

На правах рукописи



**КОСИЛОВА  
НАДИЯ МУБИНОВНА**

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНСКИХ КОМАНД  
ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**

**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и  
адаптивной физической культуры**

**Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук**

**Москва – 2004**

Работа выполнена в Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма.

Научный руководитель: Шестаков Михаил Петрович -  
доктор педагогических наук, профессор.

Официальные оппоненты: Полиевский Сергей Александрович -  
доктор медицинских наук, профессор;  
Урюпин Николай Николаевич -  
кандидат педагогических наук.

Ведущая организация: Всероссийский научно-исследовательский  
институт физической культуры и спорта

Защита диссертации состоится "20" января 2004 г. в 14:30 час. на заседании диссертационного совета К. 311.003.01 при Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: г. Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Автореферат разослан "19" декабря 2003 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета



И.В. Чебатарева

2006-4  
14135

2175610

3

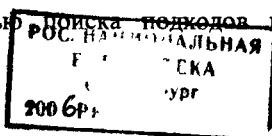
## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Женский хоккей с шайбой в последнее время стал очень популярным видом спорта. Особую значимость ему придало включение в программу Олимпийских игр, что, в свою очередь определило внимание к этому виду спорта в нашей стране.

Современный хоккей - игра больших физических и психологических нагрузок. Его существенной и принципиальной характеристикой является значительное увеличение объема действий защитников и нападающих в единицу времени при его постоянном дефиците и необходимости выполнять технические действия в жестком единоборстве с соперником (В.И. Колосков, Ю.М. Королев, А.В. Тарасов, D.L. Montgomery).

В настоящее время в области спортивной подготовки хоккеистов накоплен значительный материал серьезных научных разработок, свидетельствующий о большой значимости владения современной техникой и использования тактических построений при становлении и совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов (А.Ю. Букатин, М.А. Годик, С.Е. Дерябин, Ю.М. Королев, Б.А. Майоров, В.П. Савин, А.В. Тарасов). Между тем остаются до сих пор неясными вопросы оптимизации выбора состава и характера тренирующих воздействий, обеспечивающих необходимость и достаточность уровня технико-тактической подготовленности для эффективной реализации в условиях игровой деятельности хоккеистов. В частности, в работах по хоккейной тематике не нашли отражения вопросы адекватности форм и интенсивности тренировки техники и тактики специфике игровой деятельности хоккеистов. Существующие ныне модельные характеристики технико-тактической подготовленности хоккеистов в основном отражают лишь отдельные компоненты этой комплексной способности и детерминированы чаще всего возможностями и инструментарием тестовых процедур.

Все вышеизложенное предопределяет актуальность предпринятого нами исследования с целью



тренирующих воздействий, обеспечивающих технико-тактическую подготовку хоккеисток высшей квалификации.

Известно, что эффективность спортивной подготовки во многом определяется качеством организации тренировочного процесса, точностью выбора главных направлений в формировании тактико-технической, физической и психологической подготовленности спортсменов и спортивных команд (В. Костка, Л.П. Матвеев, Ю.В. Менхин, Ю.В. Никонов, В.Н. Платонов, В.П. Савин). На уровне высшего спортивного мастерства при этом особую важность приобретает совершенствование специализированных двигательных действий, обеспеченное тонко сбалансированными тренирующими воздействиями на физический и технический потенциал спортсмена. Повышение степени специализированности тренировки атлетов высшей квалификации в современной теории спортивной подготовки признано решающим фактором ее эффективности (В.К. Бальсевич, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, Ф.П. Сулов, В.П. Филин и другие). Опираясь на эти известные факты и научно-теоретические положения, мы предположили в качестве **рабочей гипотезы**, что проведение специального исследования, направленного на поиск технологических решений вышеуказанных современных представлений в интересах совершенствования подготовки игроков в хоккей с шайбой высшей квалификации, позволит выявить новые, ранее неизвестные резервы повышения их спортивной результативности и предложить конкретные средства и методы реализации этих резервов в системе подготовки женских хоккейных команд.

**Научная новизна** проведенного диссертационного исследования определяется: обоснованием использования комплекса тренирующих воздействий, обеспечивающего непротиворечивое совершенствование необходимых хоккеистке технико-тактического арсенала действий адекватных требованиям ее игровой деятельности; экспериментальной реализацией принципа соответствия содержания тренировочного процесса

характеру соревновательной деятельности спортсмена; разработкой нового подхода к диагностике технико-тактической подготовленности игрока в хоккее на основе анализа результатов выполнения им стандартной тестовой тренировочной программы.

**Практическая значимость** полученных научных результатов обусловлена возможностями их использования для совершенствования процесса спортивно-технической подготовки хоккеисток высшей квалификации, перспективами рационализации систем контроля на разных этапах их подготовки, повышением оперативности педагогических коррекций интенсивности и уточнений специализированности тренирующих воздействий, а также новыми возможностями индивидуализации и типологизации (по амплуа) программ тренировки хоккеисток высшей квалификации.

**Объект исследования.** Процесс технико-тактической подготовки хоккеисток.

**Предмет исследования.** Методика технико-тактической подготовки высококвалифицированных игроков в женский хоккей с шайбой.

На защиту выносятся следующие **основные положения** диссертации:

1. Существующая практика технико-тактической подготовки хоккеисток высшей квалификации нуждается в приведении в соответствие с современными положениями теории и методики спортивной тренировки в части усиления специализированности тренирующих воздействий на данный компонент их спортивной подготовленности.

2. Специализированность тренирующих воздействий технико-тактической направленности хоккеисток достигается не только подбором тренировочных упражнений (близких по структуре к игровым действиям), но также и адекватностью режимов тренировочных нагрузок специфике игровой деятельности хоккеисток.

3. Предложенная система совершенствования технико-тактической подготовки хоккеисток может быть использована для совершенствования процесса их спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

**Цель** диссертационной работы состояла в обосновании системы технико-тактической подготовки хоккеисток высшей квалификации адекватной специфике их игровой деятельности.

В связи с поставленной в работе целью в ходе исследования нам предстояло решить следующие задачи:

1. Изучить специфику игровой деятельности ведущих женских команд по хоккею с шайбой.

2. Разработать методические подходы, обеспечивающие адекватность тренирующих воздействий требованиям игровой деятельности.

3. Оценить эффективность предложенной методики технико-тактической подготовки женщин-игроков в хоккее с шайбой.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач был использован комплекс методов исследования, призванный обеспечить проведение теоретических изысканий и получение объективной информации о разных сторонах изучаемого процесса совершенствования технико-тактической подготовленности женщин игроков в интересах обеспечения его адекватности требованиям их деятельности в соревновательных условиях. В указанный комплекс входили следующие методы исследования: анализ специальной литературы; педагогические наблюдения; педагогические эксперименты; тестирование уровня технико-тактической подготовленности хоккеисток; инструментальные методики исследования: фотодиодная хронометрия; видеоциклография; пульсометрия; методы математической статистики.

**Структура диссертации.** Диссертационная работа изложена на 155 страницах машинописного текста, содержит введение, пять глав, выводы,

список использованной литературы. Диссертация иллюстрирована 17 рисунками и 22 таблицами. Список литературы включает 227 источника, из них 180 отечественных и 47 иностранных.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Во введении** диссертации представлено актуальность и обоснование выбора темы исследования. В соответствии с выдвинутой гипотезой и основными положениями диссертации, выносимыми на защиту, определены объект, предмет, цель исследования, а также определены научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы.

**В первой главе** представлен анализ литературных источников (статей, монографий, диссертаций, авторефератов, учебных и научно-методических пособий), рассматривающих современные проблемы и подходы к организации процесса технико-тактической тренировки в современном хоккее.

**Во второй главе** сформулированы задачи исследования, дано описание и характеристика используемых методов и инструментальных методик, изложена организация исследования.

**Третьей главе** представлена оценка игровой деятельности высококвалифицированных игроков в женском хоккее с шайбой.

Оценка и анализ игровой деятельности проводился на основе видеозаписей Чемпионата мира 2000 г., Олимпийских игр 2002 г., Чемпионата России по хоккею с шайбой среди женщин.

Всего было проанализировано 15 игр, в которых принимали участие сборные команды России, Швеции, Финляндии, Канады, США. Также было проанализировано 8 игр регулярного Чемпионата России по хоккею среди женских команд 2000-2001 гг.

Анализ игр на крупнейших соревнованиях по женскому хоккею с шайбой показал, что сборные команды Канады, США, скандинавских

стран, являющиеся постоянными чемпионами и призерами Олимпийских игр, Чемпионатов мира и Европы, в своей игре используют тактику игры, в которой присутствует быстрый розыгрыш шайбы в зоне атаки. Позиционное развитие атаки осуществляется посредством коротких перемещений игроков перед воротами противника, либо перепасовкой шайбы с выводом на ударную позицию одного из игроков.

Таблица 1

Показатели соревновательной деятельности команд-участниц  
чемпионата мира по хоккею с шайбой среди женщин 2000 г. и  
Олимпийских игр 2002 г.

	США	Канада	Финляндия	Швеция	Россия
Общее количество атак, раз	93±6,1	101±8,1	91±7,3	105±9,3	71±5,4
Длинные атаки, раз	27±2,1	28±1,8	30±2,3	32±1,7	30±1,5
Короткие атаки, раз	35±2,6	37±2,5	29±1,6	35±3,0	20±0,8
Позиционные атаки, раз	31±1,6	36±2,4	32±2,6	38±3,1	21±1,2
Количество бросков по ворогам, раз	54±2,1	48±3,1	46±4,2	50±2,8	41±1,8
Эффективность команды в нападении/защите, %	11,1±0,8 63,5±4,3	15,4±1,3 73,8±5,8	12,6±1,6 67,5±5,3	14,8±0,9 60,7±4,1	9,8±0,7 58±3,5

Также в играх ведущих команд присутствует быстрый отрыв при игре команды от обороны. Тактическое построение игры сборной команды России определяется игрой от своих ворот с длинным розыгрышем шайбы. Такая тактика игры команды ведет к достоверно меньшему ( $p < 0,05$ ), чем у ведущих команд мира, количеству атак и, следовательно, результативности.

В ходе исследования был проведен анализ соревновательной деятельности московской команды «Спартак», участвующей в розыгрыше чемпионата России по хоккею с шайбой среди женщин.



Сравнительный анализ данных сборной команды России и клубной команды показал, что в целом общая тенденция игровой деятельности двух команд идентична. В команде «Спартак», также очень мало проводится коротких атак, как и в сборной, а значительное внимание сконцентрировано на длинных атаках. В московской команде снижено количество позиционных атак, но значительно лучше, чем в национальной команде выглядят показатели, характеризующие защитные действия звеньев. Что касается данных усредненных временных показателей игры московской женской хоккейной команды «Спартак», то среднее время игры звена за смену достоверно ( $p < 0,05$ ) выше на 17-20%, чем в сборной команде России и составляет в среднем 56-68 с.

В нашей работе впервые проведена запись ЧСС в играх регулярного Чемпионата России среди женщин. Динамика ЧСС в ходе игры, в целом, сходна с аналогичной, зафиксированной в исследованиях Н.Н. Урюпина (1988) на мужчинах-хоккеистах.

Анализ динамики ЧСС в ответ на соревновательную нагрузку показывает переменную интенсивность нагрузки во время игры. Большая часть времени (за период игровой смены) игроки перемещаются при ЧСС 150-165 уд./мин. Установлено, что основными характеристиками увеличения напряженности функционирования сердечно-сосудистой системы при игре являются количество рывков, а также величина и содержание пауз отдыха между ними. Аритмичность игры определяет, что классификация интенсивности упражнений, принятая в циклических видах спорта, по ЧСС не должна точно соответствовать классификации нагрузок в хоккее с шайбой.

Таблица 2

Соотношение времени игры с разной интенсивностью, %

Показатели	Пульс, уд/мин.			
	130-150	150-165	165-180	>180
Время матча в играх Чемпионата России	20	40	30	10

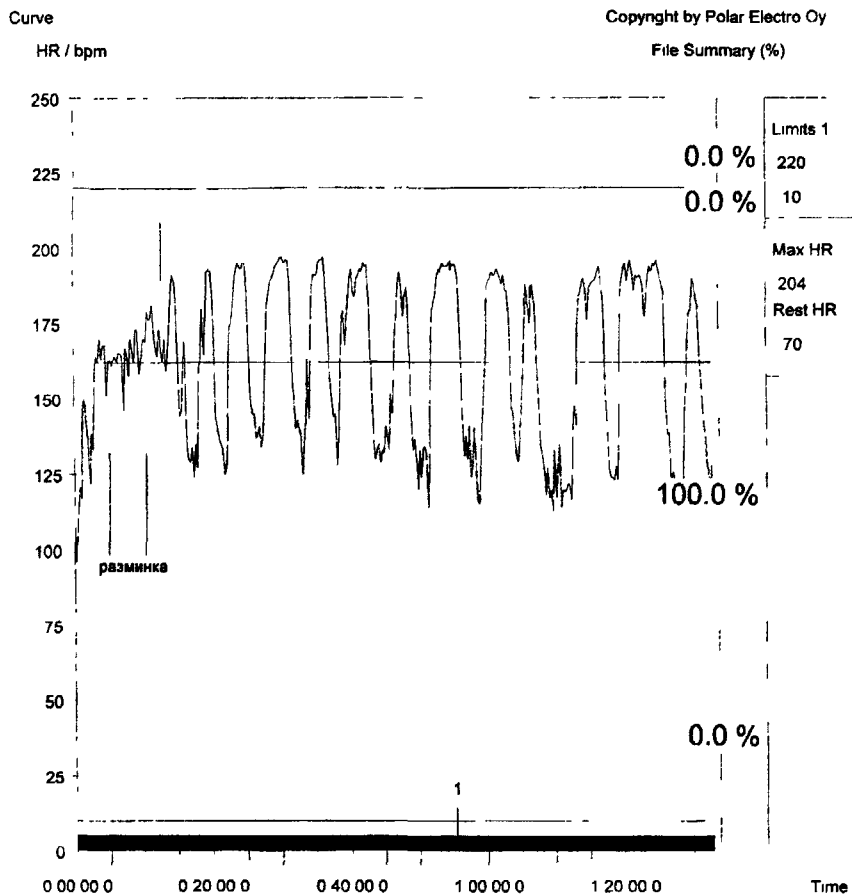


Рис. 1 Пример записи ЧСС игрока А.С. женской команды «Спартак», г.Москва в ходе календарной игры Чемпионата России

Проведенная запись ЧСС в играх регулярного Чемпионата России среди женщин позволяет проанализировать динамику ЧСС в ответ на соревновательную нагрузку. Анализ показывает переменную интенсивность нагрузки во время игры (рис. 1). Большая часть времени (за период игровой смены) игроки перемещаются при ЧСС 150-165 уд./мин.

В ходе анализа специальной литературы, представленного в главе I, а в дальнейшем показано в главе III на собственном экспериментальном материале, в командных видах спорта, в том числе и в женском хоккее с шайбой, двигательная деятельность спортсменов характеризуется разнообразием, сложностью и принятием решений игроками в короткий промежуток времени. Такие условия требуют от игроков помимо необходимых навыков технико-тактической направленности высокого уровня физической подготовленности. Таким образом, логичным шагом явилось проведение исследования представленное в четвертой главе, в котором рассматриваются вопросы, связанные с изучением использования упражнений технико-тактической направленности в тренировочной деятельности хоккеисток, с точки зрения оценки воздействия тренировочных средств данной направленности на организм спортсменок.

В ходе исследования тренировочной деятельности упражнений, используемые в тренировочном процессе хоккеисток московской женской команды «Спартак», участвующей в регулярном чемпионате России, были разделены на следующие группы:

1 группа – упражнения, направленные на совершенство технического мастерства выполнения отдельных индивидуальных действий игрока. К ним можно отнести: отработку ведения шайбы, совершенствование обводки, отборы шайбы и финтов, броски по воротам.

2 группа – упражнения группового характера, метраж которых превышает 80 метров.

3 группа – упражнения группового характера, метраж которых меньше 80 метров.

Оценка тренировочных занятий технико-тактической направленности на льду показывают, что в тренировочном процессе команды используются в основном упражнения первой и второй группы.

Таблица 3

## Шкала оценок эффективности технико-тактических действий

Приемы	Обводка		Передача		Прием		Броски		Отбор	
	длинная	короткая	простая	острая	простой	сложный	простой	голевой	перехват	Выбивание
Активный	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Пассивный	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
Нейтральный	-1	0	-1	0	-1	0	-1	0	-1	0
Отрицательный	-3	-2	-3	-2	-3	-2	-3	-2	-3	-2

Оценка с помощью шкалы интенсивности тренировочной нагрузки показала, что в тренировочном процессе упражнения выполняются в основном в 2 и 3 зонах интенсивности.

Результаты констатирующего педагогического эксперимента показали преобладающее использование в тренировке хоккеистов упражнений технико-тактической направленности с величиной суммарной нагрузки в одном тренировочном занятии 20-23 и 30-32. Процентное соотношение суммарной нагрузки показывает использование в типичных микроциклах: подготовительного периода в зоне средней интенсивности - 70%, повышенной - 20%, высокой - 10% от времени тренировки данной направленности; соревновательного периода в зоне средней интенсивности - 45 %, повышенной - 35%, высокой - 20%.

Таблица 4

Сравнительная характеристика физиологической нагрузки и эффективности выполнения упражнений технико-тактической направленности в команде «Спартак» (средние данные)

Упражнения	Интенсивность	Эффективность
1 группа	2	2,8±0,3
	3	2,5±0,8
	4	2,0±1,0
	5	1,3±1,1
2 группа	2	2,3±0,4
	3	1,8±0,6
	4	1,4±1,3
	5	-1,0±1,4
3 группа	2	2,3±1,0
	3	1,5±1,0
	4	0,4±1,6
	5	-0,8±1,5

Таблица 5

Шкала интенсивности тренировочной нагрузки

Интенсивность	Усредненный показатель ЧСС	Баллы
Низкая	<120	1
Средняя	120-140	2
Повышенная	140-160	3
Высокая	160-180	4
Очень высокая	>180	5

Предполагается, что направленность тренировочных занятий следует вести с учетом данных оценки соревновательной деятельности, в режимах близким к игровым, что предопределяет увеличение интенсивности выполнения тренировочных упражнений и перераспределение упражнений разных групп с увеличением третьей группы. Данное предположение является обоснованием для разработки педагогического эксперимента, результаты которого приведены в пятой главе.

### **Педагогический эксперимент**

Для оценки уровня владения хоккеистками технико-тактическим мастерством перед началом проведения педагогического эксперимента была разработана батарея тестов. Выбор тестовых процедур основывался на предложениях и рекомендациях, изложенных в работах С.Е. Дерябина (1982), Н.Н. Урюпина (1988), В.Н. Селуянова и С.К. Сарсании (1991). В батарею тестов вошли следующие тестовые процедуры: 1. Бег на коньках 36 м; 2. Бег на коньках 36 м спиной вперед; 3. Бег на коньках змейкой (с огибанием 7 стоек); 4. Бег на коньках в паре без смены положения; 5. Бег на коньках в паре со сменой положения (с огибанием 7 стоек).

В ходе исследования была проведена метрологическая оценка тестовых процедур с использованием метода тест-ретест (М.А. Годик, 1982). В ходе эксперимента 18 испытуемых из числа участвующих в эксперименте выполнили программу тестирования дважды с интервалом в 3 дня. По результатам проведения ряда контрольных тренировок в течение сезонов 2000-2001 г.г. установлены контрольные нормативы, представленные в табл. 6.

Таблица 6

Контрольные нормативы тестов технико-тактической подготовки  
женщин-игроков по хоккею с шайбой

	Удовл.	Хорошо	Отлично	test- retest
Тест 1. Бег 36 м, с	6,10	5,90	5,50	0,96
Тест 2. Бег 36 м спиной, с	8,00	7,30	7,10	0,94
Тест 3. Бег на коньках 36 м змейкой с ведением шайбы, с	9,00	8,50	8,00	0,96
Тест 4. Бег на коньках 36 м в парах по прямой с ведением и передачей шайбы партнеру, с	6,40	6,30	6,20	0,89
Тест 5. Бег на коньках 36 м в парах змейкой с ведением и передачей шайбы, со сменой ведущего, с	13,00	12,00	11,0	0,91

**Организация и проведение педагогического эксперимента.**

Для оценки уровня технико-тактической подготовленности спортсменок участницы педагогического эксперимента были распределены на три экспериментальные группы ( $n=20$ ), которыми стали звенья команды. Проведенное сравнение уровня технико-тактической подготовленности хоккеисток команды по звеньям, с использованием разработанной батареи тестов показал, что между хоккеистками отдельных звеньев существуют достоверные различия по ряду показателей. Спортсменки первого звена объективно показывают результаты в тестах более высокие, чем в остальных звеньях ( $p<0,05$ ).

Это в очередной раз показывает, что тренер, по установившейся традиции, формирует первое звено из самых лучших игроков. Этот факт позволяет нам организовать процедуру формирующего педагогического эксперимента с помощью факторного экспериментального плана 3x2.

Факторный эксперимент строится по факторному плану. Факторное планирование эксперимента заключается в том, что все уровни независимых переменных сочетались друг с другом. План 3x2 применяется в тех случаях, когда нужно установить вид зависимости одной зависимой переменной, а одна из независимых переменных представлена дихотомическим параметром.

В педагогическом эксперименте определяли влияние трех вариантов технико-тактической подготовки на изменение уровня подготовленности. Исследование проводилось в два этапа.

Длительность использования каждого варианта подготовки для одной экспериментальной группы составляло две недели (десять тренировочных занятий). На первом этапе (табл. 7) экспериментальные группы выполняли тренировочные нагрузки технико-тактической направленности в соответствии с табл. 8.

Таблица 7

План эксперимента для изучения влияния на уровень технико-тактической подготовленности предлагаемой методики тренировки

Этапы эксперимента	Звено А	Звено В	Звено С
Первый этап	Методика 1	Методика 2	Методика 3
Второй этап	Методика 1	Методика 3	Методика 2



Сравнительная характеристика методик тренировки, используемых в педагогическом эксперименте, время выполнения упражнений в %

	Методика 1	Методика 2	Методика 3
Упражнения группы 1	45	30	30
Упражнения группы 2	35	40	30
Упражнения группы 3	20	30	40

Методика тренировки звена А на первом и втором этапах эксперимента осуществлялась по традиционному подходу, принятому в этой команде. Другими словами звено А ( $n=5$ ) выступало в качестве контрольной экспериментальной группы. Звенья В ( $n=7$ ) и С ( $n=8$ ) использовали перекрестное применение методики тренировки. В этих методиках изменялся объем и интенсивность выполнения технико-тактических упражнений. Тренировка, направленная на совершенствование специальной физической подготовленности во всех экспериментальных группах проходила по единому тренировочному плану.

Результаты проведенного педагогического эксперимента показали, что испытуемые звеньев В и С по показателям технической подготовленности (тесты №1 и №2) достоверно ( $p<0,05$ ) не превосходили к концу эксперимента представителей звена А, хотя определенные положительные изменения в во всех трех звеньях произошли. Значительные изменения произошли в звеньях В и С по показателям тестов №4 и №5, связанных с взаимодействием игроков между собой. По этим тестам игроки стали превосходить ( $p<0,05$ ) игроков основного звена, что, в свою очередь отразилось на игровых показателях в целом.

Оценивая изменение эффективности игры, которая проводилась в ходе двусторонней игре звеньев в конце каждого тренировочного занятия (рис. 2), можно увидеть целенаправленное изменение этого параметра в звеньях В и С. Динамика изменений для каждого звена имеет характерные отличия, отражающие особенности той методики технико-тактической направленности, которой занимались хоккеистки в той или иной период времени. В ходе педагогического эксперимента показано, что предложенные методики тренировки в звеньях В и С приводят в начале к положительному изменению количества атак в целом и быстрых атак, а затем происходит положительное изменение параметра эффективности.

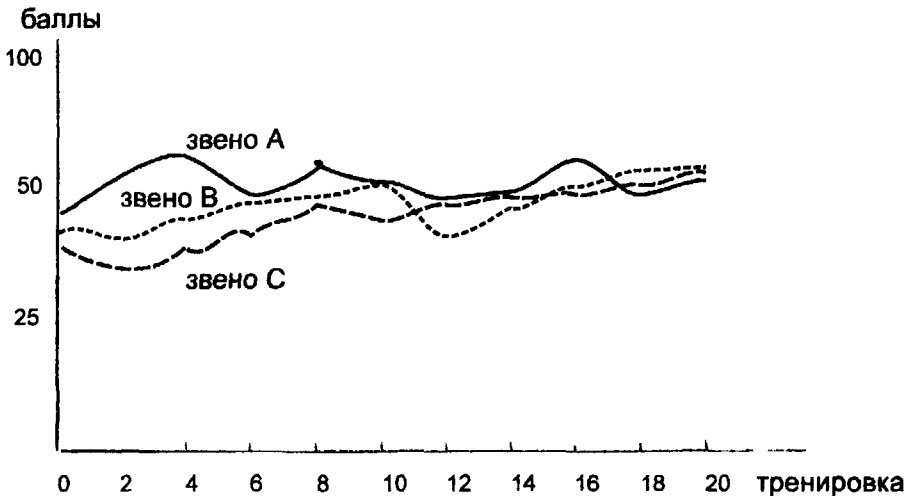


Рис. 2 Динамика изменения показателя эффективности применения технико-тактических действий в ходе педагогического эксперимента

Проведенная оценка игровой деятельности команды в официальных играх показала, что в целом произошли положительные изменения по всем анализируемым показателям (табл. 9).

Таблица 9

Показатели соревновательной деятельности в ходе педагогического эксперимента

Действия	До эксперимента. в среднем за сезон	Эффективность, %	После 1 этапа	Эффективность, %	р. до и после эксперимента	После 2 этапа	Эффективность, %	р. до и после эксперимента
Общее количество атак, раз	60±8	22	70±9	21	<0,05	75±9	27	<0,05
Количество позиционных атак, раз	35±2	48	32±4	45	>0,05	33±6	53	>0,05
Количество корогких атак, раз	10±3	30	20±3	35	<0,01	22±3	45	<0,01
Количество длинных атак, раз	15±3	15	20±2	18	>0,05	18±3	16	>0,05
Действия в защите		54		58			63	>0,05

Анализ предложенной системы тренировки технико-тактической направленности в команде «Спартак» (Москва) показал, что основная задача тренировки - повышение уровня технико-тактической направленности хоккеисток была определена правильно. Направленность тренировочного процесса на повышение интенсивности выполнения тренировочных упражнений, а также снижения суммарного объема пробегаемых отрезков, то есть режимов близких по своей структуре соревновательным ведущим женским хоккейным командам положительно влияет на окончательный спортивный результат.

## Выводы

1. Анализ игр на крупнейших соревнованиях по женскому хоккею с шайбой показал, что сборные команды Канады, США, скандинавских стран, являющиеся постоянными чемпионами и призерами Олимпийских игр, Чемпионатов мира и Европы, в своей игре используют тактику игры, в которой присутствует быстрый розыгрыш шайбы в зоне атаки. Позиционное развитие атаки осуществляется посредством коротких перемещений игроков перед воротами противника, либо перепасовкой шайбы с выводом на ударную позицию одного из игроков. Также в играх ведущих команд присутствует быстрый отрыв при игре команды от обороны. Тактическое построение игры сборной команды России определяется игрой от своих ворот с длинным розыгрышем шайбы. Такая тактика игры команды ведет к достоверно меньшему ( $p < 0,05$ ), чем у ведущих команд мира, количеству атак и, следовательно, результативности.

2. В нашей работе впервые проведена запись ЧСС в играх регулярного Чемпионата России среди женщин. Анализ динамики ЧСС в ответ на соревновательную нагрузку показывает переменную интенсивность нагрузки во время игры. Большая часть времени (за период игровой смены) игроки перемещаются при ЧСС 150-165 уд./мин. Установлено, что основными характеристиками увеличения напряженности функционирования сердечно-сосудистой системы при игре являются количество рывков, а также величина и содержание пауз отдыха между ними.

3. Сравнительный анализ данных сборной команды и России и клубной команды показал, что в целом общая тенденция игровой деятельности двух команд идентична. Данные усредненных временных показателей игры звена за смену московской женской хоккейной команды

«Спартак» достоверно ( $p < 0,05$ ) выше на 17-20%, чем в сборной команде России и составляет в среднем 56-68 с.

4. В ходе исследования тренировочной деятельности упражнений, используемых в тренировочном процессе, они были разделены на следующие группы:

1 группа – упражнения, направленные на совершенство технического мастерства выполнения отдельных индивидуальных действий игрока. К ним можно отнести: отработку ведения шайбы, совершенствование обводки, отборы шайбы и финтов, броски по воротам.

2 группа – упражнения группового характера, метраж которых превышает 80 метров.

3 группа – упражнения группового характера, метраж которых меньше 80 метров.

5. Анализ тренировочных занятий технико-тактической направленности на льду показывает, что в тренировочном процессе клубной команды московского «Спартака», участвующей в регулярном чемпионате России, в основном используются упражнения первой и второй группы.

Оценка с помощью шкалы интенсивности тренировочной нагрузки показано, что в тренировочном процессе упражнения выполняются в основном в 2 и 3 зонах интенсивности.

6. Результаты констатирующего педагогического эксперимента показали преобладающее использование в тренировки хоккеистов упражнений технико-тактической направленности с величиной суммарной нагрузки в одном тренировочном занятии 20-23 и 30-32 баллов. Процентное соотношение суммарной нагрузки показывает использование в типичных микроциклах: подготовительного периода в зоне средней интенсивности - 70%, повышенной - 20%, высокой - 10% от времени тренировки данной направленности; соревновательного периода в зоне средней интенсивности - 45 %, повышенной - 35%, высокой - 20%.

7. Для оценки уровня владения хоккеистками технико-тактическим мастерством была разработана батарея тестов. В батарею тестов вошли следующие тестовые процедуры: бег на коньках 36 м; бег на коньках 36 м спиной вперед; бег на коньках змейкой (с огибанием 7 стоек); бег на коньках в паре без смены положения; бег на коньках в паре со сменой положения (с огибанием 7 стоек). Была проведена метрологическая оценка тестовых процедур, путем коррелирования результатов теста и ретеста, показавшая, что все исследуемые показатели имеют достаточную надежность.

8. Анализ предложенной системы тренировки технико-тактической направленности в команде «Спартак» (Москва) показал, что основная задача тренировки - повышение уровня технико-тактической направленности хоккеисток была определена правильно. Направленность тренировочного процесса на повышение интенсивности выполнения тренировочных упражнений, а также снижения суммарного объема пробегаемых отрезков, то есть режимов близких по своей структуре соревновательным, ведущих женских хоккейных команд положительно влияет на окончательный спортивный результат.

Проведенная оценка игровой деятельности команды в официальных играх показала, что в целом произошли положительные изменения по всем анализируемым показателям. В ходе педагогического эксперимента показано, что предложенные методики тренировки в звеньях В и С приводят к положительному изменению количества атак в целом ( $p > 0,05$ ) и быстрых атак ( $p > 0,01$ ), а также происходит положительное изменение параметра эффективности.

Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях автора:

1. Косилова Н.М., Шестаков М.П. Особенности тактической и технической подготовки в женском хоккее с шайбой//Матер. Конференции МГАФК, РГАФК, ВНИИФК. – М.: Малаховка, 2002. – С.115-116.

2. Косилова Н.М., Шестаков М.П. Классификация средств тактической и технической подготовки в женском хоккее с шайбой//Сборн. научн. трудов РГАФК. – М.: РГАФК, 2001. – С. 32-33.

3. Косилова Н.М., Шестаков М.П. Разработка автоматизированной системы планирования средств тактической и технической направленности в женском хоккее с шайбой // Problemy Dymorfizmu Pciowego w Sporcie. – Katowice, 2000. – S. 447-450.

4. Косилова Н.М. Планирование тренировки тактической и технической направленности в женском хоккее с шайбой // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. Матер. VII Международного научного конгресса - Том 4 – . М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С. 264.

РНБ Русский фонд

2006-4

14135

100000025-148  
14135  
100000025-148