

Ткаченко Іван, Лапицький Віталій

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ХЛОПЧИКІВ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглядаються питання удосконалення техніко-тактичної підготовки хлопчиків 11-12 років у хокеї на траві, які тренуються у спеціалізованій дитячо-юнацькій школі олімпійського резерву. Отримані дані можуть бути використані у тренувальному процесі юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, що сприятиме зростанню майстерності та майбутнім перемогам над суперниками.

Ключові слова: хокей на траві, техніко-тактична підготовка, хлопчики віком 11-12 років.

Tkachenko Ivan, Lapytskyi Vitaly. Improvement of technical and tactical training of boys in field hockey at the stage of preliminary basic training.

Abstract. The article examines the issue of improving the technical and tactical training of 11-12-year-old boys in field hockey, who train in a specialized children's and youth school of the Olympic reserve. The obtained data can be used in the training process of young athletes at the stage of preliminary basic training, which will contribute to the growth of skill and future victories over rivals.

Key words: field hockey, technical and tactical training, boys aged 11-12 years.

Постановка проблеми. У хокеї на траві, як вказують у своїх дослідженнях В. Зайцева, Н. Кулик, 2022; В. Лапицький, 2016, на сучасному етапі його розвитку, постійно удосконалюються функції гравців, що призводить до зміни вимог рівня підготовленості спортсменів. Цей рівень має певні основні складові, а саме фізична, техніко-тактична, теоретична, психологічна сторони, які необхідно постійно вдосконалювати під час тренувальних занять [7; 8; 9].

Сучасні дослідження науковців В. Гончаренка, В. Лапицького, 2008; М. Перепелиці, 2015, серед важливих напрямків покращення ефективності підготовки юних гравців, доречним виділяють планування тренувального процесу на основі врахування вікових закономірностей володіння техніко-тактичними прийомами гри. Обумовленість технічних прийомів віковим закономірностям під час змагальної діяльності юних хокеїстів передбачає необхідність побудови і диференціювання її принципу інтегральної підготовки. Але методика проведення тренувальних занять, з урахуванням різноманітних технічних і тактичних прийомів, які застосовують юні гравці під час гри, залишається слабо розробленою, що і обумовлює актуальність проведеного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Навчально-тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки у хокеї на траві, у системі багаторічної підготовки гравців, є базовим, бо саме на цьому етапі закладаються основи техніки і тактики гри. Початкова підготовка юних спортсменів, як вказують Л.В. Волков, 2002; В.М. Платонов, 2004, повинна спрямовуватись на створення школи рухів та різносторонню фізичну підготовку.

Важливою складовою спортивної майстерності юних хокеїстів на траві є техніко-тактична підготовленість, рівень якої багато в чому визначає результативність гри. Команда, яка хоче виграти у суперника, зобов'язана грати у швидкому темпі, тобто, у своєму складі повинна мати таких гравців, які досконало володіють різноманітні ігрові прийоми та ще й вміють швидко їх виконувати. Перемогу отримують ті гравці, які добре опанували технічними прийомами, що складаються із прихованих передач, вмілого дриблінгу, фінтів та раціонального їх використання, тобто тактичних прийомів [3].

Дослідження Л.В. Волкова, 2002; В.Л. Яковліва, 2016, вказують, що на етапі початкового спортивного удосконалення несвоєчасне засвоєння техніко-тактичних

прийомів негативно впливає на майбутню підготовку юних спортсменів. Техніко-тактична підготовка не повинна бути випадковим набором тренувальних засобів. Дуже важливо включати ті із них, які найкраще впливають на успішне оволодіння технічними і тактичними прийомами гри на цьому важливому етапі спортивного удосконалення.

Мета роботи: полягає у розробці та впровадженні методики удосконалення техніко-тактичної підготовки хокеїстів на траві віком 11-12 років протягом річного циклу підготовки, що буде створювати підґрунтя до покращення спортивної майстерності.

Згідно з метою роботи визначено **завдання:**

- 1) проаналізувати науково-методичну літературу та розглянути особливості щодо проведення тренувального процесу юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки;
- 2) розробити систему заходів для удосконалення техніко-тактичної підготовки хокеїстів на траві 11-12 років;
- 3) експериментально перевірити ефективність розробленої методики щодо покращення техніко-тактичної підготовки підлітків 11-12 років, які займаються хокеєм на траві.

Результати досліджень. Протягом тренувального року у юних хокеїстів на траві передбачалася загальна фізична підготовка, проходило удосконалення тих технічних прийомів, які були засвоєні на попередньому етапі тренувальних занять, фіксувалися позитивні моменти та недоліки у технічній та спеціальній підготовленості гравців, впроваджувалася розроблена методика вивчення та удосконалення технічних і тактичних прийомів, яка полягала у впровадженні великої кількості вправ для вдосконалення техніко-тактичних дій під час гри, розвитку фізичних якостей, рухливих ігор та естафет.

Ефективність експериментальної методики оцінювалася за результатами зміни фізичної та технічної підготовленості юних хокеїстів на траві на початку та наприкінці річного тренувального циклу 2022-2023 р. Дані, представлені у табл.1 і рис 1-6, вказують на зміни стану дітей, де порівняння результатів контрольних випробувань дало позитивний приріст.

Таблиця 1

Результати зміни фізичної та технічної підготовленості хокеїстів на траві протягом досліджуваного періоду (n=12)

№	Тести	$\bar{X}_n \pm \sigma$	$\bar{X}_3 \pm \sigma$	η, %
		Початкові показники	Заключні показники	
1	Біг 30 м з місця, с	5,4±0,12	5,2±0,15	3,7
2	Човниковий біг 3х10 м, с	8,6±1,07	8,3±0,98	3,5
3	Стрибок у довжину з місця, см	174,3±5,64	187,2±6,05	7,4
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	15,7±1,54	17,2±2,31	9,5
5	Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	10,6±0,85	9,1±0,77	14,2
6	Кидок м'яча ключкою на дальність, м	15,2±2,38	17,8±2,42	17,1

Так, якщо на початку дослідження результати контрольного випробування «Біг 30 м з місця» вказували на значення 5,4±0,12 с., то наприкінці експерименту юні хокеїсти покращили його до величини 5,2±0,15 с. Тобто, рівень досліджуваної якості у групі піднявся на 3,7 % (табл. 1 та рис. 1).

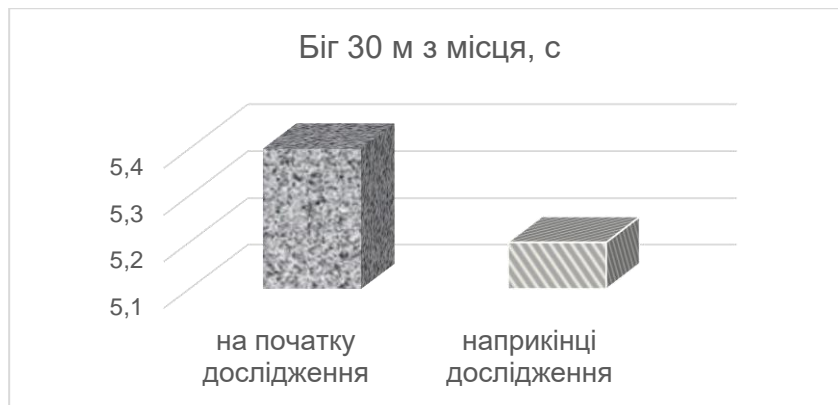


Рис. 1. Динаміка результатів контрольного випробування «Біг 30 м з місця» юних хокеїстів на траві протягом досліджуваного періоду.

Результати наступного контрольного випробування, а саме «Човниковий біг 3x10 м», покращився на 3,5 %, де початкові дані спритних дій гравців склали величину $8,6 \pm 1,07$ с, а по закінченню експерименту ця позначка зменшилась до $8,3 \pm 0,98$ с (табл. 1 та рис. 2).

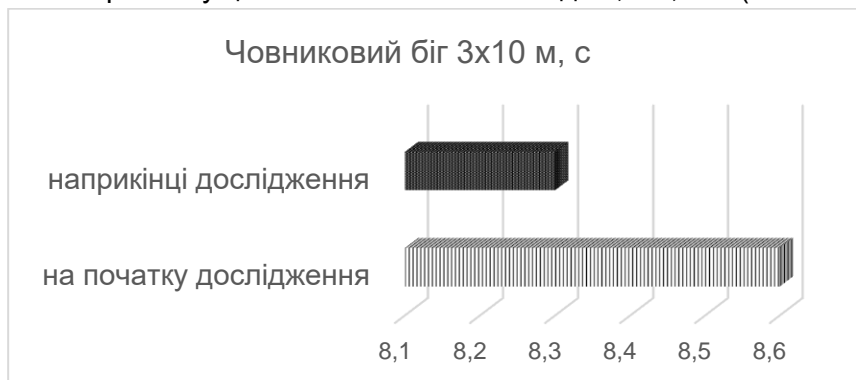


Рис. 2. Динаміка результатів контрольного випробування «Човниковий біг 3x10 м» юних хокеїстів на траві протягом досліджуваного періоду.

«Стрибок у довжину з місця» протягом дослідження зазнав змін від $174,3 \pm 5,64$ см до $187,2 \pm 6,05$ см, що у відсотковому відношенні вказує на покращення швидкісно-силових якостей на величину 7,4 одиниці (табл. 1 та рис. 3).



Рис. 3. Динаміка результатів контрольного випробування «Стрибок у довжину з місця» юних хокеїстів на траві протягом досліджуваного періоду.

Результати контрольного випробування «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» протягом досліджуваного періоду збільшилися на 9,5 %. Тобто, дослідження силової витривалості м'язів плечового поясу змінилися від $15,7 \pm 1,54$ разів на початку експерименту, до $17,2 \pm 2,31$ віджимань наприкінці (табл. 1 та рис. 4).

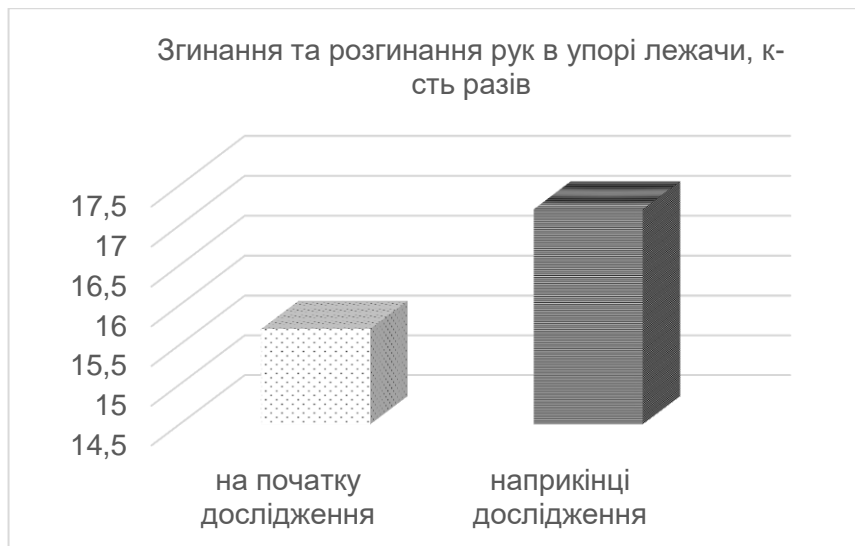


Рис. 4. Динаміка результатів контрольного випробування «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» юних хокеїстів на траві протягом досліджуваного періоду.

Якщо початкові дані технічної підготовленості гравців у контрольному випробуванні «Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах» складала $10,6 \pm 0,85$ с, то по закінченні експерименту ці величина складала $9,1 \pm 0,77$ с. швидкість ігрових дій цього технічного прийому зросла на 14,2 % (табл. 1 та рис. 5).

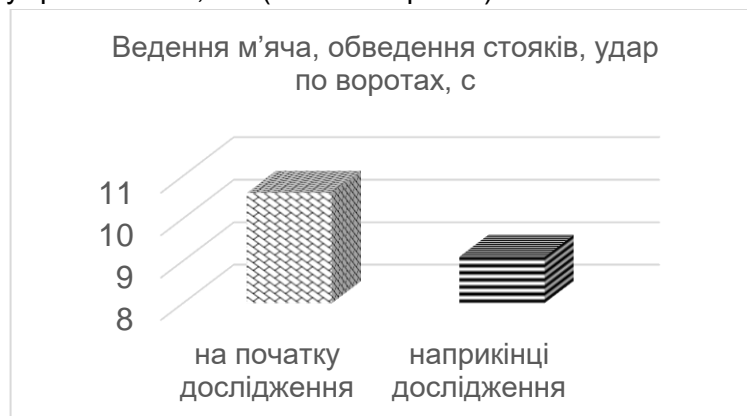


Рис. 5. Динаміка результатів контрольного випробування «Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах» юних хокеїстів на траві протягом досліджуваного періоду.

Найбільше покращилися, а саме на 17,1 %, результати контрольного випробування «Кидок м'яча ключкою на дальність», де початкові дані дальності кидка складала $15,2 \pm 2,38$ м, а по закінченню дослідження стали $17,8 \pm 2,42$ м (табл. 1 та рис. 6).



Рис. 6. Динаміка результатів контрольного випробування «Кидок м'яча ключкою на дальність» юних хокеїстів на траві протягом досліджуваного періоду.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз використаних джерел щодо проведення навчально-тренувального процесу дітей на етапі попередньої базової підготовки вказує, що необхідно дотримуватись таких факторів, як врахування індивідуального підходу до кожного спортсмена, анатомо-фізіологічних особливостей підлітків, рівня їх підготовки, поступовому і планомірному підвищенні тренувального навантаження.
2. Для удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів віком 11-12 років у хокеї на траві, доцільно у тренувальні заняття включати велику кількість технічних прийомів з обраного виду спорту, до яких входять спеціальні і загально розвивальні вправи; елементарні тактичні прийоми, які поступово ускладнюються та переходять у комплекси тактичних комбінацій; рухливі та спортивні ігри, естафети, вправи з інших видів спорту; доцільним є застосування спеціальних теоретичних занять індивідуально з кожним гравцем, з групою гравців та командою у цілому.

Подальші дослідження будуть спрямовані на виявлення проблем психологічної підготовки підлітків 12-13 років, які покращують спортивну майстерність у хокеї на траві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
2. Гончаренко В.І., Лапицький В.О. Техніко-тактична підготовка у хокеї на траві: навчальний посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. 192 с.
3. Гончаренко В. І. Хокей на траві. Теорія і практика: навч. посібн. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 296 с.
4. Зайцева Валерія, Кулик Ніна. Особливості підготовки спортсменів 13-14 років у хокеї на траві. *Інноваційні і цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. С. 69.
5. Лапицький В.О. Основні аспекти тактичної підготовки команди до змагань у хокеї на траві. *Актуальні проблеми розвитку спортивних ігор, спортивних дисциплін і туризму в закладах освіти*»: Матеріали IX Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції Міністерства освіти і науки України, ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, кафедра спортивних ігор. Київ : Міленіум, 2016. С. 174-178.
6. Перепелиця М. О. Індивідуальні та групові тактичні взаємодії як визначальний чинник тактики гри команд з хокею на траві. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця, 2015. Випуск 13. С. 189-196.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
8. Хокей на траві: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ, 2005. 112 с.
9. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.