

- редкол.: А. В. Цьось та ін. Луцьк, 2013. № 3(23). 24-27 с.
6. Дікова-Фаворська О. М. Особа з функціональними обмеженнями: основні теоретико-методологічні підходи. Специфічні групи осіб з обмеженими можливостями здоров'я у фокусі соціології. К., 2009. С. 13–51
  7. Калька Н. М., Цибрівський Я. І. Психологічні аспекти інтеграції в суспільство людей з вадами слуху. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1059/1/2018-1-06.pdf>
  8. Клопота Є. А. Вплив сім'ї на процес інтеграції особистості з вадами зору. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/30>
  9. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту) : автореф. дис. ... д-ра з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. К., 2016. 44 с.
  10. Слобожанінов А.А. Соціальна адаптація дітей із вадами слуху засобами спортивного орієнтування. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/65.pdf>

**Дмітрієва Валерія, Лапицький Віталій**

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

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

**Анотація.** У статті представлено результати дослідження розвитку фізичних якостей дівчаток 8-9 років у хокеї на траві. Запропонована методика включає великий перелік заходів, спрямованих на загально-фізичний розвиток, що сприяє зміцненню основних м'язових груп та поступового переходу до спеціалізації в обраному виді спорту.

**Ключові слова:** хокей на траві, фізичні якості, дівчатка 8-9 років.

**Dmitriieva Valeriia.** Development of physical qualities of girls in field hockey at the stage of initial training.

**Abstract.** The article presents the results of a study of the development of physical qualities of girls aged 8-9 in field hockey. The proposed technique includes a large list of measures aimed at general physical development, which contributes to the strengthening of the main muscle groups and the gradual transition to specialization in the chosen sport.

**Key words:** field hockey, physical qualities, girls 8-9 years old.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку спортивної гри «Хокей на траві», як вказують у своїх дослідженнях В.І. Гончаренко, 2015; В.О. Лапицький, М.С. Шаповал, 2008, навантаження на організм спортсменів під час ігрових дій збільшилося, що, у свою чергу, пред'являє високі вимоги до фізичних та функціональних можливостей їх організму. Це вказує на те, що цілеспрямована і ефективна фізична підготовка відіграє важливу роль у зростанні спортивної майстерності гравців [8]. При слабкому розвитку витривалості, як вказують В.О. Лапицький, А.М. Шалигіна, 2020; М.М. Линець, 2005, втима настає набагато швидше, що, у свою чергу, є причиною порушення рухових навичок, чинить труднощі адекватному застосуванню під час гри активних систем нападу і захисту, призводить до збільшення порушень під час виконання передач. Тому розвиток фізичних якостей юних спортсменок на етапі початкової підготовки є актуальною проблемою та вимагає постійних досліджень.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тренувальний процес дівчаток в обраному виді спорту, на відміну від тренувань кваліфікованих спортсменок, як зазначено у працях Л.В. Волкова, 2002; В.І. Гончаренка, 2015; В. Зайцевої, 2022, має певні відмінності методичного та організаційного плану. Заняття з хокеїстками на траві на етапі початкової підготовки не повинні орієнтуватись на високі досягнення у перші роки тренувального процесу. Протягом занять треба постійно дотримуватись раціонального режиму, гарно організувати лікарсько-педагогічний контроль стану здоров'я, забезпечити гігієну побуту,

постійно перевіряти підготовленість та фізичний розвиток дітей [8]. Успіх дівчаток в обраному виді спорту, що зазначено у дослідженнях Л.В. Волкова, 2002; М.Д. Зубалія, Л.В. Волкова, С.І. Жеваго та ін., 2012; Лапицький, М.С. Шаповал, 2008, базується на всебічному розвитку фізичних якостей, набутому фонду умінь та навичок, вирішенні завдань формування функціональних можливостей організму.

Питома вага загальної фізичної підготовки юних спортсменок з віком і підготовленістю поступово зменшується та збільшується загальний обсяг тренувального навантаження [2]. Під час планування спортивних тренувань необхідно підлаштовуватись під особливості шкільного навчального процесу. Протягом багаторічних занять хокеєм на траві дівчатка повинні розвинути необхідні фізичні якості, набути досвід та спеціальні знання, оволодіти технічними і тактичними прийомами, покращити морально-вольові якості [6].

На етапі початкової підготовки хокеїсткам, згідно робіт В.І. Гончаренка, 2015; М.Д. Зубалія, Л.В. Волкова, С.І. Жеваго та ін., 2012; В.О. Лапицького, М.С. Шаповала, 2008, треба займатися по низько інтенсивним планам, бо більшість дітей не в змозі справитися з високо інтенсивним фізичним і психічним напруженням під час занять і змагань. Тренувальний процес для них повинен бути спрямований на різносторонній фізичний розвиток, а не на оволодіння елементами вузької спеціалізації обраного виду спорту.

**Мета роботи:** полягає у пошуку ефективних заходів розвитку фізичних якостей дівчаток 8-9 років у хокеї на траві.

Згідно з метою роботи визначено **завдання:**

1. проаналізувати науково-методичну літературу щодо проведення тренувального процесу з дітьми на етапі початкової підготовки;
2. розробити систему заходів для сприяння розвитку фізичних якостей дівчаток 8-9 років у хокеї на траві;
3. експериментально перевірити ефективність розробленої методики фізичної підготовки дівчаток 8-9 років, які займаються хокеєм на траві.

**Результати досліджень.** Схема дослідження була наступною: визначення позитивних моментів та недоліків тренувального процесу юних хокеїсток на траві, впровадження власної розробленої методики фізичної підготовки, яка включала велику кількість вправ фізичного та техніко-тактичного удосконалення, рухливих, спортивних ігор та естафет. Ефективність розробленої експериментальної методики тренувального процесу 2022-2023 р. оцінювалася за зміною початкових та прикінцевих показників загально фізичної і спеціально фізичної підготовленості дівчаток. Результати, представлені у табл. 1 та рис. 1-5, вказують на позитивну динаміку тестування фізичних якостей юних спортсменок.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості хокеїсток 8-9 років протягом досліджуваного періоду (n=15)**

№	Тести	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\eta, \%$
		Початкові показники	Заключні показники	
1	Біг 30 м з місця, с	6,1±0,11	5,9±0,14	2,9
2	Човниковий біг 3x10 м, с	10±0,09	9,7±0,14	2,8
3	Стрибок у довжину з місця, см	142,3±4,46	150,3±5,08	5,6
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	7,4±0,52	7,9±0,57	6,7
5	Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	14,6±0,15	13,9±0,27	4,8

Результати бігу на 30 м з місця, які показували юні хокеїстки на початку дослідження, становили 6,1±0,11 с, а після проведення експерименту ця величина змінилася до 5,9±0,14 с, тобто покращилась на 2,9 % (табл. 1 та рис. 1).



Рис. 1. Динаміка результатів бігу на 30 м з місця хокеїсток 8-9 років протягом досліджень.

Якщо на початку дослідження результати у човниковому бігу 3x10 м становили  $10 \pm 0,09$  с, то наприкінці експерименту вони покращилися на 2,8 %, тобто до  $9,7 \pm 0,14$  с (табл. 1 та рис. 2).

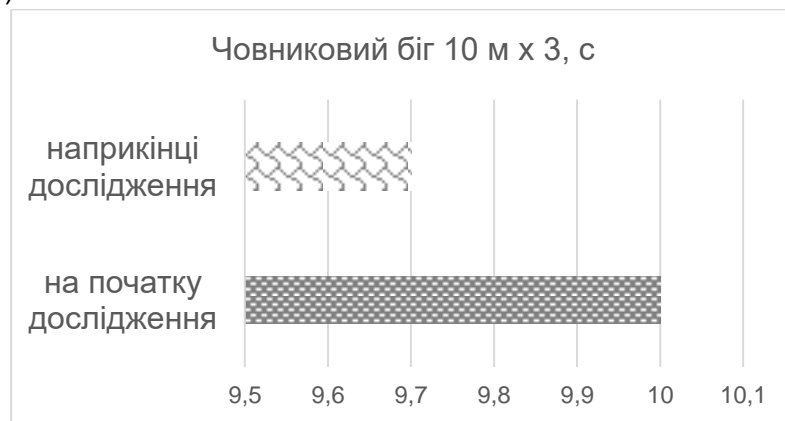


Рис. 2. Динаміка результатів човникового бігу 3x10 м хокеїсток 8-9 років протягом досліджень.

Результат, показаний дівчатками у стрибках у довжину з місця, що вказує на вибухову силу м'язів ніг, на початку дослідження був  $142,3 \pm 4,46$  см, а наприкінці зріс на 5,6 %, тобто до величини  $150,3 \pm 5,08$  см (табл. 1 та рис. 3).

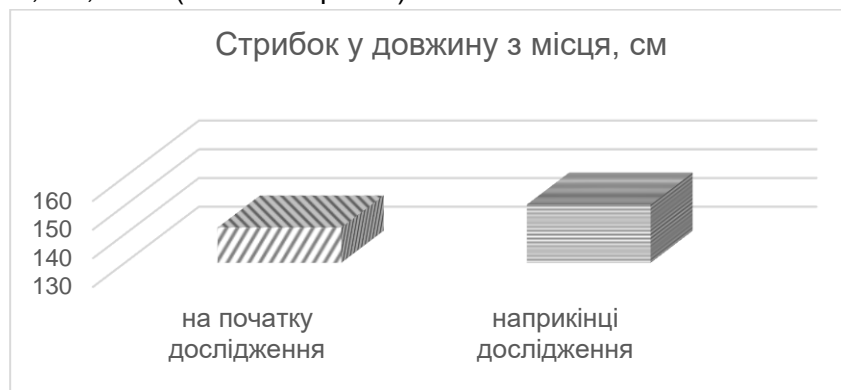


Рис. 3. Динаміка результатів стрибка у довжину з місця хокеїсток 8-9 років протягом досліджень.

Сила м'язів плечового поясу, що визначалась за результатами тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», збільшилася на 6,7 %, де на початку дослідження показники складали  $7,4 \pm 0,52$  віджимань, а після -  $7,9 \pm 0,57$  разів (табл. 1 та рис. 4).

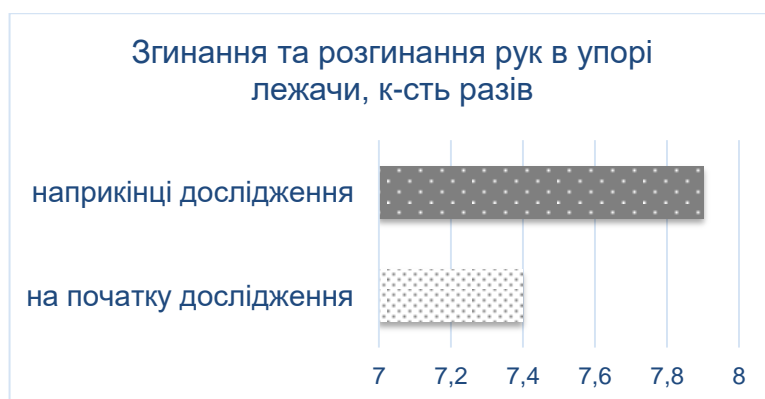


Рис. 4. Динаміка результатів згинань і розгинань рук в упорі лежачи хокеїсток 8-9 років протягом досліджень.

Спеціальна фізична підготовленість дівчаток, згідно результатів тесту «Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах», змінилася завдяки експерименту від  $14,6 \pm 0,15$  с на початку, до  $13,9 \pm 0,27$  с наприкінці. Покращення у відсотковому відношенні вказало на величину 4,8 одиниць (табл. 1 та рис. 5).

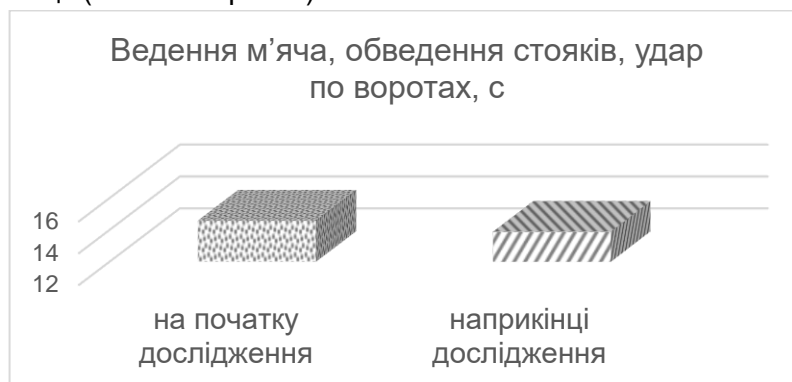


Рис. 5. Динаміка результатів ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах хокеїсток 8-9 років протягом досліджень.

### Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Проведений аналіз науково-методичної літератури вказує, що на етапі початкової підготовки дівчаток 8-9 років, тренувальний процес повинен базуватись на вікових закономірностях розвитку організму, індивідуальних особливостях юних спортсменок і переважно направляти на загально фізичну підготовку, яка буде основою у майбутньому для покращення спеціальних навичок в обраному виді спорту.
2. Для ефективної фізичної підготовки дівчаток 8-9 років у хокеї на траві потрібно у тренувальні заняття включати велику кількість загально фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор, естафет з використанням різноманітного спортивного інвентарю, вправ для удосконалення відповідних техніко-тактичних прийомів, які необхідні хокеїсткам для розвитку фізичних якостей.

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук ефективних заходів тренувального процесу юних хокеїсток на траві, які сприятимуть покращенню функціональних можливостей дівчаток.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
2. Гончаренко В. І. Хокей на траві. Теорія і практика: навч. посібн. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 296 с.
3. Зайцева Валерія. Структура річного тренувального циклу. *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. 71.
4. Зубалій М.Д., Волков Л.В., Жевага С.І., Івашковський В.В., Ільченко А.І., Мудрік В.І., Мудрік І.В., Остапенко О.І., Столітенко Є.В., Тимчик М.В., Шинкарьок А.І. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів: навчальний посібник [за редакцією М.Д. Зубалія]. Київ, 2012. 216 с.
  5. Лапицький В.О. Шалигіна А.М. Удосконалення фізичної підготовки юних хокеїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. Матеріали ХІХ Міжнародної наук.-пр. конф. молодих вчених*: відповідальний. ред. Я.М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. Суми: СумДПУім. А. С. Макаренка, 2020. С. 271-273.
  6. Лапицький В.О., Шаповал М.С. Система модельних характеристик молодих спортсменок у хокеї на траві. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. Луцьк: Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2008. Т.3. С. 251-255.
  7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2005. 207 с.
  8. Хокей на траві: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ, 2005. 112 с.

**Думчиков Кирило, Титович Андрій**

## **ЯВИЩЕ ПСИХІЧНОГО СТАНУ: ЙОГО ВПЛИВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

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

**Анотація.** У статті було розглянуто явище психічного стану як комплексну репрезентацію психічного функціонування, виокремлюючи його ключові риси (цілісність, мінливість, відносна сталість, взаємозв'язок із психічними процесами та характером спортсмена). Автор публікації виявив та охарактеризував основні переживання та фактори, що впливають на результативність спортсмена в ході його тренувальної діяльності, а також проаналізував параметри напруженості психічних станів, підкреслюючи важливість розуміння цих аспектів для досягнення максимального потенціалу в спорті.

**Ключові слова:** психічний стан, динаміка психічних процесів, спортивна діяльність, психічні стани спортсменів, риси психічного стану, прогресивний розвиток.

**Dumchykov Kyrylo, Tytovych Andri.** Is a phenomenon of mental state: its influence on the performance of sports activity.

**Abstract.** The article considers the phenomenon of mental state as a complex representation of mental functioning, highlighting its key features (integrity, variability, relative stability, interconnection with mental processes and the character of the athlete). The author of the publication has identified and characterised the main experiences and factors that influence the performance of an athlete during his/her training activity, as well as analysed the parameters of the intensity of mental states, emphasising the importance of understanding these aspects for achieving maximum potential in sport.

**Key words:** mental state, dynamics of mental processes, sports activity, mental states of athletes, features of mental state, progressive development.

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт вимагає від спортсменів не лише фізичної підготовки, але й високого рівня психічної стійкості, концентрації та емоційного контролю. Вплив психічного стану на результативність спортивної діяльності стає дедалі більш важливим в контексті сучасних спортивних досягнень. Спортсмени зіштовхуються з різноманітними психологічними факторами, такими як тривожність, стрес, мотивація, самоконтроль, та інші, що можуть впливати на їхню результативність. Якщо не враховувати дані аспекти, це може призвести до незадовільних результатів та навіть завдати шкоду психічному здоров'ю спортсменів.

Осмилення того, як психічний стан впливає на спортивну результативність є важливим завданням як для спортивних тренерів, так і для психологів, котрі працюють зі спортсменами. Вирішення цієї проблеми може сприяти розробці ефективних стратегій