіб оптимізації тактичної підготовки в хокеї на траві / М. О. Перепелиця // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2017. – С. 367–372.

45. Перепелиця М. О. Моделювання техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гравців в хокеї на траві на основі аналізу змагальних показників

в різних зонах ігрового поля / М. О. Перепелиця // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2017. – С. 153–160.

46. Перепелиця М. О. Організаційна модель тактичної підготовки в хокеї на траві / М. О. Перепелиця // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – 2018. – №3 (35). – С. 96–103.

47. Пилипко В. Ф. Тренировочное задание в структуре программно-методического обеспечения подготовки спортсменов / В. Ф. Пилипко, Е. П. Волков // Физ. воспитание студ. творч. спец. – Харьков, 2016. – № 3. – С. 50–54.

48. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2016. – Кн. 1. – 680 с.

49. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2016. – Кн. 2. – 752 с.

50. Портнов Ю. М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ю. М. Портнов. – М., 2015. – 53 с.

51. Родионов А. В. Ведущие факторы развития спорта высших достижений в игровых видах / А. В. Родионов // Тенденции развития спорта высших достижений. – Москва : ЦНИИС, 2010. – С. 144–160.

52. Романенко С. Особливості процесу прийняття рішень під час розв'язання ігрових ситуацій у регбі / С. Романенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2017. – № 1. – С. 118–123.

53. Савин В. П. Теория и методика хоккея : учебник для высш. учебн. заведений / В. П. Савин. – Москва : Издательский центр «Академия», 2011. – 400 с.

54. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. – Теоретичні основи відбору: підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2013. – 672 с.

55. Спортивні ігри : навч. посібник [для студ. факультетів фіз. культури педаг. вищ. навч. закладів] : у 2 томах : / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. – Том 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків : «Точка», 2015. – 200 с.

56. Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства : учебн. [для студ. высш. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова]. – Москва : Издательский центр «Академия», 2012. – 400 с.

57. Спортивные игры : техника, тактика, методики обучения : учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений / [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 520 с.

58. Супрунович В. О. Формування та методика удосконалення тактичного мислення футболістів різного віку та статі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт / В. О. Супрунович. – К., 2016. – 20 с.

59. Федотова Е. В. Основы тактики игры и тактической подготовки в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – Москва : Спортивная книга, 2008. – 208 с.

60. Федотова Е. В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – Казань : «ЛогосЦентр», 2009. – 630 с.

61. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высших учебн. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – [2-е изд., испр. и доп.]. – Москва : Изд. центр „Академия”, 2005. – 480 с.

62. Холодов Ж. К. Методологические аспекты дидактического

проектирования систем подготовки спортсмена (команды) / Ж. К. Холодов, М. В. Сахарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць [за ред. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 23. – С. 355.

63. Чермберс Дэйв. Тренировочные занятия в хоккее : 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов [пер. с англ. В. Сизоненко] / Дэйв Чемберс. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 360 с.

64. Чернов С. В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Чернов. – М., 2012. – 46 с.

65. Чирва Б. Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов / Б. Г. Чирва // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 28–29.

66. Чирва Б. Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов : автореф. дис. ...докт. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Б. Г. Чирва. – Москва, 2013 – 40 с.

67. Шамардин В. Н. Зависимость результата игры от структуры технико-тактической деятельности и физической подготовленности футбольной команды высшей квалификации / В. Н. Шамардин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 2. – С. 66–70.

68. Шинкарук О. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації / О. Шинкарук, М. Безмилов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 35–44.

69. A guide to modern field hockey tactics// Pedagogics, psychology, medical-

biological problems of physical training and sports 2018;
<https://bcuckowanalysisandcoaching.wordpress.com/2014/06/29/a-guide-to-modern-field-hockey-tactics/>

70. Anders Elisabet. Field Hokey / Elisabet Anders. – New Zeland : Human, Kinetics, P.O. Box 105–231, Aurlend Central, 2019. – 193 p.

71. Bisanz G, Gunnar G. Fußball. Kondition Technik-Taktik und Coaching. Aachen: Verlag Meyer & Meyer; 2018. 560 s.

72. Carrasco L, Sañudo B, Hoyo de M. Game analysis and energy requirements of paddle tennis competition / Science & Sports – Barcelona, 2019. – 125 p.

73. Claire Mitchell-Taverner Field Hockey Techniques & Tactics / Claire Mitchell-Taverner – Vancouver, 2018. – 332 p.

74. Elizabeth Anders Field Hockey: Steps to Success (STS (Steps to Success Activity) – London, 2017. – 240 p.

75. Harre D. Special problems in preparing for athletic competitions. Principles of Sports Training. Berlin: Sportrerlag; 2019, p. 216–227.

76. Hockey player // Популярный журнал о хоккее на траве. – Москва: ООО «Жирафф». – 2019. – № 5. – 48 с.

77. Hockey player // Популярный журнал о хоккее на траве. – Москва: ООО «Жирафф». – 2019. – №6 – 48с.

78. MacDonald Luke A. Indices of cognitive function measured in rugby union players using a computerbased test battery / Luke A. MacDonald, Clare L. Minahan // Journal of Sports Sciences. – 2018. – Vol. 34. – Issue 17. – P. 1669-1674.

79. Nathan Sanmuga. A move to an innovative games teaching model : Style E Tactical (SET) / Sanmuga Nathan & John Haynes // Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education. – 2018. – Vol. 4. – Issue 3. – P. 287-302.

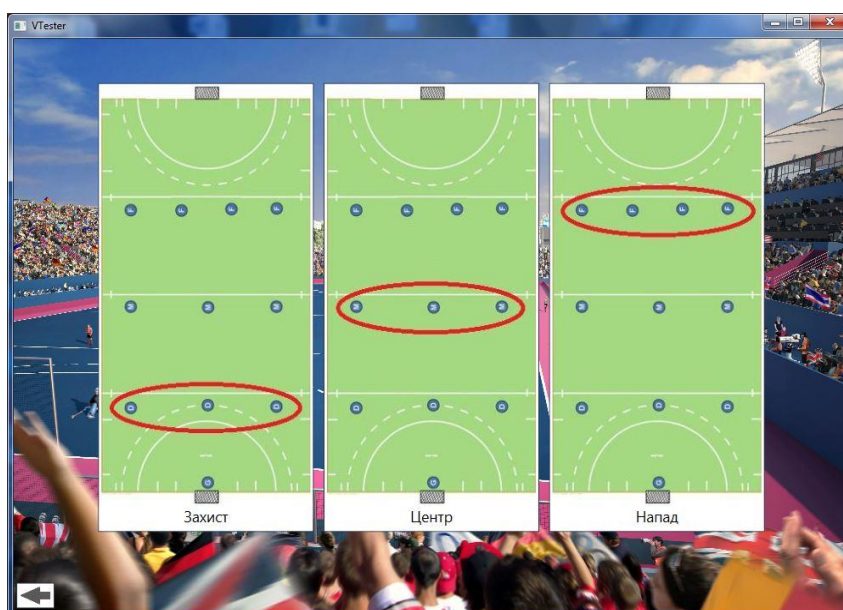
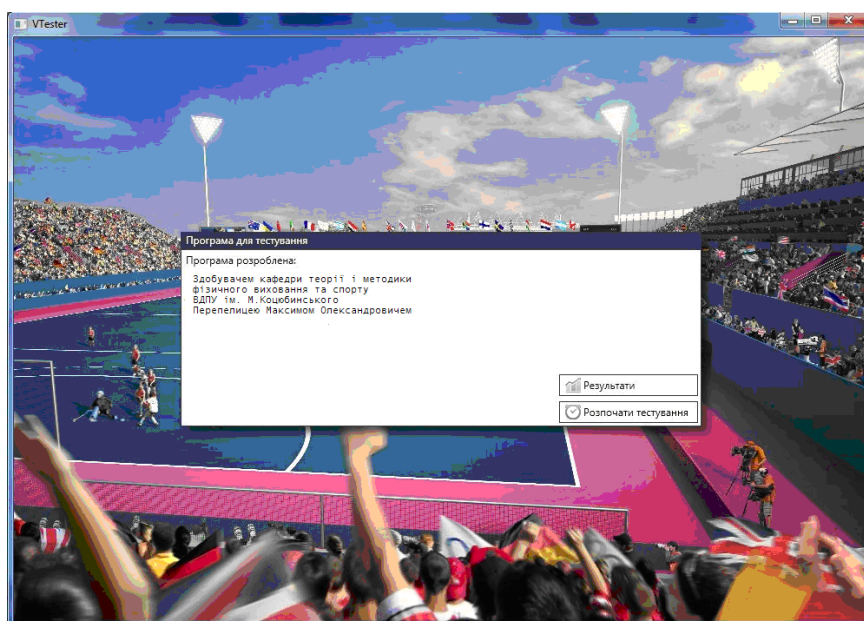
80. Sozanski H. Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa; 1999. 360 s.

ДОДАТКИ

Додаток А

Мультимедійна програма тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів

Контрольний блок





**Модельно-тренувальне завдання для вдосконалення
техніко-тактичної майстерності захисників та нападників
у взаємозв'язку з фізичною підготовленістю хокеїстів**

Назва: Гра: завести м'яч за центральну лінію.

Мета: Вдосконалення ТТМ й адаптація до специфічних навантажень.

Місце: хокейне поле.

Код МТЗ	Тривалість	Спрямованість	Величина навантаження	Інтенсивність			
МТЗ: ЗПЕ	65 хв – робота 5 хв – ОМВ	Змішана	Велика	Велика			
Зміст і схема виконання	Основною метою МТЗ є вдосконалення ТТМ на фоні адаптації хокеїстів до специфічних навантажень. Крім цього, вирішуються завдання: вдосконалення орієнтування та пресингу. Перед МТЗ виконується розминка. При виконанні 4 кроку хокеїсти міняються місцями. Перемагає команда, яка більше разів заведе м'яч за центральну лінію.						
						Компоненти навантаження	
№ п/п	Зміст окремих дій	<i>t</i>	<i>I</i>	<i>PKC</i>	<i>IB</i>	<i>ЧСС</i>	<i>ВН</i>
1	Гра: завести м'яч за центральну лінію. Хокейне поле розбивається на 4 зони. Біля кожних воріт по 10 м'ячів. При введенні в гру першого м'яча гравці повинні знаходитися в різних зонах. Завдання захисників – отримати м'яч від воротаря і завести його за центральну лінію. Завдання нападників – як тільки один із захисників торкається м'яча, пресингувати з метою відбору м'яча, переведення його в коло удару і нанесення удару по воротам протягом 10 с. Перед введенням другого м'яча всі гравці займають вихідні позиції.	15'	В	2	2'	174-186	В
2	Біг у повільному темпі (1 коло), ходьба та стретчинг	4'	Н	1	-	114-120	М
3	Удари в ворота поза меж кола удару	5'	Н	2	-	108-114	М
4	Те ж, що і 1	15'	В	2	2'	174-186	В
5	Те ж, що і 2	4'	Н	1	-	114-120	М
6	Те ж, що і 3	5'	Н	2	-	108-114	М
7	Біг 800 м $v = 2,6 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$	5'	Н	1	-	120-126	С
8	Стретчинг і атлетичні вправи	12'	Н	1	-	126-138	М

Модельно-тренувальне завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності півзахисників і нападників

Назва: ігрова вправа: 6х6 на четверо воріт.

Мета: вдосконалення техніко-тактичної майстерності гравців.

Місце: хокейне поле або манеж.

Код МТЗ	Тривалість	Спрямованість	Величина навантаження	Інтенсивність			
МТЗ: СПЕ ТТМ:	17 хв – робота 4 хв – ОМВ	Аеробно-алактатна	262	10,5			
Зміст і схема виконання	В процесі МТЗ вирішуються завдання вдосконалення техніки гри, ігрового мислення, швидкого прийняття рішення в ігрових ситуаціях. Обсяг навантаження на тренувальному занятті 20-25 хв.						
№ 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 6х6 на четверо воріт. Мета вправи – завести м'яч в одні з воріт. Воротар переміщується від одних до інших воріт	4'	В	2-3	-	150-162	С
2.	Пасивний відпочинок (випити 150 мл води)	1'	-	-	-	126-132	-
3.	Те ж, що і 1 впр., але передачі м'яча в два дотики	4'	В	2-3	-	162-174	С
4.	Пасивний відпочинок (випити 150 мл води)	2'	-	-	-	114-120	-
5.	Те ж, що і 1 впр., але передачі м'яча в два дотики з персональною опікою гравців	4'	В	2-3	-	168-180	В
6.	Пасивний відпочинок (випити 150 мл води)	2'	-	-	-	114-120	-

Модельно-тренувальне завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності нападників

Назва: Ігрова вправа: 6 х 6.

Мета: вдосконалення контролю м'яча в обмеженому просторі.

Місце: хокейне поле або манеж.

Код МТЗ	Тривалість	Спрямованість	Величина навантаження	Інтенсивність																																																		
МТЗ: СПЕ	21 хв – робота 4 хв – ОМВ	Аеробно-алактатна	Середня	Висока																																																		
Зміст і схема виконання	<p>МТЗ виконується в основній частині тренувального заняття. В процесі МТЗ вирішуються завдання позиційного контролю м'яча для гравців групи атаки, а також взаємодії гравців групи захисту при відборі м'яча. Виконання МТЗ може здійснюватися за кількома варіантами: довільний контроль м'яча, передачі в два дотики, вдосконалення ігрової комбінації «забігання» і т.д. Обсяг тренувального навантаження на занятті 20-25 хв.</p>																																																					
		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№п/п</th> <th rowspan="2">Зміст окремих дій</th> <th colspan="6">Компоненти навантаження</th> </tr> <tr> <th><i>t</i></th> <th><i>I</i></th> <th><i>PKC</i></th> <th><i>IB</i></th> <th><i>ЧСС</i></th> <th><i>ВН</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Ігрова вправа 6х5 на ½ поля. Позиційний контроль м'яча з атакою воріт гравцями групи атаки та відбір м'яча гравцями групи захисту: перехопивши м'яч, гравці групи захисту повинні вивести його за чверть-лінію (за центральну лінію)</td> <td>10'</td> <td>В</td> <td>1-3</td> <td>-</td> <td>163-175</td> <td>С</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Пасивний відпочинок (випити 150 мл води)</td> <td>2'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>2'</td> <td>122-128</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Кидки у ворота</td> <td>5'</td> <td>С</td> <td>2</td> <td>-</td> <td>134-138</td> <td>М</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Те ж, що і 1 крок</td> <td>10'</td> <td>В</td> <td>1-3</td> <td>-</td> <td>163-174</td> <td>С</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Пасивний відпочинок (випити 150 мл води)</td> <td>2'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>2'</td> <td>122-128</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>	№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 6х5 на ½ поля. Позиційний контроль м'яча з атакою воріт гравцями групи атаки та відбір м'яча гравцями групи захисту: перехопивши м'яч, гравці групи захисту повинні вивести його за чверть-лінію (за центральну лінію)	10'	В	1-3	-	163-175	С	2.	Пасивний відпочинок (випити 150 мл води)	2'	-	-	2'	122-128	-	3.	Кидки у ворота	5'	С	2	-	134-138	М	4.	Те ж, що і 1 крок	10'	В	1-3	-	163-174	С	5.	Пасивний відпочинок (випити 150 мл води)	2'	-	-	2'
№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 6х5 на ½ поля. Позиційний контроль м'яча з атакою воріт гравцями групи атаки та відбір м'яча гравцями групи захисту: перехопивши м'яч, гравці групи захисту повинні вивести його за чверть-лінію (за центральну лінію)	10'	В	1-3	-	163-175	С																																															
2.	Пасивний відпочинок (випити 150 мл води)	2'	-	-	2'	122-128	-																																															
3.	Кидки у ворота	5'	С	2	-	134-138	М																																															
4.	Те ж, що і 1 крок	10'	В	1-3	-	163-174	С																																															
5.	Пасивний відпочинок (випити 150 мл води)	2'	-	-	2'	122-128	-																																															

АНОТАЦІЇ

Фадєєва А.О. Удосконалення тактичної підготовленості висококваліфікованих хокеїстів на траві різних ігрових амплуа // Кваліфікаційна робота магістра. – Сумський державний університет, 2019. – 84 с.

У роботі розкрито теоретичні аспекти тактичної підготовки в командних ігрових видах спорту. У рамках дослідження визначено кількісні показники техніко-тактичних дій висококваліфікованих гравців з хокею на траві в різних зонах ігрового поля та ефективність їх виконання. Розроблено методику удосконалення тактичної підготовки хокеїстів на траві різних ігрових амплуа, що базується на використанні модельних тренувальних завдань та експериментально, в рамках формувального експерименту перевірена її ефективність за показниками змагальної діяльності і структурою техніко-тактичних дій, ефективності розв'язань тактичних завдань. Надано практичні рекомендації щодо оптимізації тактичної підготовки висококваліфікованих гравців з хокею на траві.

Ключові слова: тактична підготовленість, кваліфіковані спортсмени, хокей на траві, техніко-тактичні дії, ігрові амплуа.

АННОТАЦИИ

Фадеева А.А. Совершенствование тактической подготовленности высококвалифицированных хоккеистов на траве различных игровых амплуа // Квалификационная работа магистра. – Сумской государственной университет, 2019. – 84 с.

В работе раскрыты теоретические аспекты тактической подготовки в командных игровых видах спорта. В рамках исследования определены количественные показатели технико-тактических действий высококвалифицированных игроков по хоккею на траве в разных зонах игрового поля и эффективность их выполнения. Разработана методика совершенствования тактической подготовки хоккеистов на траве различных игровых амплуа, основанная на использовании модельных тренировочных заданий и экспериментально, в рамках формирующего эксперимента проверена ее эффективность по показателям соревновательной деятельности и структуре технико-тактических действий, эффективности решений тактических задач. Даны практические рекомендации по оптимизации тактической подготовки высококвалифицированных игроков по хоккею на траве.

Ключевые слова: тактическая подготовленность, квалифицированные спортсмены, хоккей на траве, технико-тактические действия, игровые амплуа.

SUMMARY

Fadeeva A.A. The improvement of tactical preparedness of highly qualified field hockey players of various playing roles // Magister's qualification work. – Sumy State University, 2019 – 84 p.

The work reveals the theoretical aspects of tactical training in team game sports. The study identifies quantitative indicators of the technical and tactical actions of highly skilled field hockey players in different areas of the game field and the effectiveness of their execution. Developed a method to improve the tactical training of field hockey players of various game roles, based on the use of model training tasks and experimentally, as part of the formative experiment tested its effectiveness in terms of competitive performance and the structure of technical and tactical actions, efficiency of tactical tasks. Practical recommendations on optimizing tactical training of highly qualified field hockey players have been given.

Key words: tactical preparedness, qualified athletes, field hockey, technical and tactical actions, game roles.