

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Сумський національний аграрний університет  
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ І СПОРТСМЕНІВ  
В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ  
ВИДАХ СПОРТУ**

**МАТЕРІАЛИ**

**II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

*21 жовтня 2022 року, м. Суми*

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
(протокол № 3 від 31.10.2022 року)*

**Редакційна колегія:**

- М.О. Лянной** – директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор;
- Д.В. Бермудес** – завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;
- В.В. Ворона** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- Н.А. Кулик** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.
- І.М. Скрипка** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

**Рецензенти:**

- С. А. Лазоренко** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- П. Ф. Рибалко** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;

**А43** Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. – 252 с.

У збірнику презентовано апробацію результатів досліджень фахівців фізичної культури і спорту, аспірантів, магістрантів, студентів з актуальних теоретико-методологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичної культури різних груп населення, фізичної терапії та ерготерапії, медико-біологічних основ фізичної культури, спорту та туризму, а також з питань теоретичних, методичних та організаційних основ підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1.

#### ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

**Бабич Владислав, Скрипка Ірина**

*ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО ТА  
СПЕЦІАЛЬНОГО НАПРЯМУ ТРЕНУВАЛЬНОГО  
ПРОЦЕСУ ПАНКРАТІОНІСТІВ 14-16 РОКІВ..... 8*

**Бермудес Діана, Балашов Дмитро**

*ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА  
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ..... 15*

**Бермудес Діана**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ  
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ ..... 20*

**Бойко Андрій, Ворона Віта**

*СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ  
15-16 РОКІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ  
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... 25*

**Бондаренко Інна, Лянной Юрій**

*ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ  
СПОРТСМЕНІВ POLAR TEAM В ОПЕРАТИВНОМУ  
КОНТРОЛІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ  
ВИТРИВАЛОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ..... 31*

**Вольченко Олег, Максименко Людмила**

*ПОКРАЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ ..... 37*

**Галета Артем, Максименко Людмила**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ  
ЕТАПІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ..... 42*

**Данильченко Артем, Лапицький Віталій**

*РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ  
ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ..... 46*

<b>Дубровін Антон, Скрипка Ірина</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРИ.....	52
<b>Зайцева Валерія, Кулик Ніна</b> ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	57
<b>Заспа Лариса</b> УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ .....	65
<b>Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ.....	70
<b>Кисельов Валерій</b> ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЯКІСНОГО ПРОВЕДЕННЯ МАТЧІВ ВИСОКОГО РІВНЯ ФУТБОЛЬНИМИ АРБІТРАМИ .....	84
<b>Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ .....	88
<b>Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай</b> ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	96
<b>Кошман Володимир, Ворона Віта</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ.....	103
<b>Кулик Ніна</b> ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ДІВЧАТ-ХОКЕЇСТІВ .....	108
<b>Лапицький Віталій</b> КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ .....	120

<b>Лапіна Юлія, Чхайло Микола</b> <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>125</i>
<b>Марченко Аріна</b> <i>АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....</i>	<i>130</i>
<b>Мигаль Максим, Максименко Людмила</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ.....</i>	<i>135</i>
<b>Мирошниченко Дар'я</b> <i>ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ .....</i>	<i>140</i>
<b>Олех Вікторія, Ворона Віта</b> <i>СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ЯКІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....</i>	<i>144</i>
<b>Олійник Карина, Скрипка Ірина</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ.....</i>	<i>149</i>
<b>Пащенко Альона, Ворона Віта</b> <i>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>154</i>
<b>Плуговий Євген, Лапицький Віталій</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....</i>	<i>160</i>
<b>Редька Олена, Ворона Віта</b> <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ.....</i>	<i>167</i>
<b>Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія</b> <i>ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....</i>	<i>176</i>

<b>Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ .....</i>	<i>185</i>
<b>Тюх Микита, Чхайло Микола</b> <i>ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ .....</i>	<i>191</i>
<b>Чепульський Денис</b> <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....</i>	<i>197</i>
<b>Чередниченко Ірина, Ворона Віта</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....</i>	<i>203</i>
<b>Чхайло Микола</b> <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ .....</i>	<i>210</i>

## РОЗДІЛ 2.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

<b>Гета Алла</b> <i>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ.....</i>	<i>214</i>
<b>Гордієнко Вадим</b> <i>АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ .....</i>	<i>221</i>
<b>Кубатко Аліна</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	<i>227</i>

<b>Максименко Людмила, Зайцева Валерія</b> <i>ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ .....</i>	<i>236</i>
<b>Скрипка Ірина</b> <i>МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ .....</i>	<i>240</i>
<b>НАШІ АВТОРИ .....</b>	<i>246</i>

Зайцева Валерія, Кулик Ніна

## ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

**Анотація.** У статті розглядається питання планування тренувального процесу хокеїсток на траві 13-14 років, зарахованих до спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву. Отримані дані можуть бути застосовані для удосконалення підготовленості юних спортсменок, що створить підґрунтя спортивної спеціалізації та майбутніх перемог над суперником.

**Ключові слова:** хокей на траві, дівчата 13-14 років, тренувальний процес.

**Zaitseva Valeriia. Planning the training process of girls at the grass hoke at the stage of the early basic training.**

**Abstract.** At the article, there is a nutrition plan for the training process of hockey players on grass aged 13-14, insured to a specialized child-youth school of the Olympic reserve. Withdrawal of data can be made to improve the preparation of young athletes, to create a sub-ground of sports specialization and future defeats over a super athlete.

**Key words:** field hockey, girls 13-14 years old, training process.

**Постановка проблеми.** Хокей на траві – командна гра, де планування підготовки необхідно здійснювати як для окремого гравця, так і для команди в цілому. Це важка сторона роботи тренера, бо створення необхідного напрямку тренувального процесу вимагає знань теорії та методики спортивної підготовки, фізіології і психології спортивної діяльності, педагогіки, застосування техніко-тактичних прийомів кращими командами світу. У зв'язку з цим, проблема пошуку необхідних найбільш ефективних засобів і методів спортивного удосконалення дівчат 13-14 років, поєднання теоретичного і практичного розділів тренувального процесу завжди є актуальною.



**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Планування підготовки юних хокеїсток на траві базується на загальних положеннях спортивного тренування, які представлені у роботах Л. В. Волкова, 2002; В. Л. Яковліва, 2016 тощо. Одним із напрямків дослідження є обґрунтування, побудова та зміст навчально-тренувального процесу спортсменів на етапах багаторічного удосконалення. Як вказують у своїх роботах В. І. Гончаренко, В. О. Лапицький (2008, 2015); В. М. Костюкевич, В. І. Ус, Ф. П. Новік (2005) для того, щоб засоби фізичного вдосконалення якнайкраще впливали на тренуваність організму дівчат, дуже важливим є раціонально зпланований процес спортивного удосконалення вже на етапі попередньої базової підготовки.

Дослідженню різних аспектів спортивної підготовки дівчат-хокеїсток присвятили такі науковці, як В. І. Гончаренко, В. О. Лапицький (2008); В. М. Костюкевич та ін. (2014). Заслугує на увагу вивчення поєднання різних сторін підготовки юних спортсменок у зв'язку з інтенсифікацією тренувального процесу на початкових етапах підготовки.

**Мета роботи:** полягає у розробці та впровадженні тренувального процесу хокеїсток на траві віком 13-14 років протягом річного циклу підготовки, як одного із сходинок покращення спортивної майстерності.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

- 1) проаналізувати науково-методичну літературу та розглянути особливості спортивної підготовки дівчат у хокеї на траві на етапі попередньої базової підготовки;
- 2) запланувати систему заходів протягом річного циклу тренувальних занять, які сприятимуть покращенню підготовленості хокеїсток 13-14 років;

3) експериментально перевірити вплив запропонованих заходів планування тренувального процесу на організм юних спортсменок.

**Результати досліджень.** Під час проведення педагогічного експерименту були використані як програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з хокею на траві, так і науково-методичні розробки тренерів та науковців [3; 4; 6]. Планування тренувальних занять дівчат-хокеїсток протягом річного циклу відбувалось за двома розділами підготовки – теоретичному та практичному. На теоретичну частину відводилося 26 годин, а на практичну – 838 годин. У свою чергу практичні заняття мали свої види підготовки, а саме: загальну фізичну підготовку (307 годин), спеціальну фізичну підготовку (55 годин), технічну (312 годин) та тактичну (70 годин) підготовку, навчальні та тренувальні ігри (69 годин), контрольні ігри та змагання (19 годин), поточні та перевідні іспити (7 годин). Найбільша кількість годин було відведено технічній підготовці, на другому – загальній фізичній підготовці.

Але Указ Президента України №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» ввів корективи у проведення експериментального дослідження, де тренувальне навантаження було обмежене і тривало протягом чотирьох місяців [1]. У зв'язку з цим кількість годин зменшилась утричі і склала 285 годин. Для виконання запланованої тренувальної роботи була задіяна велика кількість засобів різноманітної направленості, які сприяли покращенню рівня фізичної та функціональної підготовленості юних спортсменок, допомагали опановувати нові технічні та тактичні дії, формували бійцівські якості, необхідні у протистоянні із суперником.

Аналіз результатів педагогічного експерименту, проведеного протягом чотирьох місяців, вказує на позитивні

зміни у підготовленості юних хокеїсток, де отримані дані, представлені у табл. 1 та рис. 1-8, були наступними.

Таблиця 1

**Динаміка показників підготовленості юних хокеїсток протягом досліджуваного періоду (n=15)**

№	Тести	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	η, %
		Початкові показники	Заключні показники	
1	Біг 30 м з місця, с	5,45±0,12	5,3±0,14	2,8
2	Човниковий біг 3x10 м, с	9,85±0,08	9,66±0,12	1,9
3	Стрибок у довжину з місця, см	175,9±3,45	180,3±4,03	2,5
4	Біг 1000 м, с	257±4,03	255,4±4,32	0,6
5	Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	9,17±0,17	9,08±0,17	0,9
6	Ведення, передача м'яча в ціль, с	55,4±2,3	54,5±2,88	1,6
7	Кидок м'яча ключкою на дальність, м	9,46±0,86	10,3±1,15	8,8
8	Тест Руф'є, бали	7,8±0,24	7,1±0,25	8,9

Результати експерименту засвідчили, що відбулися зміни швидкісних здібностей протягом дослідження, які визначались за допомогою тесту «Біг 30 м з місця». Вони покращилися: від 5,45±0,12 с на початку дослідження до 5,3±0,14 с, по закінченню дослідження приріст вказує на покращення на 2,8 % (див. табл. 1 та рис. 1).

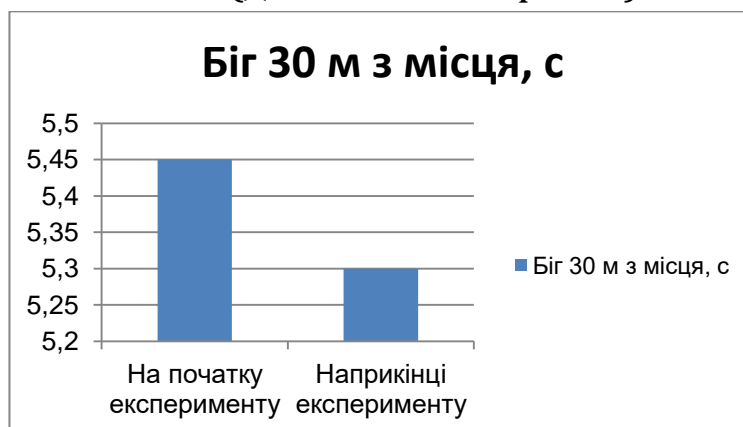


Рис. 1. Динаміка результатів тесту «Біг 30 м з місця» юних хокеїсток протягом дослідження

Дослідження швидкості, яка контролювалась за допомогою тесту «Човниковий біг 3x10 м», вказали на зростання на 1,9 % (див. табл. 1 та рис. 2). На початку проведення експерименту початкові дані були  $9,85 \pm 0,08$  с, а по закінченню час пробігання цієї відстані засвідчив  $9,66 \pm 0,12$  с.



*Рис. 2. Динаміка результатів тесту «Човниковий біг 3x10 м» юних хокеїсток протягом дослідження*

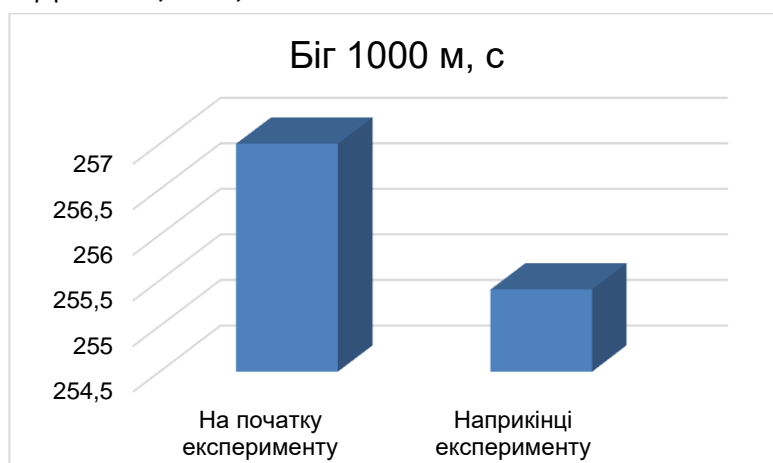
Результати тесту «Стрибка у довжину з місця», що вказували на розвиток «вибухової» сили м'язів ніг, протягом досліджуваного періоду змінилися від  $175,9 \pm 3,45$  см до  $180,3 \pm 4,03$  см, або ж збільшилися на 2,5 % (див. табл. 1 та рис. 3).



*Рис. 3. Динаміка результатів тесту «Стрибка у довжину з місця» юних хокеїсток протягом дослідження*

Найменший відсоток покращення, що вказував на зміну загальної витривалості, відбувся у «Біг 1000 м», а саме 0,6 одиниць (див. табл. 1 та рис. 4). Дані на початку

дослідження були  $257 \pm 4,03$  с, а після дослідження піднялися до  $255,4 \pm 4,32$  с.



*Рис. 4. Динаміка результатів тесту «Біг 1000 м» юних хокеїсток протягом дослідження*

Розвиток спеціальної фізичної та технічної підготовленості, яка визначалась тестом «Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах», виріс на 0,9 %, де початкові дані були  $9,17 \pm 0,17$  с, а після закінчення експерименту стали  $9,08 \pm 0,17$  с (див. табл. 1 та рис. 5).



*Рис. 5. Динаміка результатів тесту «Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах» юних хокеїсток протягом дослідження*

Якщо початкові дані під час тесту «Ведення, передача м'яча в ціль», вказували на результат  $55,4 \pm 2,3$  с, то наприкінці дослідження вони покращилися на 1,6 % і склали  $54,5 \pm 2,88$  с (див. табл. 1 та рис. 6).

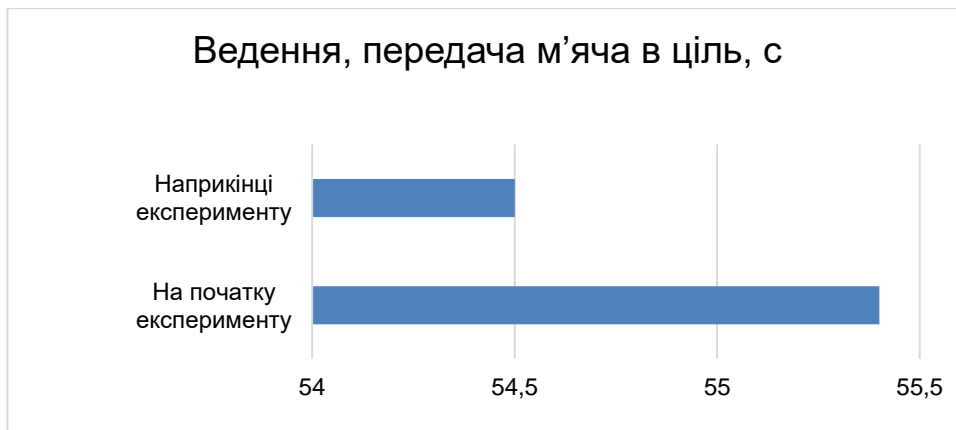


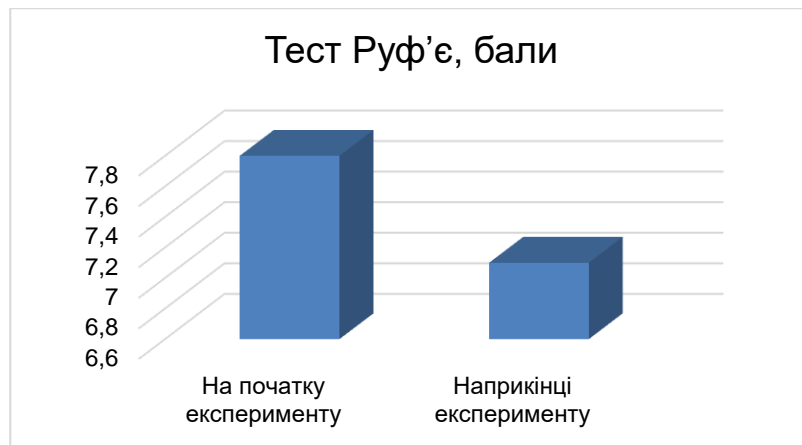
Рис.6. Динаміка результатів тесту «Ведення, передача м'яча в ціль» юних хокеїсток протягом дослідження

Найбільший відсоток розвитку спеціальної фізичної та технічної підготовленості, а саме 8,8 одиниць, був отриманий під час тестування «Кидка м'яча ключкою на дальність», де початкові дані склали  $9,46 \pm 0,86$  м, а заключні -  $10,3 \pm 1,15$  м (див. табл. 1 та рис. 7).



Рис. 7. Динаміка результатів тесту «Кидок м'яча ключкою на дальність» юних хокеїсток протягом дослідження

Якщо на початку дослідження показники фізичної працездатності організму юних хокеїсток була на рівні  $7,8 \pm 0,24$  балів, то після впровадження експериментальних факторів вирости до  $7,1 \pm 0,25$  балів, або ж на 8,9 одиниць (див. табл. 1 та рис. 8).



*Рис. 8. Динаміка результатів тесту «Тест Руф'є» юних хокеїсток протягом дослідження*

Отже, аналіз результатів тестування отриманих показників підготовленості, протягом досліджуваного періоду, вказав на ефективність планування тренувального процесу юних хокеїсток на траві.

#### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо планування спортивної підготовки дівчат у хокеї на траві на етапі попередньої базової підготовки вказує, що основою для цього виступають єдині організаційно-правові та програмно-методичні засади підготовки спортсменів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та постанови органів державної влади України.
2. Для покращення підготовленості хокеїсток віком 13-14 років, протягом річного циклу тренувань, необхідно раціонально планувати процес їх підготовки, де необхідно впроваджувати різноманітні фізичні вправи загального фізичного, спеціального фізичного спрямування, спортивних і рухливих ігор, естафет, технічні та тактичні прийоми, постійно приймати участь у навчальних іграх та змаганнях із суперницями.
3. Результати проведеного аналізу підготовленості спортсменок протягом досліджуваного періоду вказують на їх покращення, що свідчить про ефективне планування

тренувального процесу, яке може бути використане для підготовки юних хокеїсток на етапі попередньої базової підготовки.

Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження проблем техніко-тактичної підготовки дівчат 14-15 років, які удосконалюють спортивну майстерність у хокеї на траві.

### **Список використаної літератури**

1. Указ Президента України №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні»: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
3. Гончаренко В. І., Лапицький В. О. Техніко-тактична підготовка у хокеї на траві: Навчальний посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 192 с.
4. Гончаренко В. І. Хокей на траві. Теорія і практика: навч. посібн. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 296 с.
5. Костюкевич В.М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле. Наука в олимпийском спорте. 2014. № 4. С. 22-28.
6. Хокей на траві: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ, 2005. 112 с.
7. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

**Заспа Лариса**

## **УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ**

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

**Анотація.** На підставі аналізу теоретичної і методичної літератури визначено, що в процесі удосконалення техніки гандболістів, специфіка більшості вправ передбачає спеціалізоване тренування, яке включає формування рухової навички, індиві-