

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-науковій інститут фізичної культури

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Копиця Анастасія Ігорівна

**ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОКЕЄМ НА ТРАВІ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковій керівник:

_____ Т.О. Лоза

Канд. пед. наук, професор

кафедри теорії та методики фізичної
культури

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець:

_____ А.І. Копиця

« ____ » _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОКЕЄМ НА ТРАВІ.....	6
1.1. Соціально-педагогічне значення фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку	6
1.2. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку .	9
1.3. Хокей на траві, як основний чинник оздоровлення дітей	15
1.4. Особливості побудови тренувального процесу.....	17
1.5. Особливості розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1 Методи дослідження	27
2.2 Аналіз науково-методичної літератури	27
2.3 Педагогічні спостереження.....	28
2.4. Тестування	29
2.5. Педагогічний експеримент	30
2.6. Методи математичної статистики.....	32
2.7. Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	35
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЦНС – Центральна нервова система

ЖЄЛ – Життєва ємність легень

ЧД – Частота дихання

ЧСС – Частота серцевих скорочень

ССС – Серцево-судинна система

АТ – Артеріальний тиск

РА – Рухова активність

АС – Абсолютна сила

ТТД – Техніко-тактичні дії

РГ – Рухлива гра

ВСТУП

Актуальність. Останнім часом, в країні, разом із зниженням рівня фізичної підготовленості, спостерігається і погіршення стану здоров'я школярів [13;37;].

Більшість фахівців пов'язують це з дефіцитом рухової активності [2;4;21;34]. Виходячи з цього впровадження методики розвитку оздоровчої спрямованості та фізичної підготовленості школярів поряд з різноманітними методами організації спортивних занять є актуальним науковим напрямком у теорії та методиці фізичного виховання.

Відомо, що молодший шкільний вік є основним періодом гармонійного фізичного розвитку, коли здійснюється стрімкий розвиток і становлення деяких морфологічних і функціональних структур організму, а також удосконалення фізичних якостей дітей [31;33].

Дослідження наукових фахівців у галузі фізичного виховання і спорту свідчать, що молодший шкільний вік є найсприятливішим для розвитку більшості рухових здібностей [3; 21;37].

За даними деяких авторів [15;42;44] було виявлено, що заняття з хокею на траві сприяють різнобічному фізичному розвитку школярів, формуванню у них основних рухових якостей: швидкість, спритність, сила, витривалість та координаційних здібностей.

Мета дослідження: розробити та науково обґрунтувати методику занять з молодшими школярами, які займаються хокеєм на траві з використанням рухливих ігор та забав для покращення їх рівня фізичної підготовленості.

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Вивчити рівень фізичної підготовленості молодших школярів, які займаються хокеєм на траві.

3. Розробити методику занять, з використанням рухливих ігор та забав з молодшими школярами, які займаються хокеєм на траві.

Об'єкт дослідження. Процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, які займаються хокеєм на траві.

Предмет дослідження: методика проведення занять для дітей, які займаються хокеєм на траві

Методи дослідження:

- Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних.
- Педагогічні спостереження.
- Тестування.
- Педагогічний експеримент.
- Метод математичної статистики.

Практичне значення отриманих результатів. Розроблена нами методика проведення занять з хокею на траві для молодших школярів є ефективною та може використовуватися, як вчителями на уроках фізичної культури, так і тренерами у позаурочний час.

Апробація результатів. Результати дослідження представлено у двох статтях:

1. Лоза Т.О. Копиця А.І. Особливості проведення секційних занять з хокею на траві з молодшими школярами. *Матеріали XXXIV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Збірник наукових праць «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії»*. Переяслав 2021р. С. 148-150.

2. Лоза Т. О., Копиця А. І. Покращення рівня фізичної підготовленості молодших школярів, які займаються хокеєм на траві. *Матеріали XXI Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (27-28 жовтня 2021 р)*. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка 2021, С.

РОЗДІЛ 1. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОКЕЄМ НА ТРАВІ

1.1. Соціально-педагогічне значення фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку

Збереження здоров'я населення завжди було основною проблемою у сучасному суспільстві [18]. За станом здоров'я Українців можна визначити соціально-економічний розвиток держави, адже значне збіднення населення, погана екологічна ситуація та недотримання порад, щодо ведення здорового способу життя можуть спричинити значні проблеми зі здоров'ям людей [32;44].

Початкова школа це досить відповідальний етап у формуванні особистості людини, адже саме тут відбувається інтенсивний розвиток інтелектуальних здібностей, фізичного та психічного здоров'я. Але разом з тим з початком навчання у школі відбувається значне зниження рухової активності (РА). Це можна пояснити, тим, що досить активна дитина, яка почала навчатись у школі стала проводити значну кількість часу за шкільною партою, та навіть поза школою, вона виконує домашнє завдання у положенні сидячі. Тому збільшення РА є обов'язковим для зміцнення здоров'я юних школярів [29;33;51].

Під руховою активністю слід розуміти, форму руху для якої потрібно використовувати енергію, це може бути ходьба, біг, стрибки та інша рухова діяльність [51]. Існує три види РА : низька, помірна та інтенсивна. До низької РА можна віднести повільну ходьбу, сидіння за партою під час уроків та ін., до помірної РА відноситься швидка ходьба, фізкульт-хвилинки, а от до інтенсивної рухової активності відносяться уроки фізичної культури, заняття у спортивних секціях, рухливі ігри, тощо [22].

Фізичне виховання – це педагогічний процес спрямований на розвиток фізичних та морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я та загартування

організму людини [48]. За даними [3;51] основними задачами фізичного виховання є навчання, виховання, розвиток та оздоровлення (табл.1.1.1)

Таблиця 1.1.1.

Задачі фізичного виховання

<p>Навчання – сюди входить розуміння самої суті фізичної культури, здорового способу життя, гігієни, розпорядку дня, а також засвоєння рухових вправ та навичок.</p>
<p>Виховання – завдання спрямовані на формування у дітей морально-вольових якостей (відповідальність, дисципліну, працелюбність), а також на соціалізацію дитини у суспільстві.</p>
<p>Розвиток – до цього пункту можна віднести індивідуальний розвиток фізичних, інтелектуальних якостей дитини з урахуванням її вікових особливостей та функціональних можливостей</p>
<p>Оздоровлення – завдання перш за все спрямовані на підтримку та зміцнення здоров'я дитини. Сюди можна віднести розвиток фізичних якостей, формування правильної постави та удосконалення будови тіла.</p>

Завдання фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку [48]:

- ❖ зміцнення та збереження здоров'я дитини;
- ❖ сприяння формуванню моторних та рухових якостей;
- ❖ сприяння зацікавленості у школяра до систематичних занять з фізичної культури;
- ❖ пояснення та навчання дітей правильному розпорядку дня, особистій гігієні, значенні ведення здорового способу життя для здоров'я;
- ❖ вдосконалення навичок рухової активності, координації, які закладалися у школяра ще з дошкільного віку;
- ❖ навчання дітей правильної культури поведінки
- ❖ формування у дітей правильної постави під час сидіння за партою та пересуванні;

- ❖ профілактика плоскостопості;
- ❖ вивчення правильної техніки виконання фізичних вправ;
- ❖ розвиток швидкості, сили, витривалості та гнучкості дітей;
- ❖ сприяння розвитку психічного здоров'я школярів;

Форми занять у системі фізичного виховання прийнято поділяти на дві групи: урочні та позаурочні (рис. 1.1.1.).

СХЕМА ЗАНЯТЬ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



Рис.1.1.1. Схема занять у системі фізичного виховання [17]

До урочних форм занять відносяться уроки фізичної культури та заняття фізичними вправами впродовж навчального дня у школі, наприклад, гімнастичні вправи, фізкульт-хвилинки, а також заняття фізичними вправами у продовжених змінах. Основною метою проведення занять фізичними вправами впродовж навчального дня є підвищення та відновлення розумової працездатності на уроках.

До позаурочних відносяться позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами, (їх проводять для вдосконалення фізичного розвитку, організації

вільного часу школярів та активного відпочинку). А вони в свою чергу поділяються на систематичні та на епізодичні.

Систематичні заняття зазвичай проводяться для юних школярів у секціях фізичної культури, при створенні секцій необхідно враховувати інтереси школярів щодо вибору спортивних гуртків, антропометричні особливості дітей, їх фізичний стан, а також рівень фізичного розвитку юних спортсменів. Учні, які визначилися з видом спорту яким вони хотіли б займатися мають змогу вступити до групи підготовки ДЮСШ, яка створюється у загальноосвітніх школах.

До епізодичних занять відносяться спортивні свята, дні здоров'я, дні спорту, змагання та інші спортивні розваги.

1.2. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік з точки зору вікової фізіології розглядали ряд дослідників [31,33,43]. В роботах цих авторів представлена вікова періодизація з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей організму, умов життя, виховання та навчання. За даними дослідників [1; 3;14] молодший шкільний вік починається з 6 (7) років та продовжується до 10 (11)років.

У дітей цього віку відбуваються досить активні процеси росту та розвитку, а от темпи розвитку окремих органів та функціональних систем в порівнянні з дошкільним віком дещо знижуються, та все одно залишаються достатньо високими [16].

Розвиток можна трактувати як – кількісні та якісні зміни у людському організмі, що забезпечують взаємодію усіх органів та систем [14]. До розвитку входить ріст, формування органів та тканин а також формування характерних для організму форм.

Ріст – процес збільшення кількості або розмірів клітин, який сприяє збільшенню маси організму, разом з цим також збільшуються антропометричні показники людини [9;15]. У зв'язку зі збільшенням кількості клітин ростуть

кістки та легені, а збільшення розмірів клітин сприяє росту м'язів та нервових тканин. Характерною ознакою росту дитячого організму є нерівномірність [3].

Будова та розвиток скелета молодших школярів має свою особливість, осифікація скелета, тобто окостеніння, в цьому віці ще не закінчене, воно проходить досить нерівномірно, довжина тіла збільшується більше ніж його маса [46].

Хребет у школярів гнучкий та рухливий, тому що у дитячих кістках досить багато хрящових ділянок, саме за рахунок них і відбувається ріст кісток. Але через значну гнучкість та рухливість хребта часто трапляються деформації його нормальних згинів. Також значні поштовхи під час приземлення з великої висоти або нерівномірне навантаження на нижні кінцівки можуть негативно вплинути на зміщення кісток таза та їх ріст [3; 16;46]. Крім того, великі фізичні навантаження можуть бути причиною формування плоскостопості у дітей. Це потрібно враховувати при плануванні й проведенні педагогічного процесу у фізичному вихованні [12].

Розглянемо глибше будову відділів скелетного хребця, адже на нього в першу чергу треба звертати увагу під час проведення спортивних занять з молодшими школярами.

Особливою характеристикою хребцевого стовпа є процеси розвитку та росту дитини, за даними [16] вони проходять у 3 етапи:(табл. 1.2.1)

Таблиця 1.2.1.

Процеси розвитку та росту дитини

1. Етап	Від самого початку народження дитини до 2х років її життя.	У цей період відбувається інтенсивний ріст. За рік він може досягнути довжини 10 сантиметрів
2. Етап	Від 3 до 15 років	У цей період відбувається вповільнення росту дитини, середньорічній приріст довжини зменшується до 1 сантиметра.
3. Етап	Від 16 років до 25	Це вже другий період прискореного росту, середньорічний приріст довжини знову збільшуються до 1,8 – 2 сантиметра.

Дитячі кістки таза клубова, лобкова та сіднична з'єднані між собою хрящовою тканиною. Вони починають процес зростання у віці 7 – 8 років. Повністю кістки сформуються у віці 18-20 років. Тому треба уникати надмірних фізичних навантажень та неправильного положення тіла дитини, тому що це може бути причиною затримки росту [3].

У 23-26 річному віці відбувається повне окостеніння хребців[16].

Грудна клітина дітей молодшого шкільного віку досить еластична. Тому слід бути обачними, адже неправильне сидіння за шкільними партами може спровокувати запалу чи вдавнену форму грудної клітини, а це вже вважається аномальним [46].

Грудна клітина проходить свій розвиток у такі етапи (табл. 1.2.2.)

Таблиця 1.2.2.

Етапи розвитку грудної клітини [16]

1. Етап	Від самого початку народження дитини до 2х років її життя	Відбувається інтенсивний ріст та розвиток
2. Етап	Від 2 років до 12	У цей період ріст кісток значно зменшується. Але грудна клітина продовжує формуватися.
3. Етап	Від 12 до 16 років	На цьому етапі знову відбувається швидкий ріст, і закінчиться він вже коли людині буде 20 років.

У молодшому шкільному віці залишиться тільки невелика прожилка хрящової тканини так званий епіфізарний хрящ, він розміщується між діафазом та епіфізами [8]. Беручи до уваги ці особливості можна зробити висновок, що статичні вправи можуть бути досить шкідливими для розвитку дітей 6-7 років, дітям слід приділити увагу більш рухливим та оздоровчим іграм, таким як футбол, гімнастичні вправи та плавання.

У дітей молодшого шкільного віку досить слабо розвинені м'язи. Вони відрізняються від м'язів дорослої людини, розміром, масою, будовою та силою. Ось наприклад у новонароджених дітей вага м'язів становить лише від 20% до 22% від маси всього тіла, у дітей 8 років відсоток трохи збільшується до 27,2%, у дітей 12 років 29,4%, у 15 років відсоток становить 32,6%, а вже доросла людина має приблизно 44% м'язів від ваги тіла. Натомість відсоток м'язів спортсменів може доходити навіть до 50% [16]. (рис. 1.2.1.)

Відсоток м'язів від маси тіла

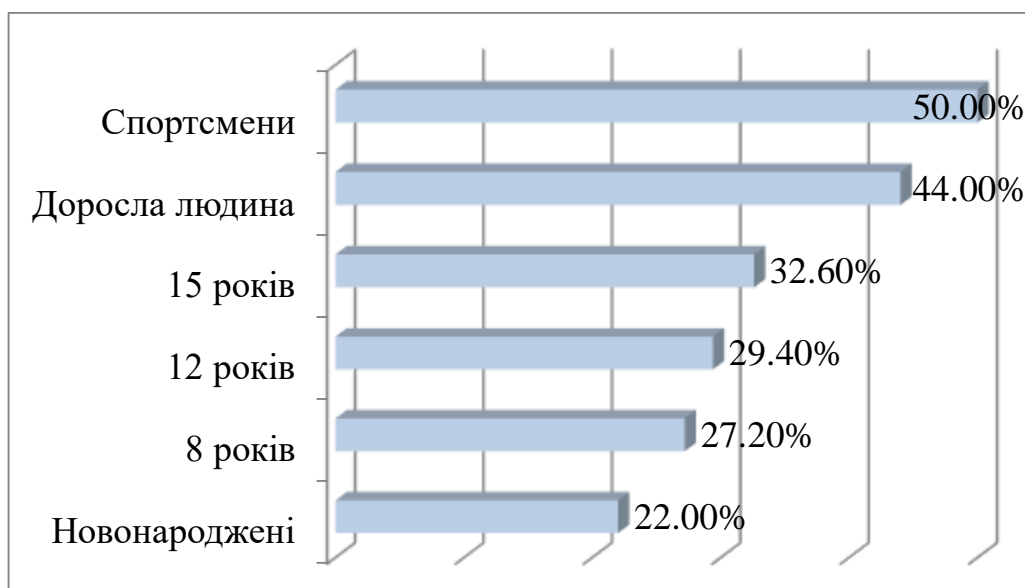


Рис. 1.2.1. Відсоток м'язів від маси тіла у різний період життя

У дітей розвиток груп м'язів проходить не рівномірно, за рахунок підтримки вертикального положення тіла, рухів руками та ногами (ходьба, біг) спочатку розвиваються великі м'язи: тулуб кінцівки. У віці до одного року прискорено розвиваються м'язи спини та жувальні м'язи лиця. М'язи грудної клітини та кінцівок швидше розвиваються у віці 1-5 років. Менші м'язи, наприклад, кисті рук почнуть стрімко розвиватися уже у віці 6-7 років. І вже після 8 років дитяча мускулатура почне прискорюватися у розвитку. Зв'язки кісток та сухожилок прискорюють розвиток у підлітковому віці, також у цьому ж віці м'язи стають дещо довшими та тоншими, за рахунок того, що не встигають вирости вслід за збільшенням зросту людини. Повне формування м'язів закінчиться вже у віці 11- 14 років. У дітей цього віку структура м'язів відповідає будові м'язів дорослої людини, відрізняється лише сила та розміри м'язів, вони значно менші. У 15 – 17 років м'язи набувають розмірів дорослої людини [3;16;46].

Як нам відомо, організм дітей значно відрізняється від організму дорослої людини. З самого початку народження дитина має засвоювати елементарні навички харчування, пристосовуватися до нових температурних умов та розрізняти обличчя. Тому мозку треба швидко розвиватися.

Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку характерна досить висока збудливість та водночас слабкість гальмівних процесів тобто недостатня координація рухів. Та не дивлячись на високу збудливість дітей затримати їх увагу на тривалий період практично неможливо, тому що діти швидко втомлюються. Щоб запобігти такій ситуації треба уникати довготривалих вказівок, настанов та монотонних задач. Також діти цього віку не можуть в повній мірі оцінити рівень своєї втомленості, тому дуже важливо дозувати навантаження [33].

Дитячий спинний мозок розвивається дещо раніше за головний, але його ріст та диференціація продовжується до юнацького віку. У дітей в перші 10 років життя спинний мозок росте найбільш інтенсивно. Основними функціями спинного мозку є рефлекторна та провідна [3].

У цей віковий період легенева тканина майже сформована, але діаметр бронхів та трахеї продовжує збільшуватися. Дихання у школярів є більш поверхневим та прискореним ніж у дорослих, це відбувається за рахунок слабкості респіраторних м'язів. Середня частота дихання (ЧД) у дітей молодшого шкільного віку складає від 23 до 18 дихальних циклів за хвилину [20]. Під час фізичних навантажень у дітей часто виникають порушення дихання, це може призвести до гіпоксимії (зниження вмісту кисню у крові), тому дуже важливо приділяти увагу навчанню дітей правильному диханню, щоб запобігти виникненню гострих респіраторних захворювань [3].

Серцево-судинна система дітей молодшого шкільного віку має свої функціональні особливості. Дитяче серце та судини розвиваються нерівномірно. Об'єм порожнини серця збільшується швидше за приріст артерій [32]. Регуляція роботи дитячого серця також нерівномірна, тому що парасимпатичний відділ нервової систем дозріває до 6-7 років, саме через це у дітей значно прискорена частота пульсу у порівнянні з дорослою людиною.

Середня ЧСС у дітей молодшого шкільного віку складає 80-90 ударів за хвилину. Артеріальний тиск (АТ) дітей низький через малий об'єм крові та низький периферичний опір [5;32].

У дітей цієї вікової групи при фізичних та емоційних навантаженнях може спостерігатися аритмія та тахікардія серця. Проте регулярні фізичні навантаження сприяють регулюванню функціональних можливостей серцево-судинної системи (ССС), а також підвищуються адаптаційні можливості. [7;41].

1.3. Хокей на траві, як основний чинник оздоровлення дітей

На сьогоднішній день у початковій школі фізичне виховання зазвичай відбувається на уроках фізичної культури, але навіть, якщо, уроки будуть проходити по три рази на тиждень, цього буде недостатньо для гармонійного розвитку фізичних якостей дитини, достатньої рухової активності, а також для формування звичок здорового способу життя. Тут на допомогу приходить позакласна робота – це діяльність вчителів, яка направлена на задоволення потреб учнів у їх інтересах та запитах, організована у позаурочний час та схвалена педагогічним колективом школи [6].

Для учнів основної медичної групи, які бажають займатися певним видом спорту створюють спортивні секції, метою яких є: оздоровлення школярів, залучення їх до систематичних занять з обраного виду спорту; всебічне удосконалення фізичних якостей дітей, а також підготовчі дії до змагань.

Хокей на траві – це популярний вид спорту серед молоді. У нього грають у багатьох країнах світу.

За допомогою даного виду спорту можна розвивати фізичні якості дитини, зміцнювати її здоров'я. За рахунок того, що хокей це командна гра він сприяє навичкам роботи в команді, відповідальності за свої дії, загартовує характер та прищеплює лідерські якості.

Історичний розвиток хокею на траві. Хокей на траві започаткувався ще у глибоку давнину. Два гравці з ключками, які боролися за маленький м'яч намальовані на стіні однієї з пірамід у Бені Хасан у долині Нілу. З цього можна зробити висновок, що у хокей на траві грали ще два тисячоліття до нашої ери у Єгипті [15].

Перший хокейний клуб з'явився в Європі у середині XIX століття і мав назву «Блекхіт» створений клуб у 1861 році у Лондоні.

У 1886 році в Англії була створена перша національна асоціація з хокею на траві та в той же день був прийнятий перший збір правил гри.

У 1924 році була заснована Міжнародна федерація хокею на траві, яка налічує 127 національних федерацій серед яких є такі країни, як Голландія, Франція, Німеччина, Шотландія, Данія та інші.

У 1908 році хокей на траві вперше був включений до програми Олімпійських ігор.

На Олімпійських іграх Радянський Союз, у змаганнях з хокею на траві, вперше брав участь у 1980 році. Радянські спортсмени були господарями Олімпіади, яка проходила у Москві, тож мали право брати участь у фінальній частині, без відбіркових ігор. Дебют видався успішним для чоловічої і жіночої команди, вони стали бронзовими призерами XXII – літніх Олімпійських ігор у Москві. Це стало важливим поштовхом для розвитку цього виду спорту.

У 1993 році була створена Національна Федерація хокею на траві під її керівництвом почали проводити Чемпіонати України серед чоловічих та жіночих команд [15].

Хокей на траві – це командна гра, кожна команда на хокейному полі повинна налічувати по 11 гравців, 10 польових та 1 воротар.

Метою гри є забити м'яч у ворота за допомогою пласкої сторони ключки, у разі гри зворотною стороною ключки призначається штрафний удар. Гол зараховується тільки з кола удару. Торкатися м'яча руками або ногами не дозволяється нікому окрім воротаря. Але якщо воротар навмисно відіб'є м'яч за межі лицьової лінії, або притисне його (тим самим не даючи змоги зіграти у м'яч команді-супернику) у цьому випадку призначається пенальті [23].

Перемагає та команда, яка забила найбільшу кількість м'ячів у ворота. Якщо рахунок рівний то оголошується нічия.

Також в Україні набув своєї популярності індорхокей – це різновид хокею, який проводиться в приміщеннях. Незважаючи на те, що цей вид

спорту досить молодий, започаткований у 50-ті роки минулого століття в країнах центральної Європи, проте досить популярний. Так, як індорхокей не входить до програми Олімпійських ігор, він зазвичай використовується у зимовий час для підготовки до змагань з хокею на траві.

Найуспішнішими командами Українського хокею стали: ХК «Колос – Секвоя» чоловіча команда з міста Вінниця та МСК «Сумчанка» жіноча команда з міста Суми [15].

1.4. Особливості побудови тренувального процесу

Основним принципом побудови тренувального процесу для молодших школярів є універсальність у постановці завдань, при виборі методів та засобів тренувального процесу, а також індивідуальний підхід до особливостей по відношенню до кожного з дітей.

Головною метою тренування є вдосконалення фізичних здібностей, оволодіння правильною технікою гри та досягнення високих результатів у спорті.

Хокей на траві вимагає високий рівень фізичної працездатності дітей. Тому ми можемо виділити три основні види підготовки – це фізична, технічна та тактична.

Фізична підготовка – направлена на зміцнення здоров'я та підвищення фізичних якостей спортсмена, від яких залежить його успішна гра у хокей на траві (сила, витривалість, швидкість та швидкісно-силові здібності). Вона поділяється на загальну та спеціальну [42].

Засобами загальної фізичної підготовки слугують загально розвиваючі вправи: гімнастичні вправи, легка атлетика, плавання, спортивні ігри, наприклад, баскетбол, гандбол або футбол.

До засобів спеціальної фізичної підготовки відносяться вправи, що нагадують за формою та за характером дії завдання які виконуються дітьми під час гри у хокей на траві. До них відносяться підвідні, імітаційні, вправи для

розвитку силових, швидкісних показників та витривалості саме тих груп м'язів, які використовуються під час навантаження у хокеї на траві [45].

Технічна підготовка спрямована на засвоєння дітьми технічних прийомів гри у хокеї на траві, загально розвиваючих та спеціальних вправ. Спочатку хокеїсти засвоюють необхідні технічні навички потім їх вдосконалюють та доводять до автоматизму. До технічної підготовки відносяться техніка нападу та техніка захисту. Техніка нападу у свою чергу поділяється на техніку переміщення та техніку володіння м'ячем. Таким же чином техніка захисту поділяється на техніку переміщення та техніку протидії володінню м'ячем. Це добре видно на схемі нижче (рис.1.4.1.).

Схема технічної підготовки [22]

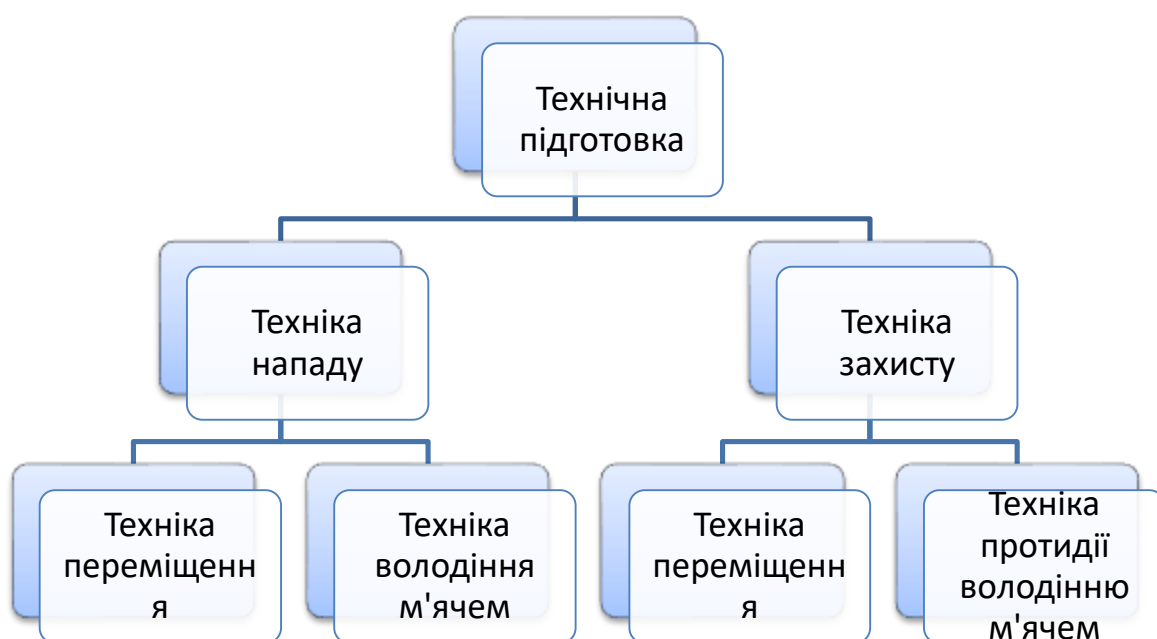


Рис.1.4.1. Схема технічної підготовки

Техніка нападу. Техніка переміщення гравця під час нападу – це рішення гравця щодо його розташування на ігровому майданчику [22].

Для спортсменів, які займаються хокеєм на траві існують такі прийоми техніки переміщення [22]:

— *Біг* вважається найголовнішим способом переміщення у хокеї на траві. Є досить багато різновидів бігу для хокеїстів це звичайний біг, біг зі

зміною швидкості, біг спиною вперед, біг приставними та перехресними кроками.

— *Ходьба* у хокеї зазвичай використовується для зміни положення гравця на полі під час зниження темпу гри.

— *Зупинки* також використовуються для зміни напрямку руху гравця. Зазвичай після зупинки відбувається швидке переміщення гравця та прискорення.

— *Стрибки* використовуються для подолання перешкод, наприклад, ключки суперника або гравця, що впав, а також для зупинки м'яча у польоті, який закидався гравцем тої ж команди або їх суперником.

— *Повороти* – за їх допомогою гравець має змогу змінювати напрямок руху при цьому майже не змінювати швидкість.

— *Фінти* використовуються для обігравання суперника обманними рухами. У більшій мірі застосовуються у нападі для звільнення від захисників.

Техніка володіння м'ячем є найважливішою навичкою хокеїстів, адже контроль м'яча є невід'ємною частиною цього спорту.

Техніка володіння м'ячем дозволяє хокеїсту використовувати такі прийоми, як: ведення м'яча, удар, кидок у висоту, поштовх, зупинка м'яча та різноманітні фінти.

— *Ведення м'яча* – спортсмен може вести м'яч справа, зліва або перед собою. Також існують різні способи ведення м'яча: гладке ведення, дриблінг індійський або звичайний, поштовхи, незначні підкидання м'яча над ключками суперників та ведення м'яча не відриваючи від нього ключки [15; 22; 23].

— *Удар* – технічний прийом використовується для передачі м'яча на середню або довгу дистанцію, також його застосовують для взяття воріт. Удари як і поштовх можна виконувати зручною та не зручною сторонами. Удари бувають : прямі, з підсіканням або ребром ключки.

— *Кидок м'яча* – використовується гравцями для передачі м'яча у повітрі, або при взятті воріт. Кидок м'яча може бути кистьовим –

використовується під час кидка по воротах, закидання – це кидок м'яча на велику дистанцію через гравців, підкидання – передача м'яча партнеру на коротку дистанцію. Часто підкидання відбувається через ключку суперника.

— *Поштовх* – використовується здебільшого для передачі м'яча на невелику відстань. Гравець може виконувати поштовх як зручною так і незручною стороною ключки.

— *Зупинка м'яча* – у хокеї на траві забороняється зупиняти м'яч тілом або зворотною стороною ключки, зупинка м'яча відбувається тільки пласкою стороною ключки. Зупинка може бути з обробкою - для зменшення швидкості м'яча та виконання подальших дій, також є зупинка м'яча у повітрі, після зупинки віддається передача або ж відбувається завершення атаки.

Техніка захисту. Головним завданням захисників є оберігати свої ворота від атаки суперника. Захисники повинні вміти якісно переміщатися на полі, відкриватися та вміти протидіяти супернику який знаходиться з м'ячем або без нього.

Техніка переміщення. Захисник має вміти правильно розташовуватися на полі, для того, щоб мати можливість швидко зорієнтуватися та розпочати атаку або ж захист своєї команди. Для виконання захисних дій використовуються біг, ходьба, приставні кроки, біг спиною вперед та пласування.

Техніка протидії володінню м'ячем – відбір м'яча. У хокеї відбір м'яча здійснюється вибиванням або зупинкою м'яча.

Вибивання застосовується коли суперник втрачає або послабляє контроль володіння м'яча. Дана техніка здійснюється різким випадом вперед та швидким рухом відбиває м'яч. Далі гравець підбирає м'яч сам або це робить його партнер по команді.

Зупинка м'яча не рідко застосовується коли суперник біжить на зустріч захиснику. У такому випадку захиснику достатньо покласти ключку на шляху у

м'яча який веде суперник, м'яч залишається на ключці захисника і той вже має змогу самостійно рухатись, або віддати пас партнеру.

Тактика – це завчасно сплановані індивідуальні або групові дії гравців, спрямовані на перемогу [22].

Тактика нападу. До індивідуальних дій нападників відносяться: ведення м'яча, обведення гравця суперника, і найголовніше, це атака воріт. Саме тому гравці які грають у нападі повинні чітко орієнтуватися на ігровому майданчику та виконувати правильні дії як з м'ячем так і без нього.

До групових дій відносяться: передачі м'яча в парах, на місці та під час руху.

Тактика захисту. До індивідуальних дій належать: вибір місця для захисних дій, перехоплення м'яча від суперника.

До групові дій можна віднести: вміння страхувати партнера.

1.5. Особливості розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку

Рухова активність для дітей є дуже важливим аспектом життя, вона залежить від функціональних особливостей дитячого організму, типу її нервової системи, а також, кількості вільного часу. [27].

Швидкісні якості це комплекс функціональних властивостей, що забезпечує виконання рухових дій у максимально короткий час [22;24;26;48]. До швидкісних якостей належать: рухова реакція, швидкість одиночного руху та частота руху (рис.1.5.1.).

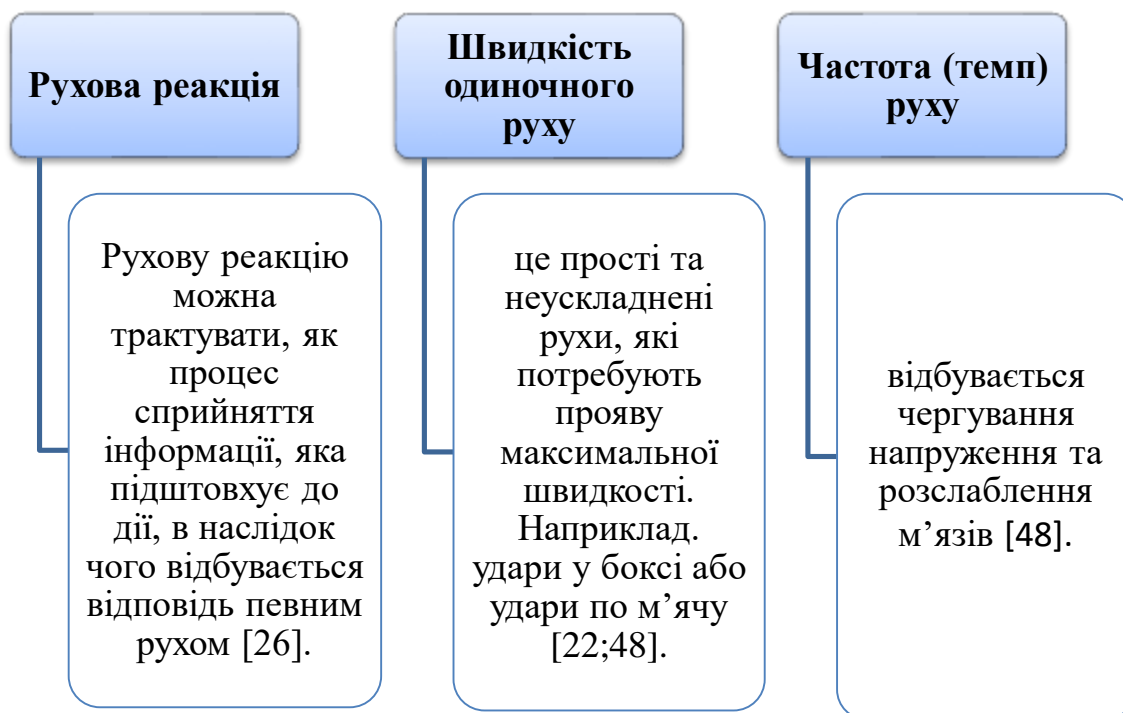


Рис. 1.5.1. Види швидкісних якостей

За даними [50] рухова реакція відбувається за схемою наведеною нижче (рис. 1.5.2).



Рис. 1.5.2 Схема рухової реакції за даними [50].

Також рухові реакції можна поділити на прості та складні [48]. (рис.1.5.3).

Рухові реакції бувають:

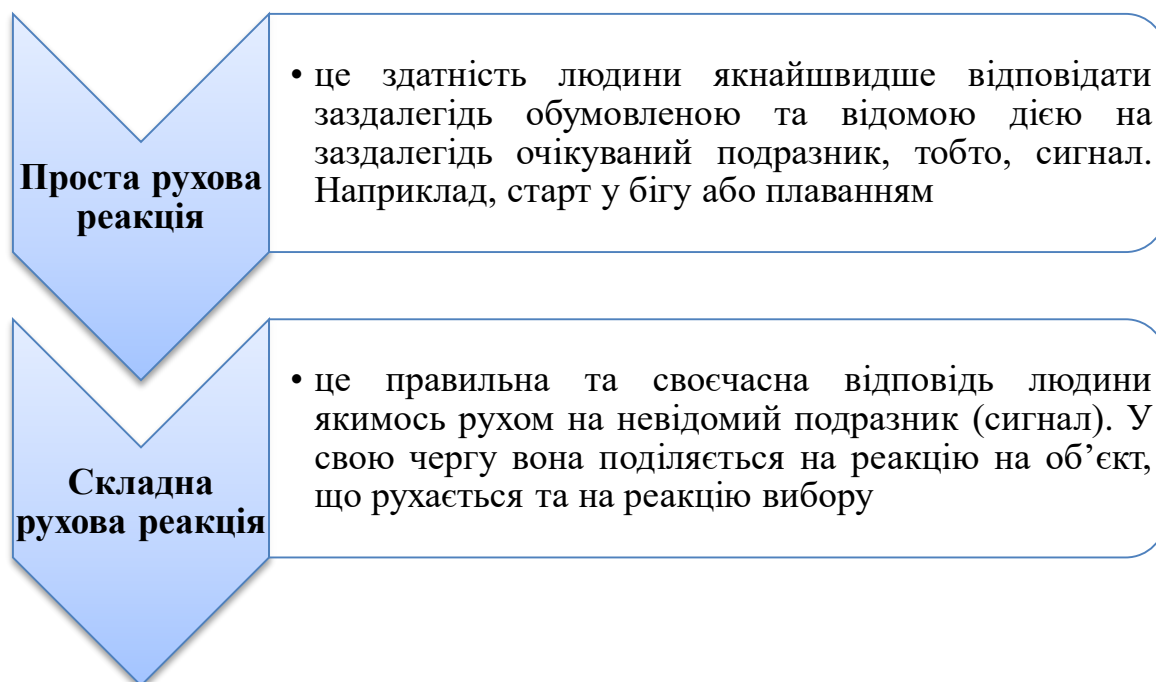


Рис.1.5.3. Рухові реакції діляться на просту та складну.

Швидкість та швидкісні здібності можна розвивати за допомогою легкоатлетичних вправ, рухливих та спортивних ігор, а також за допомогою різноманітних естафет.

Для розвитку швидкості діти молодшого шкільного віку виконували наступні вправи:

1. Біг зі зміною напрямку (ліворуч, праворуч);
2. Біг з поворотами (ліворуч, праворуч) по сигналу тренера;
3. Біг з ключкою та м'ячем (гладке ведення, дриблінг, ведення з підкиданням м'яча на невелику відстань).
4. Виконання вправ на місці та ривок по сигналу вчителя.

Силою називають здатність людини долати опір або ж протидіяти йому за рахунок м'язових напружень [15;17;22;50].

Розвиток силових можливостей людини проходить досить нерівномірно, це зумовлено особливостями розвитку скелету, суглобо-зв'язкового апарату, а також м'язової та нервової системи [24].

«Основними специфічними для різних вікових дій видами сили є абсолютна, відносна, взрив на та силова витривалість. Таке виділення силових якостей людини є досить умовним. Тим паче всі ці різновиди сили взаємопов'язані між собою як у своєму прояві, так і в своєму розвитку. У чистому вигляді вони проявляються дуже рідко» [17].

Абсолютна сила (АС) – це здатність людини долати найбільший опір, або протидіяти йому м'язовою напругою, яка знаходиться у довільному стані [48].

Відносною силою – називається кількість АС, що припадає на один кілограм від маси її тіла. Чим більша кількість АС припадає на один кілограм маси власного тіла, тим легше пересувати його у просторі, та утримувати будь-яку позу[15; 22].

Швидкісна сила людини – це здатність долати помірний опір за максимально короткий час [22].

Вибухова сила людини – це здатність проявляти максимальну силу за мінімально короткий час [17;50].

«Для розвитку силових якостей спортсменів використовуються вправи на приладах, з приладами, парні вправи, вправи з подоланням власної ваги та з опором зовнішнього середовища.» [15].

«На етапі початкової підготовки проводиться загальна фізична підготовка з метою різнобічного гармонійного розвитку всіх м'язових груп. Основні засоби обтяження – власна вага тіла та окремих його ланок. Вправи мають бути динамічними, без істотних статичних напружень. Найбільш розповсюджені засоби силової підготовки загально-розвиваючі вправи без обтяжень і з обтяженнями 1–2 кг. У силовій підготовці дітей 6-10 років потрібно ширше використовувати вправи в лазінні й перелазінні через різні перешкоди, вправи з футбольними, баскетбольними м'ячами в положенні сидячи, лежачи на спині й животі, виси, змішані виси та упори, рухливі ігри та естафети з використанням вищезазначених вправ.» [15].

Для розвитку силових якостей у дітей молодшого шкільного віку ми використовували такі вправи як: віджимання від підлоги, та від лавки, для тих кому було важко виконувати звичайні – виконували віджимання з колін; закидання м'яча у повітря за допомогою ключки та удар по м'ячу ключкою на дальність.

Витривалістю називають здатність людини долати втому у процесі РА [15;22;38].

За даними [51] в залежності від специфіки роботи витривалість буває – загальна та спеціальна. У свою чергу спеціальна витривалість поділяється на швидкісну, силову та координаційну. (рис. 1.5.4)



Рис.1.5.4. Види витривалості

Для розвитку витривалості ми застосовували вправи зі скакалкою, біг, човниковий біг та різноманітні рухливі ігри на витривалість.

Спритність – це здатність виконувати рухові дії у відповідності із поставленими завданнями у максимально короткий час [19].

Спритність поділяється на загальну та спеціальну. Загальна спритність це основа спеціальної спритності, яка вдосконалюється під час систематичних тренувань. Спеціальна спритність це вміння швидко пристосовуватися до різних ігрових обставин, що змінюються, при цьому зберігаючи високий рівень рухової активності [36].

Для розвитку спритності діти робили ривки з різних вихідних положень, біг з різкою зміною напрямку руху, рухливі ігри, а також урізноманітнювали вправи та використовували спеціальні прилади та обладнання.

Гнучкістю називають здатність людини виконувати рухи в суглобах з максимальною амплітудою [22;51]. Гнучкість поділяють на активну та пасивну.

Для вдосконалення гнучкості юних спортсменів ми використовували балістичні та статичні вправи. До балістичних вправ відносяться махи руками, ногами, скручування тулуба, згинання та розгинання рук. До статичних вправ можна відвести різні елементи стретчингу, тобто, коли м'язи знаходяться у розтягнутому положенні деякий час.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Щоб вирішити поставлені задачі ми використовували наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних.
2. Педагогічні спостереження.
3. Тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Метод математичної статистики.

2.2 Аналіз науково-методичної літератури

Аналіз літературних джерел проводився для визначення стану досліджуваної проблеми. Вивчення літератури дозволило нам встановити актуальність проведеного нами дослідження, визначити мету та задачі дослідження, а також знайти методи розв'язання проблеми.

За допомогою аналізу науково-методичної літератури, ми дізналися, що для проведення занять з хокею на траві треба враховувати анатомо-фізіологічні особливості дітей, їх фізичні якості, а також визначати засоби та методи організації самих занять з хокею на траві.

У нашому дослідженні ми використовували аналіз навчальної програми з хокею на траві для шкіл [24].

Визначивши мету і завдання занять з хокею на траві нами були підібрані засоби їх досягнення та методи організації проведення занять.

2.3 Педагогічні спостереження

Так як, педагогічне спостереження – це цілеспрямований та планомірний аналіз занять, з можливістю корегування тренувального процесу для кожного учня [15;22].

Тому, педагогічне спостереження базувалося на складанні плану з фіксацією фактів та урахуванням особливостей ситуації і подальшому аналізі даних.

Цей метод у нашій роботі використовувався під час вивчення методів організації проведення секційних занять з хокею на траві, у розвитку фізичних якостей дітей, а також їх вплив на підвищення рівня фізичної підготовленості.

Ми проводили наше дослідження за всіма ознаками та видами педагогічного спостереження.

Об'єктом педагогічного спостереження за учнями, які займалися хокеєм на траві було зміст та структура занять.

Педагогічне спостереження проводилося з наступною метою:

- Контроль над видами та компонентами тренувальної роботи.
- Визначення характеру, спрямованості та часу проведення тренувального заняття з хокею на траві, а також його навантаження для дітей віком 9 років.

- Аналізу техніко-тактичної майстерності дітей.
- Визначення рівня підготовленості юних хокеїстів віком 9 років.
- Визначення змісту навчальної програми для дев'ятирічних дівчат, які займаються хокеєм на траві.

- Вивчення організації та проведення занять з хокею на траві для дітей віком 9 років з метою визначення їх впливу на вдосконалення техніко-тактичної та фізичної підготовленості хокеїстом.

У процесі занять за допомогою педагогічного спостереження здійснювався:

- Контроль над виконанням техніко-тактичних дій, а також їх аналіз.
- Інтегральна оцінка техніко-тактичних дій команди хокеїстів.
- Контроль над обсягом та направленням переміщень гравців.

2.4. Тестування

З метою визначення розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості школярів здійснювалося тестування спеціальної фізичної підготовленості дітей, які займаються хокеєм на траві, різної кваліфікації та різного ігрового амплуа.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей використовувалися тести, запропоновані програмою з хокею на траві для спортивних шкіл [24]:

- Біг на 30 м (сек). Оцінюються швидкісні якості спортсмена.

Техніка проведення: за командою «На старт!» учень стає на стартову лінію, за командою «Увага!» приймає положення високого старту, після команди «Руш!» учень повинен як найшвидше пробігти дистанцію в 30 метрів. Кожен учень має по дві спроби, оцінюється найкращий результат з двох спроб.

- Човниковий біг 3x10 м (сек). Це біг на короткі дистанції, використовується для оцінки швидкісної витривалості та спритності.

Техніка проведення: на майданчику встановлюють три стійки на відстані десять метрів одна від одної. Спочатку учасник починає бігти від першої стійки до другої оббігає її, повертається назад до першої, оббігає першу стійку та рухається до третьої стійки, оббігає її повертається до першої та оббігає цю стійку, тест повторюється без зупинки в такій же послідовності ще раз.

- Стрибок у довжину з місця (см). Оцінюються швидкісно-силові якості спортсмена.

Техніка проведення: учень стає носками до лінії, робить замахи руками назад і одразу вперед разом із тим відштовхуючись двома ногами, намагається

стрибнути, як най далі. Для цього тесту дається дві спроби. Оцінюється довжина у сантиметрах найкращого з двох стрибків.

- Ведення м'яча, обведення стійок та удар по воротах (сек.). Використовується для оцінки швидкісної техніки.

Техніка проведення: старт відбувається за 10 метрів від воріт, між воротами та учнем розташовані 5 стійок розміщені зигзагом. Учень повинен як найшвидше обвести стійки дриблінгом, зайти до кола удару та влучити у ворота. Оцінювання результату проводиться з моменту старту учня до удару по воротах, враховується час за який учень виконав завдання.

Можна спостерігати, що майже кожне дослідження здійснюється в рамках педагогічного експерименту, в процесі якого проводяться контрольні випробування, за результатами яких відбувається оцінка ефективності впровадження нових методик у підготовку юних спортсменів.

2.5. Педагогічний експеримент

Нами розроблена методика занять з використанням рухливих ігор та забав з молодшими школярами, які займаються хокеєм на траві, яка була впроваджена в навчально-тренувальний процес учнів експериментальної групи.

Заняття з хокею на траві складалося з трьох частин:

Підготовча – у цій частині відбувалася розминка. Вона необхідна для того щоб розігріти та підготувати організм до основної роботи. Підготовча частина триває 15 – 20 хвилин.

Розминка складалася з бігу, загально-розвиваючих вправ, вправ на розтягування та гнучкість, завершенням розминки слугують бігові вправи. Структура підготовчої частини може корегуватися в залежності від поставлених задач на тренуванні.

Основна – тут вирішувалися головні задачі тренувального процесу. Тривалість основної частини залежала від навантаження тренувань та їх

спрямованості. Основна частина зазвичай, завершувалася рухливими іграми або грою у хокей.

Заклучна – це завершальна частина тренувального заняття. Завданням заключної частини є поступове зменшення навантаження для швидкого відновлення організму. Для цієї частини найкращими вправами є легкий біг, його ще називають – біг труссою, вправи на розслаблення та дихання, а також вправи на розтягування. Тривалість завершальної частини тренування складала 5 – 10 хвилин.

Розробляючи методику проведення заняття ми в першу чергу звернули увагу на методи організації заняття з молодшими школярами, а також на навантаження під час заняття.

Для занять з хокею на траві ми використовували такі методи як: ігровий, змагальний, груповий, фронтальний та метод колового тренування. Але перевагу надавали саме ігровому та змагальному методу. Застосовуючи ігровий метод у основній та підготовчій частині, ми даємо змогу дітям отримувати задоволення від реалізації своїх фізичних та розумових навичок, адже, ігри чудовий спосіб організувати та зацікавити дитячий колектив.

Змагальний метод має подібність до ігрового, відмінність полягає у спрямованості на досягнення перемоги. Саме тому, ми інколи об'єднували ці два методи на заняттях, за рахунок чого діти виконували свої задачі з великою швидкістю та з оптимальними зусиллями.

Фронтальний метод частіше застосовувався нами в підготовчій та заключних частинах та інколи в основній (загально розвиваючі вправи, дихальні вправи, передачі м'яча партнеру). Але цей метод мав свої недоліки, вони полягали у тому, що ми не змогли контролювати всі дії кожної дитини.

Організація групового методу проводилася під нашим керівництвом. Також ми зрозуміли, що груповий метод має свою ефективність тоді коли сприяє розвитку самодіяльності дітей. Цей метод застосовувався в основній частині. Учнів було розділено на дві групи для виконання поставлених завдань. При цьому ми контролювали ту групу в якій було більш складне завдання. Та

слідкували за іншою групою. Після сигналу, перша група дітей обмінювалася завданнями з другою групою для виконання іншого завдання.

Для колового тренування характерною рисою є дозоване та почергове виконання комплексу вправ які склалися з 6-10 (станцій). Вправи були направлені на розвиток конкретної рухової якості або на розвиток певних функціональних можливостей організму. Колове тренування також застосовувалося для оволодіння тактичними та технічними навичками з хокею на траві. Секційне заняття за методом колового тренування давало змогу виконувати технічні прийоми з хокею на траві з більшою кількістю повторень за одиницю часу.

2.6. Методи математичної статистики

Методи математичної статистики використовувалися нами для аналізу результатів даних отриманих у процесі дослідження [47].

Для об'єктивного розрахунку даних були використані наступні формули:

Середнє відхилення ми обчислювали за формулою:

$$S = \frac{X \max - X \min}{K}$$

Де $X \max$ – найбільший показник вимірювання;

$X \min$ – найменший показник;

K – Коефіцієнт таблиці.

Для визначення середньої похибки середнього арифметичного використовували такі формули:

$$m_1 = \frac{S_1}{\pm\sqrt{n_1 - 1}}$$

$$m_2 = \frac{S_2}{\pm\sqrt{n_2 - 1}}$$

Де m_1 – середня похибка середнього арифметичного на початку дослідження;

m_2 – у кінці дослідження;

n_1 – кількість дітей у першій групі;

n_2 – кількість учнів у другій групі.

Визначення t критерію Стюдента обчислювалося за наступною формулою:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\pm\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Де t – критерій Стюдента

X_1 – середнє значення на початку експерименту, а X_2 – у кінці експерименту.

Розбіжності середніх арифметичних достовірними вважалися, тоді коли значення t -критерію Стюдента були більші наприкінці експерименту, ніж критичні значення t -критерію Стюдента при рівні значимості 5% для вибірки $n=12$; та $n= 13$. Для того щоб порівняти результати, які ми отримали до та після експерименту ми використовували обчислення змін показників у процентному відношенні.

У тестах де змінювалась величина на зменшення часу, ми використовували формулу:

$$D = \frac{X_d - X_p}{X_d} \times 100\%$$

Для кількісних тестів, де зміна величини відбувалася у сторону збільшення результатів використовувалася наступна формула для обчислення:

$$D = \frac{X_p - X_d}{X_d} \times 100\%$$

Де X_d – значення до експерименту;

X_p – значення після експерименту.

2.7. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2020-2021 р.р. і включало в себе три етапи:

На першому етапі на основі аналізу літературних джерел була визначена мета та завдання дослідження, а також сформовано методичні підходи до вирішення проблеми, яка вивчалася, розробку методики занять з включенням експериментальних засобів щодо покращення стану здоров'я та фізичної підготовленості юних хокеїстів.

На другому етапі було проведено педагогічний експеримент. Тестування проводилося з можливістю корегування планів оздоровчих занять та тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей для кожного спортсмена.

Третій етап включав в себе підсумок та обробку результатів дослідження.

У дослідженні брали участь 25 учнів віком 9 років, які займаються у спортивній секції з хокею на траві. У дослідженні приймали участь дві групи дітей: перша група експериментальна (12 дівчат), в якій заняття проводилися за обраною нами методикою, та друга група контрольна (13 дівчат), заняття у цій групі проводилися за загальноприйнятою методикою [24].

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Аналіз науково-методичної літератури показав, що до змісту занять для дітей молодшого шкільного віку відносяться:

- Теоретичні заняття з дітьми – надання відомостей про такий вид спорту, як хокей на траві, вивчення елементарних правил та навичок володіння ключкою
- Практичні заняття включали в себе вправи на розвиток різних фізичних якостей, оволодіння техніко-тактичними діями.
- Контрольні – випробування та оцінка фізичної працездатності.

Як ми знаємо, навантаження під час тренування повинно зростати на початку заняття до її середини, а потім поступово повинно відбуватися зниження навантаження до закінчення заняття, завдяки чому відбувався контроль над рівнем втомлюваності дітей, що вимірювався показниками частоти серцевих скорочень у дітей. Для дітей молодшого шкільного віку нормальним прийнято вважати навантаженням, яке викликає підвищення пульсу до 140 – 160 ударів за хвилину [35]. До дітей які пропустили заняття у зв'язку з хворобою, або ж мали недостатній рівень фізичної підготовленості ми застосовували особливий контроль за ЧСС.

Як нам вже відомо, кожне спортивне заняття складається із трьох загальноприйнятих частин – підготовчої, основної та заключної [15; 22; 23; 32].

У підготовчій частині заняття, головною метою є функціональна підготовка організму до подальшої роботи. Під час розминки ми можемо спостерігати, як у спортсмена поступово збільшується пульс, м'язи та зв'язки стають еластичнішими, що дозволяє запобігти різних травм на секційному тренуванні[15;23;35]. Підготовча частина тривала 15 хвилин.

Підготовча частина складалася з легкого рівномірного бігу, з різновидів ходьби, загально-розвиваючих та бігових вправ, вправ зі скакалкою, а також з рухливих ігор та естафет для розвитку різних фізичних якостей.

Для сприяння розвитку всіх фізичних якостей ми змінювали рухливі ігри на кожному занятті. Також до цієї частини ми додали вправи зі скакалкою, незважаючи на те, що в загальноприйнятій методиці стрибки на скакалці не використовуються.

За допомогою стрибків на скакалці діти розвивали витривалість, гнучкість, координаційні здібності. До того ж вправи зі скакалкою сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної системи, корегуванню постави у дітей молодшого шкільного віку та зміцнюють м'язи рук та плечей. Стрибаючи на скакалці діти отримують максимальне задоволення, покращується їх настрій та самопочуття, а це є дуже важливим для тренувального процесу.

В основній частині головними задачами секційного заняття є підвищення фізичної підготовленості, вивчення техніки та тактики гри у хокей на траві.

Основна частина заняття для молодших школярів триває – 35 хвилин. Ця частина складалася з вивчення прийомів техніки та тактики з хокею на траві, вправ з ключкою та м'ячем: вправи на місці, дриблінг, жонгливання. Для того, щоб діти мали змогу засвоїти раніше придбанні навички технічним прийомам – ми проводили різноманітні естафети, та рухливі ігри з ключкою та м'ячем. Зазвичай ігри проводилися наприкінці основної частини секційного заняття разом із вправами на витривалість.

В заключній частині діти поступово переходили від високого навантаження до відпочинку для більш швидкого відновлення організму. Для цього використовували такі вправи як: легкий рівномірний біг, ходьбу, дихальні вправи, вправи на розслаблення та гнучкість. Заключна частина тривала 10 хвилин (таб. 3.1.)

Табл. 3.1.

Приблизна структура заняття з хокею на траві з молодшими школярами

Структура секційного заняття		
Підготовча частина (15хвилин)	Основна частина (35хвили)	Заключна частина (10хвилин)
<ul style="list-style-type: none"> • Легкий рівномірний біг. • Ходьба. • Загально-розвиваючі вправи. • Бігові вправи у вигляді естафети. • Вправи зі стрибками на скакалці. • Рухлива гра: «Хвостики». • Гра на увагу : «Хто кращий». • Рухлива гра: «Котик та мишка». 	<ul style="list-style-type: none"> • Вправи з ключкою та м'ячем. • Естафета з ключкою та м'ячем «Човник». • Вправа для розучування технічного прийому «дриблінг». • Вправа з ключкою та м'ячем «Передача м'яча в русі». • Рухлива гра «Острів». • Гра на утримання м'яча. 	<ul style="list-style-type: none"> • Легкий рівномірний біг. • Ходьба. • Дихальні вправи. • Вправи на розслаблення та гнучкість.

На заняттях ми використовували різні рухливі ігри та забави.

Такі як, гра на спритність **«Хвостики»**.

Методика проведення. Обирається один гравець, який повинен надягнути собі за пояс маніжку, таким чином, щоб вона нагадувала хвостик. Учень з хвостиком повинен не дати зірвати з себе хвостик інші учні повинні наздогнати дитину та зірвати хвостик. Хто наздогнав хвостик той і одягає його собі.

Інші варіації: Учні діляться на дві команди одягають хвостик у кожної команди свій колір хвостика, завдання зірвати хвостик протилежної команди зберігши свій, перемагає та команда у якій залишилося найбільша кількість хвостиків.

Гра на увагу **«Хто кращий»**.

Методика проведення. Діти стають у коло та тримають руки долонями вперед, одна долоня відкрита, а інша схована за долоню іншого гравця, так щоб утворився ланцюг, потім діти по черзі промовляють по одному слову із лічилки «Летів лебідь по синьому небу, зламав крило, сказав число» та б'ють відкритою долонею по долоні того гравця який поклав руку на його долоню, наступна дитина каже число, потім по черзі діти промовляють число від одного до того яке назвав учень, на останнє число дитина повинна попасти по долоні гравця, а він в свою чергу повинен прибрати свою руку, тим самим не дати попасти гравцю по своїй долоні, вибуває з гри той учень, який не попав по долоні, або ж той, який не встиг прибрати свою долоню. Гра триває до того моменту, поки не залишиться один гравець – переможець.

Рухлива гра «Кішка та мишка»

Методика проведення. Треба вибрати двох дітей «кішку» та «мишку» інші учасники гри беруться за руки та створюють коло. Мишка знаходиться в середині кола, а кішка – на зовні. По сигналу тренера, кішка повинна спіймати мишку, при цьому гравці, які знаходяться у колі повинні допомагати мишці убігти від кицьки. Також мишка має змогу стати перед гравцем у колі, тоді цей гравець стає мишкою та повинен не дати кішці себе спіймати. Якщо у кицьки вийшло спіймати мишку то вони міняються ролями, кішка стає мишкою, а мишка – кішкою.

Рухлива гра на увагу та швидкість «Острів»

Методика проведення. На майданчику у кутках треба розмістити фішки для кожного кутка свій колір, діти повинні виконувати різні вправи на велику моторику, які показує тренер потім він називає колір острова, діти повинні як можна швидше прибігти на острів того кольору, який був названий. Та інші ігри.

Забір результатів відбувався у два етапи (до експерименту та після нього).

У таблиці 3.2. наведені результати тестування фізичної підготовленості проведеного на початку та у кінці експерименту для експериментальної групи.

Таблиця 3.2.

Результати тестування фізичної підготовленості дітей 9 років.**Експериментальна група ($n_1 = 12$)**

№	Назва тесту	X_1	S_1	X_2	S_2	m_1	m_2	t	P(0,05)	D%
1	Біг на 30 м.с	6,1	$\pm 0,16$	6	$\pm 0,103$	0,05	0,03	1,7	2,15	1,6%
2	Стрибок у довжину, з місця, см	132	$\pm 3,97$	134	$\pm 3,63$	1,2	1,05	1,2	2,15	1,5%
3	Човниковий біг 3x10 м.с	12,59	$\pm 0,06$	12,1	$\pm 0,06$	0,02	0,02	17,5	2,15	38,9%
4	Ведення м'яча та удар по воротах, сек.	22,7	$\pm 0,19$	21,9	$\pm 0,69$	0,06	0,2	4	2,15	3,52%

Біг на 30 метрів (сек). Оцінювалися швидкісні якості учнів.

Тестування на швидкість проведені в експериментальній групі показали, що середній показник до експерименту становив $6,1 \pm 0,16$, а після експерименту середній показник змінився до $6 \pm 0,103$. Середній приріст становить 1,6% (рис.3.1.).

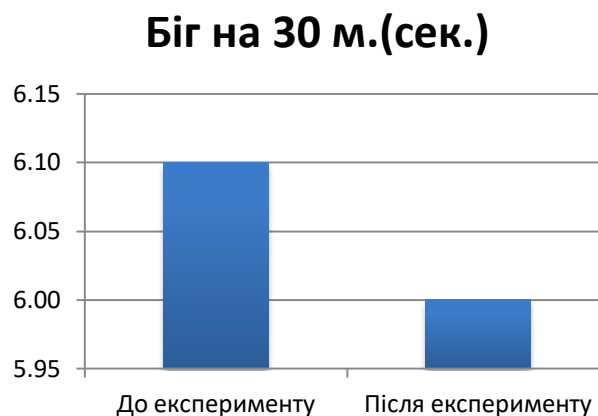


Рис. 3.1. Результати проведення тестування експериментальної групи з бігу на 30 м. (сек.)

Стрибок у довжину з місця. Оцінюються швидкісно-силові якості спортсмена.

Результат проведення тестування свідчить, що середній показник експериментальної групи до експерименту становив $132 \pm 3,97$, а після проведеного експерименту $134 \pm 3,63$. Середній приріст цього тестування складає 1,5% (рис.3.2.).



Рис.3.2. Результати тестування стрибок у довжину з місця см. для експериментальної групи

Човниковий біг 3x10 м.с. Використовується для оцінки витривалості, швидкості та спритності.

За результатами тестування експериментальної групи середній показник до експерименту становив $12,59 \pm 0,06$, а вже після експерименту покращився до $12,1 \pm 0,06$. Середній приріст становив 38,9%(Рис.3.3.).

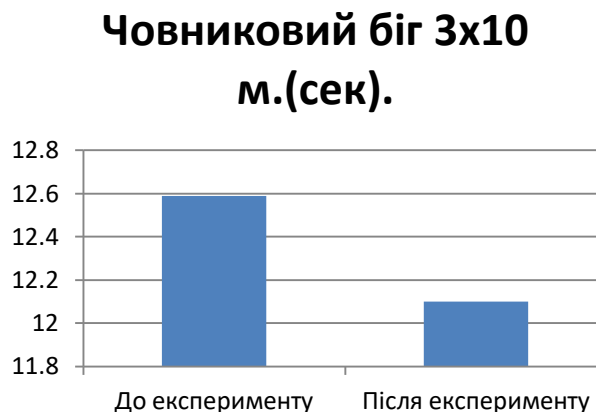


Рис.3.3. Результати тестування «Човниковий біг 3x10 м.(сек.)»

Ведення м'яча та удар по воротах (сек.). Використовується для оцінки швидкісної техніки.

Тестування швидкісної техніки експериментальної групи показало що середній показник до експерименту становив $22,7 \pm 0,19$, а результати після експерименту $21,9 \pm 0,69$. Середній приріст цього випробування склав 3,52% (Рис.3.4.).



Рис. 3.4. Результати тестування «Ведення м'яча та удар по воротах».

У таблиці 3.3. наведені результати тестування контрольної групи.

Таблиця 3.3.

Результати тестування фізичної підготовленості дітей 9 років

Контрольна група (n = 13)

№	Назва тесту	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	m ₁	m ₂	t	P(0,05)	D%
1	Біг на 30 м.с	6,2	±0,16	6	±0,17	0,05	0,05	2,85	2,15	3,22%
2	Стрибок у довжину, з місця, см	132	±6,62	130	±7,26	2	2,1	0,68	2,15	1,51%
3	Човниковий біг 3x10 м.с	12,6	±0,16	12,58	±0,17	0,05	0,05	0,28	2,15	0,15%
4	Ведення м'яча та удар по воротах, сек.	23,5	±0,62	23	±0,86	0,2	0,25	1,66	2,15	2,12%

Тестування на швидкість у контрольній групі показали, що середній показник до експерименту становив $6,2 \pm 0,16$, після експерименту $6 \pm 0,17$. Середній приріст становить 3,22% (Рис.3.5.).

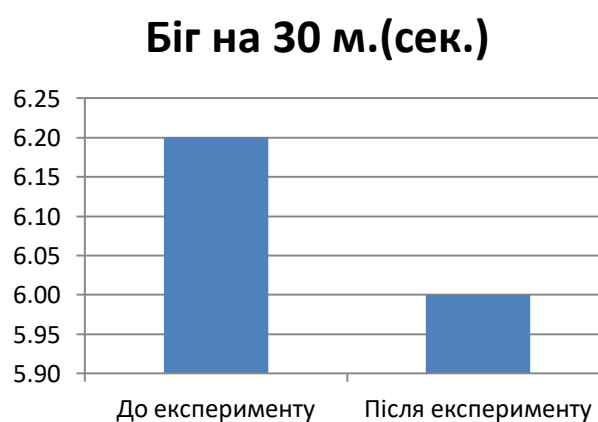


Рис. 3.5 Результати проведення тестування у контрольній групі «Біг на 30м.(сек.)»

Тестування стрибків у довжину з місця у см. показали наступні результати: середній показник до експерименту $132 \pm 6,62$, а після проведення експерименту $130 \pm 7,26$. Середній приріст склав 1,51% (Рис.3.6.).



Рис. 3.6. Результати тестування контрольної групи «Стрибок у довжину з місця см.»

Човниковий біг 3x10 м.(сек.) Середній показник у контрольній групі до експерименту становив $12,6 \pm 0,16$, а після експерименту $12,58 \pm 0,17$, тобто, середній приріст 0,15% (Рис. 3.7.).

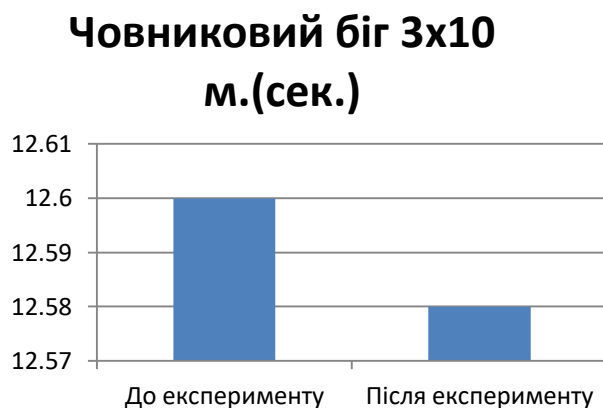


Рис. 3.7. Результати тестування «Човниковий біг 3x10 м.(сек.)»

Ведення м'яча та удар по воротах, сек. у контрольній групі показали наступні результати: середній показник до експерименту $23,5 \pm 0,62$, після експерименту $23 \pm 0,86$. Середній приріст склав 2,12% (Рис.3.8.).



Рис. 3.8. Результати тестування «Ведення м'яча та удар по воротах, сек.»

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження показав, що молодший шкільний вік є основним періодом гармонійного фізичного розвитку, коли здійснюється стрімкий розвиток і становлення деяких морфологічних і функціональних структур організму, а також удосконалення фізичних якостей дітей. Тому для проведення занять з хокею на траві для школярів молодшого шкільного віку, треба враховувати анатомо-фізіологічні особливості дітей, їх фізичні якості, а також визначати засоби та методи організації самих занять.

2. Розробляючи методику проведення заняття ми в першу чергу звернули увагу на методи організації заняття з молодшими школярами, а також на навантаження під час заняття.

3. Для занять з хокею на траві ми використовували такі методи як: ігровий, змагальний, груповий, фронтальний та метод колового тренування. Але перевагу надавали саме ігровому та змагальному методу. Застосовуючи ігровий метод у основній та підготовчій частині, ми даємо змогу дітям отримувати задоволення від реалізації своїх фізичних та розумових навичок, адже, ігри чудовий спосіб організувати та зацікавити дитячий колектив.

4. Результати дослідження впровадження розробленої нами методики з використанням рухливих ігор та естафет у навчально-тренувальний процес учнів, які займаються хокеєм на траві, показали, що експериментальна група значно покращила свої показники у порівнянні з контрольною групою.

Так тестування на швидкість проведені в експериментальній групі показали, що середній приріст становить 1,6%. А у контрольній середній приріст становить 3,22%.

Результат проведення тестування стрибок у довжину з місця свідчить, що середній приріст цього тестування у експериментальній групі складає 1,5%, а у контрольній середній показник 1,51%

За результатами тестування човникового бігу 3x10 у експериментальної групи середній приріст становив 38,9%. Контрольна група показала середній приріст 0,15%.

Тестування швидкісної техніки експериментальної групи показало що середній приріст цього випробування склав 3,52%. А середній приріст контрольної групи склав 2,12%.

5. Дослідження показали , що показники фізичної підготовленості школярів зросли і в контрольній і в експериментальній групі, але в експериментальній групі вони дещо вищі ніж у контрольній. Розроблена нами методика проведення занять з хокею на траві для молодших школярів є ефективною та може використовуватися, як вчителями на уроках фізичної культури, так і тренерами у позаурочний час на заняттях з молодшими школярами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Т. М. Вікова фізіологія та валеологія: курс лекцій. Кременчук: Методичний кабінет, 2019. 115с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья М.: АСТ, Сталкер, 2002. 529 с.
3. Антонік В.І., Антонік І.П, Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник. К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 45 с.
4. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье Киев: Медкнига, 2007. 132 с.
5. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: постановка проблемы в Украине и России.К.: Укр. мед. часопис. 2009. 122 с.
6. Безверхня Г.В. Методика навчання освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура». Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2013. 61 с.
7. Беяева Л.М. Детская кардиология и ревматология: прак. руководство. М.: Мед. информ. Агенство; 2011. 584 с.
8. Боярчук О.Д., Гаврелюк С.В. Вікова анатомія та фізіологія: практикум. Держ. закл. «Луган. нац..ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. 252 с.
9. Валецька Р.О. Основи валеології. Луцьк. Волинська книга, 2007. 348с.
10. Верблюдов І.Б. Лоза Т. О, Чередніченко С. В Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Суми.:Видавництво СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2001, 244 с.
11. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.

12. Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І., Гриньків М. Я., Коритко З. І., Кулітка Е. Ф., Курганюк Н. М. Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту у запитаннях та відповідях Львів : Сполом, 2012. 96 с
13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
14. Голяка С.К., Возний С.С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. 230 с.
15. Гончаренко В.І. Хокей на траві. Теорія і практика. Навчальний посібник. С.:вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка 2015, 296 с.
16. Гриньків М.Я., Вовканич Л.С., Музика Ф.В. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): навчальний посібник. Львів ЛДУФК ,2015 – 159 с.
17. Дубинська О. Я.. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 230 с.
18. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
19. Зубалій М.Д., Волков Л.В., Жевага С.І., Івашковський В.В., Гльченко А.І., Мудрік В.І., Мудрік І.В., Остапенко О.І., Столітенко Є.В., Тимчик М.В., Шинкарюк А.І. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник [за редакцією М.Д. Зубалія]. К., 2012. 216 с.
20. Катилов А.В., Дмитриев Д.В., Дмитриева Е.В. Макаров С.Ю. Клиническое обследование ребенка: учеб. пособие для студ. вузов. Винница: Нова книга; 2016. 556 с.
21. Когут І.О. Порівняльна характеристика рухового режиму та показників здоров'я першокласників, які навчаються в школах різного типу. Молода спортивна наука України. Львів: НФВ Українські технології. 2004. Вип. 8. Том 3. С. 163-166.

22. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник Вінниця: Планер, 2014, 616 с.

23. Костюкевич В.М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве. Винница, 2011, 737 с.

24. Костюкевич В.М. Ус В.І. Новік Ф.П. Хокей на траві. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ, 2005, 112 с.

25. Костюкевич В.М. Футбол: навч. посіб. для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. В.:ДОВ “Вінниця”, ВДПУ, 2006. 283 с.

26. Круцевич Т. Ю.. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с. ; Т. 2. 366 с.

27. Круцевич Т.Ю, Вороб'єв М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К.:Олимпийская литература. 2005, С. 94-118 .

28. Круцевич Т.Ю.. Пангелова Н.Є. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ.вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту[за ред. Т.Ю. Круцевич К.: Олимпийская литература, 2017. Т.2. С. 74–88.

29. Лоза Т. О., Копиця А. І. Покращення рівня фізичної підготовленості молодших школярів, які займаються хокеєм на траві. Матеріали XXI Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (27-28 жовтня 2021 р). Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка 2021, С.

30. Лоза Т.О. Копиця А.І. Особливості проведення секційних занять з хокею на траві з молодшими школярами. «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії»: *матеріали XXXIV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Збірник наукових праць*. Переяслав 2021р. С. 148-150.

31. Лоза Т.О., Михно Л. С. Вивчення та аналіз стану здоров'я, фізичного розвитку учнів початкової школи // Challenges of physical education, sports and rehabilitation: experience of EU countries and implementation in the practice of Ukraine: Collective monograph. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2019. 124 p.
32. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] 3-є вид., перероб. та допов. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 375с.
33. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252с.
34. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В.. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: посібник для студ. вищ. навч. Закладів Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.
35. Нестерова С.Ю. Основи здорового способу життя. Навчально-методичний посібник. Вінниця, 2019, 142 с.
36. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
37. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація Тернопіль: Збруч. 2000. 248 с.
38. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник / укладачі В.Д. Гогоць, О.О. Остапова, А.В. Остапов; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, кафедра фізичної культури та здоров'я. Полтава, 2010. 36 с.
39. Сембрат С.В. Формування структури фізичної підготовленості дітей 8 – 9-річного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова.] Х.: 2002. №6. 57-63 с.
40. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ 2011, 300 с.

41. Схан В.С., Дичка Л.В., Блага .С. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи. Методичні рекомендації. Ужгород, 2014. 62с.
42. Федотова Е.В Хоккей на траве. М.: Физкультура и спорт, 2005.
43. Филиппова Е. В. Детская и подростковая психотерапия : учебник для бакалавриата и магистратуры. М. : Издательство Юрайт, 2016. 430 с
44. Хилько М. І. Екологічна безпека України: Навчальний посібник К., 2017. 267 с.
45. Хоккей в школе: краткое методическое пособие; [Пер. с испанского и редакция И.Ю Шишкова]. ФХТР.: 2002, 56 с.
46. Хрипкова А. Г. Вікова фізіологія. Київ : Головне видавництво видавничого об'єднання «Вища школа», 1982. 12с.
47. Чернінський А.О. Статистика для юних науковців Київ 2017. 60 с.
48. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник]. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 104 с.
49. Чумак В.В. Вікова психологія : навч. посіб. Бердянськ: Видавець Ткачук О. В, 2015, 57 с.
50. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: Т. : Навчальна книга Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с. ; Ч. 2. 248 с.
51. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т.:Навчальна книга Богдан, 2008. Ч.1. 272 с.