

## ПЛАНУВАННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ

Лапицький В. О., Кулик Н. А.

### ВСТУП

Хокей на траві одна з найпопулярніших ігор у світі (членами міжнародної федерації хокею на траві ФІН сьогодні є більше 114 країн).

Рівень розвитку світового, зокрема європейського, хокею на траві останнім часом значно підвищився. Для того, щоб досягати високих результатів у змагальній діяльності, потрібно вдосконалювати техніко-тактичні дії (ТТД) гравців клубних і збірних команд<sup>1</sup>.

Сьогодні спорт посідає головне місце, так як зростає конкуренція на змаганнях різного рівня і підвищується значність перемоги. Спортсмен, або команда повинні гідно представляти свою країну на змаганнях різного рівня і бути достойними конкурентами провідним командам. Удосконалювання різноманітної підготовки спортсменів різної кваліфікації можливо з метою досягнення і підвищення тренувального процесу в сучасних умовах підготовки для всебічного розвитку та покращення результату, підвищення функціональних можливостей організму.

Ряд дослідників займалися питанням управління підготовки кваліфікованих спортсменів (Федотова Е. В., 2001; Костюкевич В. М., 2006; Шинкарук О. А., 2013), система підготовки в олімпійському спорті (Харабута С. Г., Банкін В. Н., Колляс Х., 2002; Платонов В. Н., 2004, 2010; Костюкевич В. М., 2006; Никонов Ю., 2009), періодизація спортивної підготовки (Платонов В. Н. 2013) та основи тактики і техніці у спорті (Федотова Е. В., 2004; Чирва Б. Г., 2008), моделювання в спорті (Кривенцов А. Л., 1990; Матвеев Л. П., 2000; Маслов В. Н., Павленко С. Ю., 2004; Костюкевич В. М., 2004, 2010, 2011; Костюкевич В. М., Щепотина Ю. М., 2016). При цьому моделювання в спорті і змагальній діяльності є одним із об'єктивних оцінок структур змагальної діяльності різних видах спорту (Мильман В. Е., 1976; Федотова Е. В., Бриль М. С., Мартиросов С. Г., 1990; Шустин Б. И., 1995; Маслов В. Н., Павленко С. Ю., 2004).

---

<sup>1</sup> Лапицький В.О., Гончаренко В.І. Техніко-тактична підготовка у хокеї на траві: навч. посіб. Суми, 2008. 192 с.

## **1. Виникнення передумов проблеми та формулювання проблеми**

З найактуальніших проблем спортивного тренування хокеїстів є вдосконалення техніко-тактичної майстерності. За умови рівності сил команд в усіх інших компонентах гри, саме вдало обрана тактика разом із високою технічною підготовкою надасть перевагу команді, яка добре підготовлена в плані техніко-тактичної майстерності.

Якщо розглядати питання взаємозв'язку оволодіння техніко-тактичними діями і розвитку рухових якостей, котрі визначають ефективність техніко-тактичних дій виникає проблема техніко-тактичного тренування, або в більш широкому значенні – техніко-тактичної підготовки.

Оскільки тактична організованість у діях хокеїстів досягається за рахунок чіткого розподілу функцій між окремими хокеїстами та поєднання ігрових спеціалізації. Особливо це стосується хокею на траві – гри досить складної у оволодінні елементами техніки та тактики.

Одним з об'єктивних методів оцінки змагальної діяльності в хокеї на траві є реєстрація ефективності виконання ТТД. Одержана інформація допомагає виявити сильні та слабкі сторони як команди в цілому, так і кожного гравця окремо, що дозволяє вносити відповідні корективи в навчально-тренувальний процес. Зокрема, це стосується тренерських порад хокеїстам щодо елементів, які потрібно опанувати на індивідуальних заняттях.

Техніко-тактична підготовка по праву займає центральне місце в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації, тому питання пов'язані з нею завжди залишаються актуальними. Техніко-тактична підготовка була і є основою численних досліджень, їй присвячені фундаментальні праці Федотової Е. В (2004); Лапицький В. О., Гончаренко В. І. (2008); В. Костюкевич (2014, 2016); В. Гончаренко (2015).

Зазначене вище вказує на актуальність проблеми, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження** полягає у плануванні тренувального процесу дівчат у хокеї на траві у річному тренувальному циклі, що є основою для покращення спортивної майстерності спортсменок.

### **Завдання дослідження:**

- 1) проаналізувати науково-методичну літературу та розглянути особливості спортивної підготовки дівчат у хокеї на траві;
- 2) запланувати систему заходів протягом річного циклу тренувальних занять, які сприятимуть покращенню підготовленості хокеїсток ;
- 3) експериментально перевірити вплив запропонованих заходів планування тренувального процесу на підготовленість спортсменок.

Специфіка технічної підготовки хокеїстів свідчить, що техніка хокею на траві – це сукупність спеціальних ігрових прийомів, що забезпечують найбільш ефективне ведення ігрової діяльності. Кожний технічний прийом являє собою певну рухову навичку, що має певну біомеханічну структуру, обумовлену кінематичними й динамічними характеристиками руху (сила, швидкість, прискорення, величина й напрямки зусилля). Технічна підготовленість – це ступінь освоєння хокеїстом системи рухів (техніки хокею на траві), що відповідає особливостям даного виду спорту й спрямованої на досягнення високої спортивної майстерності. Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, вона є складового єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно взаємозалежні з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами, у яких протікає тренувальна й змагальна діяльність.

У числі основних критеріїв оцінки технічної підготовленості гравців можуть бути:

- обсяг і різнобічність використовуваних хокеїстом технічних прийомів;

- ефективність, що характеризується раціональним і безпомилковим застосуванням технічних прийомів;

- стабільність виконання прийомів під впливом факторів, що збивають; надійність виконання прийомів, обумовлена високою точністю й ефективністю протягом серії матчів.

Чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим у більшій мірі він підготовлений до рішення складних тактичних завдань, що виникають у ході спортивного змагання, тим успішніше він може протистояти атакуючим діям суперника й одночасно ставити суперника в складні становища.

У структурі технічної підготовленості виділяють базові й додаткові рухи й дії. До базового ставляться рухи й дії, що становлять основу техніки хокею на траві, тобто ті, без яких неможливо ефективно здійснення змагальної діяльності з дотриманням існуючих правил. Додаткові рухи та їх дії, окремих рухів є другорядними. Вони характерні для окремих спортсменів і зв'язані, головним чином, з їхніми індивідуальними особливостями. Саме додаткові рухи й дії багато в чому формують індивідуальну технічну манеру, стиль гри хокеїста. На початкових етапах багаторічного спортивного вдосконалювання, у змаганнях хокеїстів щодо невисокої кваліфікації рівень технічної майстерності визначається, насамперед, удосконалюванням базових рухів і дій. На рівні вищої спортивної майстерності додаткові рухи, що визначають індивідуальність кожного конкретного гравця, часто

виявляються вирішальним засобом, що визначає результат спортивної діяльності в кожному ігровому епізоді<sup>2</sup>.

Спортсмену необхідно володіти широким арсеналом різноманітних технічних прийомів і способів їхнього виконання, уміти вибрати оптимальні для кожного ігрового моменту ігрові прийоми або їхнє сполучення, швидко й точно їх виконати. Від того, наскільки повно володіє гравець всім різноманіттям цих засобів, наскільки раціонально й ефективно застосовує їх для рішення тактичних завдань у мінливих умовах ігрової діяльності, при активній протидії суперників, а нерідко і в стані наростаючого стомлення, у великому ступені залежить можливість досягнення високих спортивних результатів.

Висококваліфіковані хокеїсти, як правило, мають досить високий рівень технічної підготовленості, що дозволяє їм вирішувати різноманітні по складності тактичні завдання, що виникають в екстремальній й швидко мінливих умовах ігрової діяльності. Разом з тим, у ряду хокеїстів, причому не тільки в молодих, можна спостерігати деякі вади при виконанні окремих технічних прийомів, низький рівень надійності, що приводить до істотної кількості помилок й позначається на результаті гри в цілому. Не можна не враховувати й постійне поповнення технічного арсеналу хокеїстів новими технічними прийомами. У зв'язку із цим процес постійного вдосконалювання технічної майстерності гравців незалежно від віку й кваліфікації має вкрай високу значимість.

Таким чином, метою технічної підготовки юних хокеїстів є забезпечення зробленого володіння руховими діями в грі, що має на увазі розширення варіативності дій на основі міцної навички, індивідуалізацію техніки відповідно до досягнутого рівня розвитку індивідуальних можливостей і ігровим амплуа, перебудову технічної майстерності на основі розвитку фізичних здібностей. Цей розділ підготовки можна назвати «сполучною ланкою» у структурі підготовки юних хокеїстів. Дійсно, бездоганної майстерності не можна не реалізувати високий рівень фізичної підготовленості, не вирішувати складні тактичні завдання<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Зайцева Валерія, Кулик Ніна. Планування тренувального процесу дівчат у хокеї на траві на етапі попередньої базової підготовки. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту* : матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих учених : віповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 57–64.

<sup>3</sup> Лапицький В.О., Шокур Л., Гученко Г.Б. Ефективність техніко-тактичних дій у змагальній діяльності висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XIX міжнародної наук.-практ. конф. молодих вчених: у 2 т. / відповідальний ред. Я.М. Копитіна, наук. ред. О.А. Томенко. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. Т. 1. С. 271–277.

Структура процесу технічної підготовки принципово не відрізняється від процесу розучування рухової дії. Однак спрямованість до максимуму досягнення пред'являє цьому виду підготовки специфічні вимоги. Важливим моментом є забезпечення оптимальної готовності до розучування дій. Зокрема, якщо гравець не має достатню фізичну підготовленість, то техніка неминуче буде давати збій.

При організації технічної підготовки, виборі засобів і методів її проведення, варто мати на увазі специфіку змагальної діяльності в хокеї на траві, де велика розмаїтість технічних прийомів проявляється в тісному взаємозв'язку й в органічній єдності з фізичними якостями й тактичними навичками в умовах контактного протистояння із суперником.

Основними засобами технічної підготовки хокеїстів є вправи підвищеної складності, причому особлива увага звертається на фізичну якість, швидкість і спритність виконання технічних прийомів. Велике місце приділяється відпрацюванню «коронних» технічних прийомів з урахуванням індивідуальних здібностей спортсменів і виконуваних ігрових функцій<sup>4</sup>.

Говорячи про методи вдосконалення технічної майстерності спортсменів слід зазначити, що, незважаючи на широкий арсенал методів, наявних у розпорядженні тренерів, більшість із них вимагає максимальних по обсязі й інтенсивності фізичних і психічних навантажень, що проявляється не тільки в тривалості тренувальної роботи, але й у пошуку нетрадиційних засобів технічної підготовки<sup>5</sup>.

Найважливішою методичною умовою вдосконалення технічної майстерності хокеїстів є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів рівня розвитку фізичних якостей. Відповідність кожного рівня фізичної підготовленості спортсмена рівню володіння спортивною технікою, її структурі й ступеню досконалості її характеристик – найважливіше положення методики технічної підготовки<sup>6</sup>.

---

<sup>4</sup> Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця, 2014. 616 с.

<sup>5</sup> Кулик Н.А., Лапицький В.О., Косар Т.І. *Моделювання психологічної підготовки спортсменів у хокеї на траві. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 221–225. <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua> [www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15)

<sup>6</sup> Лапицький В.О., Скрипка І.М., Гончаренко В.І., Заяц С.В. Особливості аналізу техніко-тактичних дій у змагальній діяльності висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VII (37), Issue: 223, 2020 Feb. 63–66 s.

Одним з найбільш актуальних питань технічної підготовки хокеїстів є підвищення стійкості спортивної техніки. Передовий досвід провідних тренерів в ігрових видах спорту показує, що правильно поставлена учбово-тренувальна робота дозволяє домагатися високої надійності спортивної техніки навіть у юнацькому віці. На навчально-тренувальних заняттях необхідно систематично моделювати. Це досягається виконанням техніко-тактичних дій на тлі стомлення. Наприклад, хокеїсти після напруженого тренування по відпрацюванню дій у захисті виконують серію вправ з ударами по воротах суперника, а потім знову переходять до вправ по вдосконалюванню захисних дій. Моделювати емоційну напруженість у тренуванні хокеїстів дозволяють введення змагального моменту в навчальні ігри, проведені зменшеними складами, організація змагань на кращий результат між партнерами, вольові команди тренера, вплив відповідної музики, тренування в присутності глядачів. Складність траєкторій руху м'яча (механічні впливи), їхня несподіванка й мінливість досягаються варіативністю ударів по м'ячу. Для підвищення стабільності й надійності технічних прийомів доцільно варіювати способи й умови їхнього виконання, використовуючи наступний методичний підхід: багаторазове виконання комплексів прийомів і їхніх різновидів у стандартних умовах; виконання комплексів прийомів в ускладнених і умовах, що змінюються; виконання прийомів у складних умовах зі зростаючою протидією суперника; виконання прийомів в екстремальних, раптово мінливих ігрових ситуаціях, при дії факторів, що збивають (обмеження часу й простору, посилення протидії суперника, стомлюваність і ін.).

Ефективність виконання технічних прийомів хокеїстами в ході гри залежить не тільки від рівня володіння технікою, але й від розвитку фізичних якостей, тактичної доцільності виконання кожної дії, психічної готовності гравців. У зв'язку із цим для ефективного вдосконалювання технічної майстерності доцільно використовувати такі засоби й методи, за допомогою яких можна одночасно впливати на фактори, що лімітують технічну підготовленість. Одним з діючих підходів до вдосконалювання технічної майстерності в командах високої кваліфікації є організація й проведення (в оптимальному співвідношенні) командного, групового й індивідуального тренування при раціональному використанні засобів комплексного й виборчого впливу. При цьому індивідуальне тренування спрямоване, насамперед, на усунення недоліків, підтягування відсутніх сторін технічної підготовленості, власних конкретному гравцеві. Командне й групове тренування, як правило, має техніко-тактичну спрямованість, де поряд з технічними прийомами одночасно вдосконалюються й тактична складова гри, спрацьовуються різного роду взаємодії (групові, командні). У цьому випадку використовуються переважно засоби комплексного

впливу. Тренування змінюється залежно від завдань етапу, рівня технічної підготовленості хокеїстів, умов тренувальних занять.

Аналіз результатів технічної підготовки в річному циклі тренування, свідчать, що технічна підготовка, як одна з найбільш важливих складових системи підготовки гравців у хокеї на траві, проводиться цілий рік. Однак, її форми, обсяг і зміст змінюються залежно від періодів і етапів річного макроциклу.

*Підготовчий період.* На загально підготовчому етапі підготовчого періоду технічна підготовка становить незначний обсяг (10–12%). Основним завданням тут є відновлення рухових навичок, основних прийомів техніки, трохи втрачених за період відпустки. У якостей основних засобів використовуються прості, відомі, уже добре освоєні гравцями вправи, переважно в стандартних умовах і без опору суперника. Основними методами технічної підготовки в цей час є метод стандартно-повторної вправи й ігровий. Технічна підготовка проводиться у формі командних, групових і індивідуальних занять. У зв'язку з тим, що в цей час хокеїсти виконують великий обсяг фізичного навантаження й використовують багато загально підготовчих вправ широкого впливу, прийоми техніки гри рекомендується виконувати з такою швидкістю, що дозволяє здійснювати самоконтроль за правильністю виконання. У цей період формування навичок трохи відстає від росту фізичних якостей. Для ліквідації цієї розбіжності ефективний метод спрямованого сполучення – виконання прийомів гри з дозованим навантаженням для одночасного впливу на розвиток рухових здатностей і рухових навичок.

На спеціально-підготовчому етапі технічній підготовці приділяється істотно більший обсяг (до 30% загального обсягу тренувальних навантажень). При рішенні завдань технічної підготовки доцільно дотримуватися наступної методичної послідовності:

1) відновлення рухових навичок, чіткості й стабільності виконання технічних прийомів у стандартних умовах;

2) удосконалювання швидкості, спритності, варіативності виконання технічних прийомів в ускладнених умовах;

3) виконання прийомів на високій швидкості в екстремальних ігрових умовах при дії різних факторів, що збивають. На початку етапу для відновлення й підвищення стабільності виконання технічних прийомів проводяться переважно об'ємні (тривалістю до 100–120 хв.) односпрямовані тренувальні заняття. Потім їх варто чергувати з комплексними, у яких завдання технічної підготовки вирішуються сполучено із завданнями спеціальної фізичної й тактичної підготовки. На таких заняттях вправи по відновленню раніше освоєних і вивченню

нових різновидів технічних прийомів краще виконувати на початку, коли хокеїсти ще не стомлені.

Вправи по підвищенню стійкості рухових навичок, надійності виконання технічних прийомів доцільно проводити в другій половині заняття, на тлі стомлення. Цей принцип варто дотримувати й при розподілі засобів технічної підготовки в тренувальному дні (при декількох заняттях у день).

Особливе значення в цей період здобуває індивідуальна технічна підготовка у вигляді додаткових групових занять (переважно з молодими гравцями), у яких основний увага приділяється вдосконалюванню сильних сторін, відпрацюванню коронних прийомів і усуненню наявних недоліків у техніку. Певні методичні вимоги доцільно дотримувати й при плануванні технічної підготовки в мікроциклах. Зокрема, у перші дні мікроциклу на денних заняттях вправи по технічній підготовці варто проводити у взаємозв'язку з розвитком швидкісних і швидкісно-силових якостей, на вечірніх – сполучено з тактичною підготовкою. У другій половині мікроциклу заняття по технічній підготовці повинні проводитися у взаємозв'язку з удосконалюванням спеціальної витривалості й тактичною підготовкою<sup>7</sup>.

*Змагальний період.* У змагальний період технічній підготовці приділяється, як правило, близько 25% загального обсягу тренувальних навантажень. Заняття по вдосконалюванню техніки проводяться в тісному взаємозв'язку зі спеціальною фізичною й тактичною підготовкою й спрямовані на підтримку й подальше вдосконалювання технічної майстерності. Побудова підготовки в значній мірі визначається календарем змагань, тривалістю міжігрових інтервалів, результатами ігор і результатами контролю ігрової змагальної діяльності, станом команди.

*Перехідний період.* У перехідний період технічна підготовка проводиться у формі підтримуючих занять із використанням, головним чином, спрощених тренувальних завдань по вдосконалюванню застосовуваних і освоєнню нових технічних прийомів.

Використання спеціального устаткування для технічної підготовки хокеїстів. Одним з важливих напрямків, що визначають прогрес сучасного спорту, є розробка й використання нового спортивного інвентарю й устаткування, удосконалювання місць проведення тренувань

---

<sup>7</sup> Лапицький В.О. Основні аспекти тактичної підготовки команди до змагань у хокеї на траві. *Актуальні проблеми розвитку спортивних ігор, спортивних дисциплін і туризму в закладах освіти* : матеріали ІХ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції Міністерства освіти і науки України, ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, кафедра спортивних ігор. Київ : Міленіум, 2016. С. 174–178.



і змагань, що радикально впливає не тільки на ріст спортивних досягнень, але й на зміну спортивної техніки й тактики, а також методики підготовки спортсменів. Все це справедливо й стосовно сучасного хокею на траві: використання синтетичних покриттів, нових матеріалів для виготовлення інвентарю й предметів екіпірування гравців – все це істотно вплинуло на сьогоdnішній стан виду спорту, у тому числі й на таку його складову, як технічна майстерність гравців. Особливо важлива роль із погляду практичної реалізації тренувальних програм приділяється тим пристроям, які сприяють інтенсифікації й підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу.

## **2. Аналіз існуючих методів вирішення проблеми та формулювання**

Дослідження проводилось на базі муніципального спортивного клубу «Сумчанка» м. Суми та ННІФК СумДПУ імені А.С. Макаренка. Дослідження проводились протягом 2016–2022 роки ігрового сезону.

Нами був проведений аналіз тренувального процесу і змагальної діяльності дівчат команди «Сумчанка» м. Суми. Було проаналізовані протоколи результатів змагань, переглянути відео записи матчів.

Результати експерименту засвідчили, що за період травня 2020 року по жовтень 2021 року спортсменки приймали участь у 10 змаганнях різного рівню і один тренувальний збір в Турції (11–21 квітня 2021 року), надано в таблиці 1. Слід зазначити, що за аналізом протоколів команда «Сумчанка» у 9 змаганнях посіла перше місце, а з 30 сентября по 3 октября 2021 на змаганнях «EuroHockey Club Challenge I, Women – Prague (CZE)» дівчата зайняли третє місце.

В квітні місяці 2021 року дівчата приймали участь в навчально-тренувальних зборах м. Турції. Під час тренувального збору вони приймали участь у тренувальних-змаганнях з спортсменами м. Турції де було зіграно 4 матчі, які завершилися перемогою МСК «Сумчанка» (дата зборів: 11–21 квітня 2021 р.).

Отже, можна зробити висновки, що оцінка ефективності ігрової діяльності є найважливішою частиною педагогічного процесу управління командою. Змагальна діяльність в хокеї на траві характеризується певними закономірностями щодо гравців, які виконують різні ігрові функції в процесі гри, і передбачає диференційований підхід у проведенні тренувального процесу.

При аналізі змагальної діяльності хокеїстів на траві необхідно враховувати не тільки кількісні показники виконання техніко-тактичних дій, а й умови, в яких вони виконуються. Такий підхід дозволяє більш цілеспрямовано будувати програми техніко-тактичної підготовки гравців різних амплуа.

Таблиця 1

## Виступи дівчат-хокеїстів команди «Сумчанка» на змаганнях

Змагання і участь дівчат в них		
№ п/п	Команди	Місце
1.	<i>Чемпіонат України з хокею на траві серед жінок 4 тур (вища ліга) м. Бориспіль (21–24 травня, 2020)</i>	
	МСК «Сумчанка»	1 місце
2.	<i>Чемпіонат України з індорхокею серед жінок, 710 лютого 2021 р. (вища ліга)</i>	
	МСК «Сумчанка»	1 місце
	«ІФК СумДПУ»	2 місце
3.	<i>VIII Міжнародний турнір з хокею на траві серед жінок «Кубок «Співдружність» ( м. Барановичі, Білорусь) 2–7 квітня 2021 р, місто Барановичі, Білорусь</i>	
	«Вікторія» м. Смолевичі	1 місце
	команда Мінської області	2 місце
	«Ритм» м. Гродно	3 місце
	МСК «Сумчанка»	4 місце
	ХК «Мінськ» м. Мінськ	5 місце
	збірна Свердловської області (Росія)	6 місце
	«Текстильник БарГУ» м. Барановичі	7 місце
4.	<i>Чемпіонат України з хокею на траві серед жінок III тур (вища ліга) 23–26 квітня 2021 року. Всього 6 команд.</i>	
	МСК «Сумчанка»	1 місце
	«ІФК СумДПУ»	2 місце
	ХК «Колос» м. Бориспіль	3 місце
	СДЮШОР «Динамо» м. Суми	4 місце
	«СумДу» м. Суми	5 місце
	Збірна команда м. Полтава	6 місце
5.	<i>Чемпіонат України з хокею на траві серед жінок 5 тур (вища ліга) м. Суми (9–11 червня, 2021)</i>	
	МСК «Сумчанка»	1 місце
	ХК «Колос» м. Бориспіль	2 місце
	«ІФК СумДПУ»	3 місце
	СДЮШОР «Динамо» м. Суми	4 місце
	Збірна команда м. Полтава	5 місце
6.	<i>Міжнародний турнір для збірних команд м. Валч, Польща 8–11 липня 2021р.</i>	
	збірна України,	
	збірна Польщі	
	збірна Литви.	
7.	<i>Championship III Women 2021, Lipovici, Slovenia 1–7 серпня, 2021 р.</i>	
	Україна	1. місце
	Швейцарія	2 місце
	Туреччина	3 місце
	Хорватія	4 місце

## Продовження таблиці 1

Португалія	5 місце
Словаччина	6 місце
Словенія	7 місце
<i>Кубок України з хокею на траві серед жінок (м. Суми) 22–26 серпня 2021 року</i>	
МСК «Сумчанка»	1 місце
БХК «Колос» КОЦОП Київська обл.	2 місце
<i>EuroHockey Club Challenge 1, Women – Prague (CZE) – 30 September – 3 October 2021</i>	
HC Argentia (ITA) (Promoted to EuroHockey Trophy in 2022) Італія	1 місце
HC Rottweiss Wettingen (SUI) (Promoted to EuroHockey Trophy in 2022) Швейцарія	2 місце
<i>MSC Sumchanka (UKR) Україна</i>	
SG Amsicora ASD (ITA) Італія	4 місце
Šiauliai Ginstrektė ŠSG (LTU) Литва	5 місце
SK Slavia Prague (CZE) Чехія	6 місце
<i>Чемпіонат України з хокею на траві серед жінок II тур (вища ліга) м. Суми (8–10 жовтня) 2021 р.</i>	
МСК «Сумчанка»	1 місце
БХК «Колос» КОЦОП Київська обл.	2 місце
«ИФК СумДПУ»	3 місце
СДЮШОР «Динамо» м.Суми	4 місце
Збірна команда м. Полтава	5 місце
«СумДу» м. Суми	6 місце

Здійснення систематичного контролю діяльності змагань дає можливість стежити за динамікою зміни якості гри під впливом тренувальних вправ і міняти їх спрямованість за підсумками аналізу техніко-тактичних дій.

Одним з об'єктивних методів оцінки змагальної діяльності в хокеї на траві є реєстрація ефективності виконання ТТД. Одержана інформація допомагає виявити сильні та слабкі сторони як команди в цілому, так і кожного гравця окремо, що дозволяє вносити відповідні корективи в навчально-тренувальний процес. Зокрема, це стосується тренерських порад хокеїстам щодо елементів, які потрібно опанувати на індивідуальних заняттях.

Хокею на траві, як і будь-якій іншій спортивній грі, регламентованій правилами, притаманні свої особливості, що стосуються обсягів й інтенсивності рухової діяльності, не кажучи вже про своєрідність техніки та тактики. Так, за гру гравці кваліфікованих команд виконують у середньому 800 – 1100 ігрових прийомів із загальним коефіцієнтом

ефективності (КЕ), що коливається у межах 0,71–0,76 до 2014 року. А після 2016 р. 900–1200 що коливається у межах 0,82–0,96 КЕ.

Прийоми, що їх найчастіше виконують хокеїсти, після 2016 року подані у таблиці 2.

Таблиця 2

**Використання прийомів, які використовують хокеїсти під час гри**

<b>Ігровий прийом</b>	<b>Кількість разів</b>	<b>Частка від загальної кількості, %</b>
Передачі	400–500	37–42
Зупинки	160–210	12–20
Ведення	60–100	6–10
Обведення	60–100	6–10
Відбори	80–140	8–14
Перехоплення	60–90	5–10
Кидки, зокрема 6,4-метрові	12–20	3–4

Точність попадання в отвір воріт коливається в досить широкому діапазоні (КЕ 0,4–0,9). Більше половини всіх голів забивається з гри (50–60%), 30–40% – після штрафних кутових ударів і приблизно 10% з 6,4-метрових кидків. Реалізація ударів з гри складає 15–25%, а штрафних кутових ударів – 10–20%. З найбільшим КЕ хокеїсти виконують ведення (0,97–1,0) і зупинки м'яча (0,84–0,92). Проте, якщо враховувати велику кількість зупинок м'яча, виконуваних у процесі матчу, кількість втрат буває досить значною (25–45 за гру). Часто спортсмени втрачають м'яч також під час передач (60–90, КЕ 0,70–0,76). Привертає увагу низький КЕ при виконанні відборів (0,25–0,40). На наш погляд, це пов'язано з тим, що в хокеї на траві гравець, який володіє м'ячем, має певні переваги над тими, хто обороняється (відбирати м'яч можна лише плоскою стороною ключки, ударяти по ключці, підняти та затримувати її з метою відбору м'яча забороняється, ногами чи іншими частинами тіла відбирати м'яч не можна).

Обведення і перехоплення виконуються з достатньо високим КЕ (0,73–0,86), але при цьому слід урахувати, що втрати м'яча, особливо при обведенні, як правило, надають команді суперника перевагу в організації атаки.

Як видно з таблиці 3, За. найбільшу ігрову активність під час матчу виявляє центральний півзахисник, дещо менше – крайні захисники та крайні півзахисники. Значно менше ТТД виконують крайні та центральні нападники

Приведені дані є орієнтирами для тренерів при оцінці змагальної діяльності гравців своїх команд.

Таблиця 3

**Характеристики змагальної діяльності з урахуванням  
амплуа гравця**

<b>Ігрова спеціалізація</b>	<b>Зупинки</b>	<b>Ведення</b>	<b>Обведення</b>	<b>Передачі</b>	<b>Перехоплення</b>
Крайній захисник	15±0,83	9±0,98	7,5±0,75	23,5±0,69	6,5±0,7
Передній центральний захисник	15,5±0,8	7±0,98	4,5±0,71	17±0,67	7,5±0,7
Центральний захисник	18±0,85	8±0,98	4,5±0,72	24,5±0,69	8,5±0,7
Крайній півзахисник	14±0,81	11±0,98	13±0,72	31,0±0,71	6,5±0,7
Центральний півзахисник	14±0,83	13,5±0,98	13,5±0,7	26,0±0,7	6,5±0,71
Крайній нападник	9,5±0,82	11±0,98	12±0,69	13,0±0,66	4,5±0,7
Центральний нападник	8,5±0,80	13±0,98	13 ± 0,68	15,0±0,68	4,5±0,7

Таблиця 3а

<b>Ігрова спеціалізація</b>	<b>Відбори</b>	<b>Порушення</b>	<b>Удари по воротах</b>		<b>ТТД КЕ</b>
			<b>з гри</b>	<b>з кутового</b>	
Крайній захисник	11,5±0,3	2,0±0,10	3±0,65	–	85±0,74
Передній центральний захисник	14±0,41	2,0±0,10	3±0,56	5±0,76	68,5±0,71
Центральний захисник	10,5±0,4	2,5±0,10	2±0,59	–	91±0,73
Крайній півзахисник	9,5±0,36	2±0,10	1,0±0,51	–	93,5±0,70
Центральний півзахисник	0,5±0,4	2,5±0,10	1,5±0,53	–	91,5±0,60
Крайній нападник	8,5±0,38	2,5±0,10	2± 0,60	–	66,5±0,67
Центральний нападник	8,5±0,32	2,5±0,10	3±0,60	6 ± 0,60	73,5±0,67

Результати планування тренувального процесу юних спортсменок засвідчили, що планування процесу підготовки спортсменок віком 13–14 років у хокеї на траві протягом експерименту базувалась на єдиних організаційно-нормативних і програмно-методичних засадах підготовки

спортсменів дитячо-юнацьких спортивних шкіл<sup>8</sup>, де за основу було взято «Навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву у хокеї на траві» (2005). Під час реалізації навчальної програми передбачалася можливість відвідувати юними спортсменками офіційних спортивних змагань, організацію спільних заходів з іншими навчальними та спортивними організаціями.

Планування тренувального процесу дівчат-хокеїсток протягом річного циклу підготовки представлено у табл. 4, де основних розділів підготовки було два – теоретичні та практичні заняття. У свою чергу практичні заняття розподілялися по певних видах підготовки, де планувалося збільшити на 15 годин як обсяг загально-фізичної підготовки, так і на 15 годин обсяг технічної підготовки, за рахунок зменшення часу на спеціально-фізичну (на 10 годин), тактичну (на 6 годин), навчальних та тренувальних ігор (на 10 годин), контрольних ігор та змагань (на 4 години). 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<sup>9</sup>.

Орієнтовний розподіл тренувального навантаження протягом тижневого мікроциклу представлено у табл. 5, де спеціальна фізична підготовка, як один із видів, за обсягом був зменшений і змінений на загальну фізичну та технічну підготовки.

Для виконання запланованого тренувального навантаження була використана велика кількість фізичних вправ різноманітної спрямованості, які підвищували рівень змагальної фізичної та функціональної підготовленості, формували засади техніки і тактики, виховували змагальні якості, необхідні для гри у хокеї на траві. Їх перелік представлено нижче.

*Вправи, спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовленості.* Загально-розвивальні вправи без предметів. Вправи для рук і плечового поясу: згинання та розгинання, обертання, махи, відведення та приведення, ривкові рухи. Вправи на виконання на місці та в русі. Вправи на м'язи ший: нахили, обертання, повороти голови в різних напрямках. Вправи на м'язи тіла: вправи для зміцнення правильної

---

<sup>8</sup> Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу» (Документ 993-2008-п, чинний, поточна редакція – Редакція від 01.01.2021, підстава – 1159-2020-п): <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>

<sup>9</sup> Указ Президента України № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні»: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>

постави; нахили, повороти, обертання тіла в різних вихідних положеннях; підняття та опускання прямих і зігнутих ніг у лежачому положенні на спині, на животі, сидячи, у висі; перехід від положення лежачи і у зворотному напрямку; змішані виси і упори обличчям та спиною вниз.

Вправи для ніг: піднімання на носки; ходьба на носках, п'ятах, внутрішній та зовнішній стороні ступні; обертання в гомілкостопях; згинання та розгинання ніг у тазостегновому, колінних та гомілко-стопних суглобах; присідання на обох і на одній нозі; відведення та приведення; махи в різних напрямках; випаді; пружні покачування у випаді; підстрибування з різних вихідних положень ніг (на ширині плечей, одна перед іншою тощо); згинання та розгинання ніг у змішаних висах і упорах; ходьба у напівприсяді і в повному присяді. Вправи в парах: обертання та нахил тулуба, чергування згинання та розгинання рук, присідання з партнером, ігри з елементами опору.

*Загально-розвивальні вправи з предметами.* Вправи з набивними м'ячами: піднімання, опускання, нахили, повороти, перекидання з однієї руки на іншу і перед собою, над головою, за спиною, кидки і ловля м'яча. Виконання вправ на місті (стоячи, лежачи, сидячи) і під час руху. Вправи в парах з передачами, кидками та ловінням м'яча однією та двома руками. Вправи з гантелями: згинання та розгинання рук, повороти та нахили тулуба, піднімання на носки, присідання. Вправи зі скакалкою: стрибки на одній і двох ногах з обертанням скакалки вперед, назад, з подвійним обертанням; стрибки з поворотами; стрибки в присяді і напівприсяді; через коротку і довгу скакалку. Вправи з м'ячами різного розміру: кидки; ловіння після підкидування угору, удару об підлогу, удару об стіну; ловіння м'ячів на місті, в стрибку, після повороту, після перевероту під час руху.

*Акробатичні вправи.* Групування у присяді, сидячи, лежачи на спині. Перекати у групуванні лежачи на спині (вперед, назад), з вихідного положення сидячи, із упору присівши та з основної стійки. Перекати в сторони з положення лежачи і упору на колінах. Перевероти в сторону з положення сидячи, з упору присівши, основної стійки, після розбігу. Довгий переверот вперед. Переверот назад із упору присівши та з основної стійки. Переверот назад через плече. Поєднання декількох переверотів вперед і назад. Підготовчі вправи до гімнастичного мосту. Міст з допомогою та без допомоги партнера. Стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами. Стійка на руках за допомогою партнера і з підтримкою ніг об стіну. Поєднання вищезазначених акробатичних вправ у простих комбінаціях. Вправи на багуті. Стрибки через козла, коня. Вправи у рівновазі на гімнастичній лаві, колоді.

Таблиця 4

**План-схема річного циклу підготовки  
навчально-тренувальних занять, год.**

Розділи підготовки	Обсяг годин (згідно програми)	Обсяг годин (згідно експериментальної програми)	Обсяг годин (протягом 4 місяців)
<b>Теоретичні заняття</b>	26	26	8
<b>Практичні заняття</b>			
Загальна фізична підготовка	292	307	122
Спеціальна фізична підготовка	65	55	11
Технічна підготовка	297	312	114
Тактична підготовка	76	70	12
Навчальні та тренувальні ігри	79	69	15
Контрольні ігри та змагання	23	19	-
Поточні та перевідні іспити	7	7	3
Загальна кількість тренувальних годин на рік	864	864	285

Таблиця 5

**Орієнтовна програма тижневого мікроциклу**

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні ігри	90	середнє
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	середнє
Середа	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	велике
П'ятниця	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	середнє
Субота	1-е	Загальна фізична підготовка.	45	мале
	2-е	Технічна підготовка. Навчальні та тренувальні ігри (контрольні ігри та змагання)	90	велике



*Вправи з легкої атлетики.* Біг рівномірний і перемінний. Біг з прискоренням до 30–40 м; низький старт і стартове прискорення. Біг 30–60 м з низького старту. Естафетний біг. Біг з перешкодами. Біг у чергуванні з ходьбою. Дозований біг по пересічній місцевості від 3 до 30 хвилин. Біг за лідером. Біг з гандикапом із завданням наздогнати партнера.

Стрибки: у довжину з місця та з розгону; потрійний стрибок з місця та з розгону; багатоскоки; п'ятикратні стрибки з місця; стрибки у висоту з місця і розгону. Стрибки через перешкоди, планку.

Метання: метання тенісного м'яча з місця і з розгону на дальність; кидки м'яча в ціль з відстані 5 м, 10 м, 15 м; кидки м'яча у стіну на дальність відскоку.

*Спортивні ігри.* Футбол, гандбол, баскетбол (ігри відбуваються за спрощеними правилами). Початкові навички в техніці спортивних ігор. Ловля, передача, ведення м'яча, основні способи кидків у кошик, кидки і удари по воротах. Індивідуальні тактичні дії в обороні та нападі та найпростіші взаємодії гравців у захисті та нападі.

*Естафети.* Естафети зустрічні та колові, з подоланням полоси перешкод із гімнастичних снарядів, перенесення, розставляння та збирання предметів, перенесення вантажу, метання в ціль, кидки та ловіння м'яча, стрибки та біг у різних поєднаннях цих елементів. «Естафета футболістів», «Естафета баскетболістів», «Естафета гандболістів».

*Спеціальна фізична підготовка* спрямовувалась на розвиток рухових якостей відповідно до вимог специфіки змагань із суперником з хокею на траві, де були застосовані наступні засоби.

*Вправи на розвиток швидкості:*

За сигналом (в основному візуального) прискорення з місця від 15 до 30 м з різних початкових положень – обличчям, боком, спиною до стартової лінії, сидячи, лежачи обличчям угору і вниз у різних положеннях по відношенню до стартової лінії. Те саме, але рухатися приставними кроками. Біг з максимальною швидкістю та різкими зупинками, з раптовою зміною швидкості та напрямку руху по зоровому сигналу. Біг по віражу, колу, спіралі, «вісімки» (обличчям і спиною вперед). Прискорення під схил 35°. Біг з максимальною частотою кроків на місці та під час руху.

Різні типи «короткого» човникового бігу (2x10 м, 4x5 м, 4x10 м тощо) з пробіганням сегментів обличчям, спиною вперед і приставним кроком. Те саме з набивними м'ячами в руках (до 2 кг), з важким поясом (до 5 кг). Вправи для розвитку швидкості переключення з однієї дії на іншу. Біг із швидкою зміною способу руху (наприклад, швидкий перехід від звичайного бігу до бігу спиною вперед тощо). Біг зі зміною напрямку (до 180°). Біг за лідером без зміни та зі зміною напрямку (зигзагом, обличчям і спиною вперед, човниковий біг, з поворотом).

Біг у колоні по одному (шеренгі) з виконанням певних завдань за сигналом: прискорення, зупинка, зміна напрямку або способу руху, поворот на 360°, стрибок вгору, падіння, пережат. Те саме, але ті, хто бере участь, рухаються в парах, трійках. Те саме, але наведено кілька сигналів – на кожний сигнал необхідно здійснити певну дію. Спеціальні естафети із виконанням вищезазначених завдань у різних комбінаціях та з подоланням перешкод.

Змінний біг на відстані 100–150 м (15–20 м при максимальній швидкості, 10–15 м повільно тощо). Те саме з веденням м'яча. Біг з «гінню» (повторення рухів партнера, який виконує біг при максимальній швидкості та зміною напрямку руху). Те саме, але з м'ячем. Стартові прискорення до м'яча з наступним ударом по воротам, у протиборстві з партнером за оволодіння м'ячем.

Вправи з м'ячами (футбольними, гандбольними, тенісними) біля стіни, які пов'язані з кидками і ловінням м'яча, який відскочив, у найшвидшому темпі, з швидким перенесенням та розворотом ключки зліва направо і навпаки. Виконання добре освоєних елементів техніки у швидкому темпі (наприклад, зупинка м'яча з подальшим прискоренням у бік та ударом у ціль, серією кидків по воротам з місця тощо). Обведення перешкод (зі швидкістю).

*Вправи на розвиток силових якостей.* Статодинамічні вправи для м'язів-розгиначів ніг, згиначів та розгиначів тулуба, розгиначів рук. Присідання на одній і двох ногах з вантажем. Вправи для кистей з гантелями, булавами, кистевими еспандерами, тенісними м'ячами (стискування). Згинання та розгинання тулуба (закріплені ноги). Рух в упорі на руках по колу, вправо і вліво, носки ніг на місці. Переміщення на руках в упорі лежачи, ноги за гомілкостопні суглоби тримає партнер. Ведення набивного м'яча, блинців від штанги (вага навантажень, залежно від віку та рівня готовності хокеїстів) різними способами (гладке ведення, індійський дриблінг). Силові колові тренування.

*Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.* Присідання з вантажем (пояс, гантелі, набивні м'ячі, мішечки з піском, диски від штанги), з наступним швидким вистрибуванням. Присідання і різке випрямлення ніг із підніманням рук угору, те саме із стрибком угору, те саме з набивним м'ячем (або двома) у руках (до 5 кг), а також стрибком вперед. Ряд стрибків на одній і двох ногах. Те саме з вантажем (пояс, манжети на ногах, гантелі, набивні м'ячі). Те саме стосується подолання перешкод. Настрибування на складені гімнастичні мати (висота поступово збільшується), кількість стрибків підряд поступово збільшується. Зистрибування (висота 40–80 см) з подальшим стрибком вгору або з прискоренням 7–10 м. Стрибки опорні, стрибки зі скакалкою, різноманітні підстрибування. Стрибки на одній і двох ногах

з переміщенням вперед, з подоланням перешкод. Те саме з вантажем. Стрибки по сходах угору. Стрибки на пагорб.

Біг в гору на коротких сегментах, біг по воді, біг та багатоскоки на піску. Біг з різким гальмуванням та подальшими стартами. Біг по сходах угору, з наступанням на кожен сходинку.

Кидки важкого або набивного м'яча ключкою на дальність. Імітація кидків м'яча з використанням гумового амортизатора, еспандера тощо. Силові тренування з швидкими темпами тренувань (робота 20–30 с, вага вантажу для рук не більше 5 кг для дівчат, інтервал відпочинку 60–90 с, кількість повторень у серії 4–5 разів).

*Вправи для розвитку витривалості.* Повторне виконання бігових та стрибкових вправ. Те саме, але з веденням м'яча. Перемінний біг (кілька повторень у серії). Кроси зі змінною швидкістю. Багаторазові повторні спеціальні техніко-тактичні вправи. Наприклад, повторювані прискорення з м'ячем, з подальшим обведенням стійок і ударом по воротах; із збільшенням відстані прискорення; кількості повторень та зменшенням інтервалів відпочинку між прискореннями. Ігри зі зменшеною чисельністю гравців, з подовженим часом. Гра в «квадрат» з різною кількістю учасників та різними установками. Гра із запланованим темпом переходу від оборони до нападу і навпаки. Ігрові вправи, які проводяться у вигляді інтервальних тренувань (робота 40–50 с, інтервали відпочинку протягом 1–2 хв, кількість повторень у серії 5–6 разів, відпочинок між серією 8–12 хв. та 2–3 серії). Колове тренування (швидкісно-силове, спеціальне).

*Вправи для розвитку спритності.* Жонглювання з м'ячем на місці і в русі. Те саме стосується виконання різних вправ під час ходьби, бігу, після обертання. Те саме стосується виконання завдань відповідно сигналу (в основному візуально). Те саме в парах, трійках. Кидки і ловіння ключки – на місці, в русі прямо і з поворотами. Падіння з наслідуванням відбору та перехопленням м'яча, з місця і в русі. Те саме стосується боротьби проти партнера. Швидке піднімання після падіння, а потім коротке прискорення на 5–7 м.

Дриблінг в різних вихідних положеннях (сидячи, на колінах, у присяді та напівприсяді). Парні та групові вправи з м'ячем, обведенням стійок, фінтами. Прийом м'яча зі стіни після повороту, присіду, стрибка, сиду, наслідування падіння. Ведення м'яча із перестрибуванням перешкод. Ведення м'яча з одночасним вибиванням м'яча у партнера. Біг з різною частотою кроків, аритмічним бігом по розмітці з точною постановкою стопи (наступаючи на позначки, постановкою ноги точно на лінію тощо). Те саме з веденням м'яча. Кидки м'яча з певною траєкторією, у певний пункт призначення (рухомий і нерухомий). Відбивання м'яча з льоту, від відскоку від землі. Впровадження технічних прийомів без візуального контролю.

Естафети з елементами акробатики. Естафети та ігри з обведенням стійок, з протидіючими партнерами. Перекиди вперед і назад, різноманітні перекати, які виконуються з ключкою у руках. Комбіновані техніко-тактичні вправи з чергуванням прискорень, переворотів, стрибків.

*Вправи для розвитку гнучкості.* Махові рухи руками, ногами з великою амплітудою. Те саме з вантажем. Пружні нахили в різних напрямках. «Стретчинг». Вправи для підвищення мобільності суглобів та «розтягування» м'язів, які несуть основне навантаження у грі. Вправи з ключкою та за допомогою партнера. Впровадження технічних прийомів з великою амплітудою (широкий дриблінг на місці і в русі, імітація відбору м'яча тощо).

*Техніка гри польових гравців. Техніка переміщення.* Вдосконалення раніше вивчених способів переміщення. Різні комбінації прийомів, біг зі стрибками, поворотами, зміною швидкості та напрямку по сигналу. Різкі та несподівані зупинки з подальшими прискореннями в різних напрямках. Старти з різних початкових положень. Старти після зупинки, уповільнення руху, поворотів, стрибків, падіння, переворотів тощо. Човниковий біг. Біг зі стрибками через низькі перешкоди. Випади вперед і в сторони, з місця та руху. Перевороти із швидким вставанням. Ігри та бігові вправи на обмежених майданчиках та в умовах «скупченості» гравців.

*Техніка володіння ключкою і м'ячем. Техніка нападу.* Дриблінг. Подальше вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Ведення зі зміною швидкості та напрямку руху. Підтримка швидкості в обмежених умовах простору та «скупченості» гравців. Ведення з подоланням перешкод. Ведення з підкидкою однією рукою. Ведення з розворотом на 360° в русі. Естафети та ігри з обведенням стійок, партнерів, з урахуванням та без урахування часу. Виконання технічних завдань, включаючи: ведення м'яча (без візуального контролю), обведення стійок. Поліпшення індивідуальної техніки ведення та обігрування, зі зміною ритму, темпу та напрямку руху. Поліпшення техніки виконання поштовху: на місці, у русі, нерухомого і м'яча, який котиться, без спротиву та із спротивом, із «зручної» та «незручної» сторони, в один і два дотики.

Вдосконалення техніки кистьового кидка. Поліпшення сили та точності кидків. Сферичні кидки з обмеженням часу з підготовчими рухами. Штовхання і кидки м'яча в умовах обмеженого часу на підготовчі рухи. Техніка виконання «закидування» м'яча. Поліпшення ефективності підкидування. Вдосконалення технології «замітаючого» удару. Удар ребром ключки. Прямий удар: на місці, у русі, із «зручного» та «незручного» боку. Вдосконалення техніки зупинки м'яча.

Зупинка м'яча на місці та в русі, із «зручного» та «незручного» боку у високій та низькій посадці (поклавши ключку). Зупинка м'яча з «перекладом», щоб продовжити ігрові дії. Зупинка м'яча, що стрибає або летить. Зупинка м'яча, який швидко летить, під час різної швидкості гравця. Поліпшення впровадження фінтів в умовах активного опору, в ситуаціях, близьких до гри.

*Техніка захисту.* Вдосконалення раніше вивчених способів відбору м'яча. Відбір м'яча в умовах моделювання ігрових ситуацій. Відбір м'яча всіма вивченими способами у іграх та ігрових вправах. Виконання фінтів при відборі м'яча.

*Тактика гри польових гравців. Тактика нападу. Індивідуальні дії.* Маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; утворення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування уперек поля і підключення з глибини захисту. Уміння вибору найбільш правильного та раціонального використання технічного прийому з декількох можливих рішень для ігрової ситуації. Тактика виконання пенальті.

*Групові дії.* Взаємодія з партнерами при організації нападу з використанням різних передач: на хід, у вільну зону, «у ключку»; коротких, середніх, довгих; поперечних, діагональних. Гра в один дотик. Комбінація «пропуск м'яча». Зміна флангу атаки шляхом точної довгої передачі м'яча на вільний від гравців суперника фланг поля. Взаємодія на останньому етапі розвитку нападу у колі удару біля воріт суперника. Поліпшення взаємодії в ігрових та стандартних ситуаціях.

*Командні дії.* Організація швидкої та позиційної атаки по вибраній тактичній системі. Взаємодія з партнерами з різною кількістю нападаючих. Взаємодія при нападаючих діях в межах лінії та між лініями.

*Тактика захисту. Індивідуальні дії.* Удосконалення вибору положення, «закриття», перехоплення та відбору м'яча. Тактика гри захисника під час індивідуального проходу нападника до воріт, проти виходу двох нападників. Розвиток та вдосконалення здатності передбачити напрямок розвитку атаки суперника.

*Групові дії.* Удосконалення правильної позиції та страхування партнерів при організації комбінацій нападу суперника. Спарений відбір. Створення чисельної переваги в обороні. Протидія розіграшу стандартних положень (штрафний кутовий, кутовий удар, розігрування вільного поблизу кола удару).

*Командні дії.* Організація оборони проти швидкої та позиційної атаки та використання особистого, зонного та комбінованого захисту. Перехід від одного захисного способу до іншого під час гри. Швидкий перехід від оборони до початку та розвитку атакуючих дій.

Показники фізичної підготовленості юних хокеїстом та їх динаміка стану підготовленості наведені в таблиці 6, де порівняння результатів тестування вказує на позитивні зміни.

Таблиця 6

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

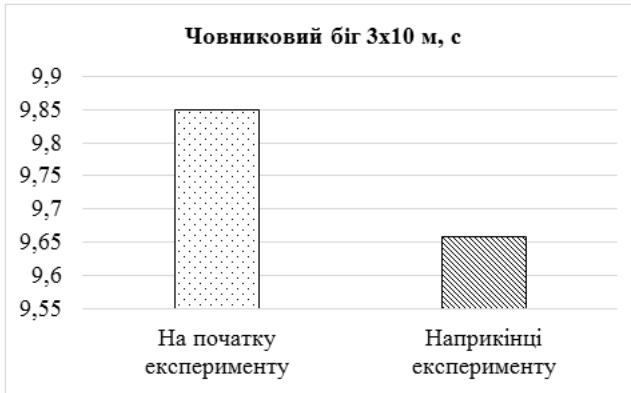
№ п/п	Тести	$\bar{x}_n \pm \sigma$	$\bar{x}_z \pm \sigma$	η, %
		Початкові показники	Заключні показники	
1	Біг 30 м з місця, с	5,45±0,12	5,3±0,14	2,8
2	Човниковий біг 3x10 м, с	9,85±0,08	9,66±0,12	1,9
3	Стрибок у довжину з місця, см	175,9±3,45	180,3±4,03	2,5
4	Біг 1000 м, с	257±4,03	255,4±4,32	0,6
5	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

Так, результати зміни швидкісних здібностей протягом дослідження, які визначались за допомогою тесту «Біг 30 м з місця», змінилися від 5,45±0,12 с на початку дослідження, до 5,3±0,14 с, по закінченню дослідження, що вказує на покращення на 2,8% (див. табл. 6 та рис. 1).



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

Дослідження спритності, яка контролювалась за допомогою тесту «Човниковий біг 3x10 м», вказали на зростання на 1,9% (див. табл. 6 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.



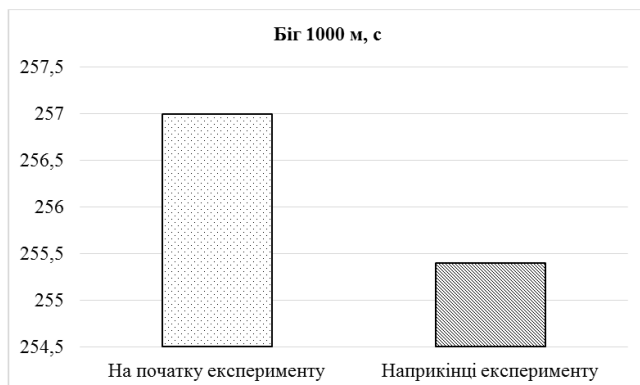
**Рис. 2. Динаміка результатів тесту «Човниковий біг 3x10 м» юних хокеїсток протягом дослідження**

Результати «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. 6 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. 6 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**

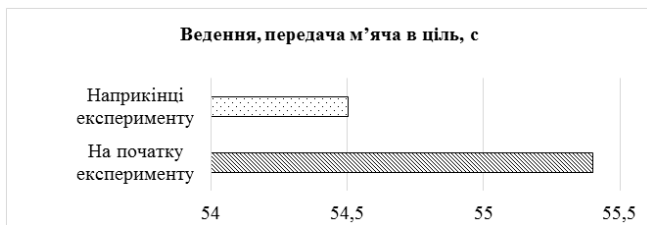
Розвиток спеціальної фізичної та технічної підготовленості, яка визначалась тестом «Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах», виріс на 0,9%, де початкові дані були  $9,17 \pm 0,17$  с, а після закінчення експерименту стали  $9,08 \pm 0,17$  с (див. табл. 6 та рис. 5).



**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. 6 та рис. 6).

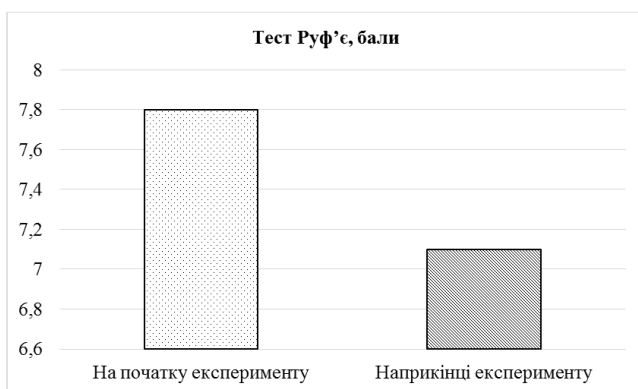




**Рис. 6.** Динаміка результатів тесту «Ведення, передача м'яча в ціль» юних хокеїсток протягом дослідження



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



**Рис. 8.** Динаміка результатів тесту «Тест Руф'є» 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. 6 та рис. 7).

Якщо на початку дослідження показники фізичної працездатності організму юних хокеїсток була на рівні  $7,8 \pm 0,24$  балів, то після впровадження експериментальних факторів виросли до  $7,1 \pm 0,25$  балів, або ж на 8,9 одиниць (див. табл. 6 та рис. 8).

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

Система багаторічної підготовки гравців у хокеї на траві вимагає чіткого планування та обліку навантаження на всіх етапах підготовки. Це навантаження визначається засобами та методами, які використовують у процесі тренувальних занять. На всіх етапах багаторічної підготовки взаємозв'язок між різними видами підготовки змінюється залежно від вікових характеристик, завдань етапу та спортивною майстерністю хокеїсток.

Планування багаторічної підготовки визначає послідовність засвоєння змісту програми по роках навчання. Відповідно до особливостей змісту та реалізації вимог програми спортивних шкіл у галузі фізичної культури та спорту по командним видам спорту «Хокеї на траві», напрямки тренувального процесу містять:

1. Теоретичні заняття.

2. Практичні заняття:

- загальна фізична підготовка;
- спеціальна фізична підготовка;
- технічна підготовка; тактична підготовка;
- інтегральна підготовка;
- психологічна підготовка;
- участь у змаганнях;
- інструкторська та арбітражна практика.

Основні завдання тренувального процесу хокеїсток на етапі поглибленої спеціалізації 3-го року навчання наступні:

- виховання спеціальних фізичних якостей: силових, швидкісних, координаційних та спеціальної (високошвидкісної) витривалості;
- навчання складних прийомів техніки та вдосконалення раніше освоєних прийомів в умовах ігор;
- засвоєння тактичних індивідуальних, групових та командних дій в нападі та обороні;
- поліпшення змагальної діяльності юних хокеїсток з урахуванням їх індивідуальних властивостей та їхньої ігрової ролі;

– формування здатності підготуватися до гри, керувати своїм станом під час гри та відновлюватися після гри.

Тривалість одного тренувального заняття під час впровадження хокейної програми на траві вимірюється в академічних годинах (90 хвилин) з урахуванням вікових характеристик та етапу (рік) навчання дівчат.

Основними формами впровадження багаторічної підготовки є:

- групові та індивідуальні тренувальні та теоретичні заняття;
- робота за індивідуальними планами;
- тренувальні збори;
- участь у спортивних змаганнях та заходах;
- інструкторська та суддівська практика;
- медико-відновлювальні заходи;
- тестування і контроль.

Основна форма – це тренувальні заняття, які проводяться під керівництвом тренера відповідно до розкладу.

Розподіл часу в щорічному навчальному плані в найважливіших розділах підготовки проводиться відповідно до конкретних завдань багаторічного тренування. Завдання та переважаюча орієнтація навчально-тренувального процесу на етапі поглибленої спеціалізації полягає у наступному:

- подальше вдосконалення техніки гри та її варіативності;
- розвиток спеціальних фізичних якостей;
- поліпшення рівня загальної та спеціальної функціональної підготовленості.

Формування фізичних якостей:

- сили, швидкості, спеціальної та змагальної витривалості;
- оволодіння допустимими тренувальними навантаженнями;
- накопичення змагального досвіду на різноманітних змаганнях.

Спортивні змагання, які є безпосередньою метою тренувального процесу, виступають ефективним засобом спеціальної підготовки спортсмена високого класу. Регулярна участь у змаганнях необхідна для набуття якостей, які виховуються лише при подоланні змагальних труднощів. Навіть об'ємні та високоінтенсивні тренування без змагального досвіду не призведуть до успіху. Для того, щоб завдання тривалої підготовки успішно вирішувались, у кожній фазі та щорічних циклах має бути достатня кількість змагань. Для того, щоб колективні ігрові дії на змаганнях були ефективними, необхідно, щоб хокеїстки були індивідуально добре підготовлені до змагань.

Одним із завдань багаторічного тренування також є підготовка хокеїсток до ролі помічників тренера, інструкторів та до участі в організації і проведенню змагань в якості арбітрів. Для виховання

початкових інструкторських навичок дівчатка по черзі призначаються у якості чергового по групі для кожного дня занять. Обов'язки чергового включають: допомога тренеру у підготовці місця для занять, отримання та перегляд необхідного інвентарю та обладнання, здача їх після проведення заняття. Хокеїстки повинні розвивати здатність спостерігати за виконанням вправ, знаходити помилки та недоліки в техніці виконання індивідуальних вправ і правильно показувати певну вправу з вивченого матеріалу. З цією метою тренер повинен давати спеціальні завдання окремим гравцям для спостереження за виконанням вправ групою, визначити недоліки та помилки і правильно пояснити вправу. Така робота повинна проводитись планово та організовано, щоб охопити інструкторською підготовкою усіх спортсменок групи.

## **ВИСНОВКИ**

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 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.

## **АНОТАЦІЯ**

Експериментальне дослідження характеризує теоретичні засади проблеми тренувального процесу дівчат у хокеї на траві. Проаналізовано особливості підготовки юних спортсменів хокеїстів. В практичній частині експериментального дослідження було проведено аналіз змагальної діяльності дівчат-хокеїстів та обґрунтовано змагальну діяльність з урахуванням амплуа гравця. Розроблено та впроваджено в експеримент план-схему річного циклу підготовки навчально-тренувальних занять та програму тижневого мікроциклу. В результаті

дослідження засвідчили динаміку показників фізичної підготовленості хокеїстом за тестами. Результати планування інтегральної підготовки спортсменок у хокеї на траві 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.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Зайцева Валерія, Кулик Ніна. Планування тренувального процесу дівчат у хокеї на траві на етапі попередньої базової підготовки. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих учених : відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. С. 57–64.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця, 2014. 616 с.

3. Кулик Н.А., Лапицький В.О., Косар Т.І. Моделювання психологічної підготовки спортсменок у хокеї на траві. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб.наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. 221–225 с.: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua> [www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15).

4. Лапицький В.О. Основні аспекти тактичної підготовки команди до змагань у хокеї на траві. *Актуальні проблеми розвитку спортивних ігор, спортивних дисциплін і туризму в закладах освіти* : матеріали ІХ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції Міністерства освіти і науки України, ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, кафедра спортивних ігор. Київ : Міленіум, 2016. С. 174–178.

5. Лапицький В.О., Гончаренко В.І. Техніко-тактична підготовка у хокеї на траві: навч. посіб. Суми, 2008. 192 с.

6. Лапицький В.О., Скрипка І.М., Гончаренко В.І., Заяц С.В. Особливості аналізу техніко-тактичних дій у змагальній діяльності висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VII (37), Issue: 223, 2020 Feb. 63–66 s.

7. Лапицький В.О., Шокур Л., Гученко Г.Б. Ефективність техніко-тактичних дій у змагальній діяльності висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних*

*груп населення* : матеріали XIX Міжнародної наук.-пр. конф. молодих вчених : у 2 т. / від. ред. Я.М. Копитіна, наук. ред. О.А. Томенко. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. Т. I. С. 272–277.

8. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу» (Документ 993-2008-п, чинний, поточна редакція – Редакція від 01.01.2021, підстава – 1159-2020-п): <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>

9. Указ Президента України № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні». <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>

**Information about the authors:**

**Lapytskyi Vitalii Oleksandrovich,**

Associate Professor at the Department of Sport Theory  
and Methodology

Educational and Scientific Institute of Physical Culture  
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko  
87, Romenska str., Sumy, 40002, Ukraine

**Kulyk Nina Anatoliyvna,**

Candidate of Physical Education and Sports,  
Associate Professor at the Department of Sports Theory  
and Methodology,

Educational and Scientific Institute of Physical Culture  
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko  
87, Romenska str., Sumy, 40002, Ukraine