

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: «РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ХОКЕЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ»

здобувача вищої освіти
другого (кваліфікаційного) рівня
Шербаня О.В.

Науковий керівник: к.фіз.вих.
Серебряков О.Ю.

Рецензент: к.фіз.вих, доцент
Хуртик Д.В.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського
спорту (протокол № 5 від 2.12.2025 р.)

Завідувач кафедри: Радченко Л.О.
д.фіз.вих., професор

Київ-2025

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ХОКЕЇ З ШАЙБОЮ.....	8
1.1. Загальна характеристика хокею з шайбою як виду спорту	8
1.2. Спеціальна фізична підготовка у хокеї з шайбою	10
1.3. Підготовка спортсменів, які спеціалізуються у хокеї з шайбою, на етапі попередньої базової підготовки	13
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	17
2.1. Методи досліджень	17
2.1.1. Аналіз літературних джерел, інформації мережі Інтернет	17
2.1.2. Опитування	18
2.1.3. Педагогічне тестування.	19
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	20
2.1.5. Синтез та узагальнення	20
2.1.6. Методи математичної статистики.	21
2.2 Організація дослідження	22
3.1. Рухливі ігри в процесі спеціальної фізичної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки	24
3.2. Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних хокеїстів та методика застосування рухливих ігор на льоду.....	34
3.3. Психолого-педагогічні аспекти впровадження рухливих ігор у підготовку юних хокеїстів.....	40
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	44
ВИСНОВКИ.....	49
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	56

ВСТУП

Актуальність. Питання якісної підготовки спортивного резерву у багатьох видах спорту, зокрема в хокеї з шайбою, останніми роками перебуває у центрі уваги науковців і практиків. Це зумовлено низкою об'єктивних чинників, серед яких складна демографічна ситуація, зменшення кількості дітей, залучених до систематичних занять спортом, зростаючі вимоги до спортивних результатів, а також посилення конкуренції на міжнародній спортивній арені. В умовах сучасного спорту все частіше спостерігається тенденція до передчасної спеціалізації юних спортсменів, що суперечить принципам багаторічної підготовки та може негативно впливати на подальший спортивний розвиток.

На етапі попередньої базової підготовки у багатьох спортивних секціях, зокрема з хокею, фіксується застосування значних за обсягом і високих за інтенсивністю тренувальних навантажень, характерних для спортсменів старшого віку або вищої кваліфікації. Такий підхід не завжди враховує вікові, морфофункціональні та психоемоційні особливості дітей 9–12 років і може призводити до хронічної втоми, зниження інтересу до занять, психологічного виснаження, а також підвищення ризику травматизму серед юних хокеїстів [4; 14; 17]. У результаті це негативно позначається не лише на спортивних результатах, а й на збереженні контингенту спортсменів у системі дитячо-юнацького спорту.

З огляду на зазначене, особливої актуальності набуває пошук нових, педагогічно доцільних форм і методів організації тренувального процесу, які б забезпечували гармонійний фізичний, психічний і соціальний розвиток спортсменів на ранніх етапах багаторічної підготовки. Такі методи мають бути спрямовані не лише на розвиток спеціальних фізичних якостей, а й на формування позитивного емоційного фону занять, підтримку стійкого

інтересу до тренувального процесу, зниження психологічного напруження та збереження мотивації до систематичних занять спортом упродовж тривалого часу.

Одним із найбільш перспективних і водночас доступних засобів реалізації зазначених завдань є використання рухливих ігор у тренувальному процесі юних хокеїстів. Рухливі ігри органічно поєднують навчально-тренувальні елементи з ігровою діяльністю, емоційним залученням, змагальністю та командною взаємодією. Їх застосування сприяє розвитку ключових фізичних якостей, необхідних хокеїсту, зокрема швидкості, координації, спритності, витривалості та швидкості реакції, водночас не створюючи надмірного психофізичного навантаження [1; 5; 22].

Результати досліджень вітчизняних і зарубіжних учених підтверджують ефективність використання рухливих ігор у фізичному вихованні та спортивній підготовці дітей і підлітків. Вони позитивно впливають на розвиток рухових навичок, формування соціальних компетентностей, уміння працювати в команді, дотримуватися правил і приймати рішення в умовах ігрової діяльності, що є надзвичайно важливим для командних видів спорту, зокрема хокею з шайбою [2; 3; 6]. Водночас аналіз науково-методичної літератури свідчить, що, незважаючи на наявність окремих праць, присвячених використанню рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів [1; 3; 5], питання їх цілеспрямованого застосування саме у структурі спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки залишається недостатньо розробленим [10; 17; 28].

Це зумовлює необхідність проведення подальших наукових досліджень, спрямованих на теоретичне обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності впровадження ігрових методик у підготовку юних хокеїстів. Особливо актуальним є розроблення й апробація комплексів

рухливих ігор, адаптованих до специфіки хокею з шайбою, з урахуванням вікових, фізіологічних та психоемоційних особливостей дітей 9–12 років.

Таким чином, дослідження ефективності використання рухливих ігор як засобу спеціальної фізичної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки є науково обґрунтованим, педагогічно доцільним і соціально значущим. Його результати можуть сприяти оптимізації тренувального процесу, зниженню рівня травматизму, підвищенню мотивації до занять спортом і забезпеченню гармонійного розвитку юних спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. .

Роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів в сучасних умовах розвитку спорту».

Мета дослідження – вдосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки за допомогою використання рухливих ігор.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань спеціальної фізичної підготовки хокеїстів та використання рухливих ігор у тренувальному процесі.
2. Визначити особливості та вимоги до фізичної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.
3. Виділити рухливі ігри, спрямовані на вдосконалення спеціальної фізичної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.
4. Експериментально перевірити ефективність використання рухливих ігор на показники спеціальної фізичної підготовленості юних хокеїстів.

Об'єкт дослідження: процес спеціальної фізичної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження: застосування рухливих ігор як засобу вдосконалення спеціальної фізичної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, інформації мережі Інтернет, опитування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, синтез та узагальнення, методи математичної статистики.

Наукова новизна: уперше теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність цілеспрямованого використання рухливих ігор як засобу вдосконалення спеціальної фізичної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки. У роботі уточнено зміст і спрямованість рухливих ігор відповідно до специфіки змагальної діяльності у хокеї з шайбою, вікових та психофізіологічних особливостей спортсменів 9–12 років.

Доповнено наукові уявлення щодо структури спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів шляхом обґрунтування можливостей інтеграції ігрових методів у навчально-тренувальний процес як ефективного засобу розвитку швидкості, координації, спеціальної витривалості та швидкості реакції. Уперше визначено педагогічну доцільність системного застосування рухливих ігор не лише як допоміжного, а як цілеспрямованого компонента спеціальної фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.

Отримані результати розширюють науково-методичні підходи до організації підготовки спортивного резерву в хокеї з шайбою та можуть слугувати підґрунтям для подальших досліджень у галузі теорії та методики спортивної підготовки дітей і підлітків.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути безпосередньо використані в діяльності тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів та закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю під час організації тренувального процесу хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.

Розроблений і апробований комплекс рухливих ігор може бути впроваджений у структуру позальодових і льодових тренувальних занять як ефективне доповнення до традиційних засобів спеціальної фізичної підготовки. Запропоновані методичні рекомендації сприяють оптимізації навчально-тренувального процесу, підвищенню його варіативності та емоційної насиченості, зниженню монотонності занять і ризику перенавантаження юних спортсменів.

Практичне застосування результатів дослідження дозволяє підвищити мотивацію дітей до занять хокеєм, покращити психоемоційний стан спортсменів, сприяти формуванню стійкого інтересу до багаторічного спортивного вдосконалення та забезпечити більш цілісний фізичний розвиток юних хокеїстів. Матеріали роботи можуть бути використані під час розроблення навчальних програм, методичних рекомендацій, а також у процесі підготовки тренерських кадрів.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та переліку літературних джерел (62). Роботу викладено на 64 сторінках друкованого тексту, проілюстровано 1 рисунком та 4 таблицями.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ХОКЕЇ З ШАЙБОЮ

1.1. Загальна характеристика хокею з шайбою як виду спорту

Хокей є одним із найвидовищніших і найпопулярніших олімпійських видів спорту у світі, що характеризується високою динамікою, емоційною насиченістю, швидкою зміною ігрових ситуацій та жорсткістю контактних єдиноборств. Саме ці властивості визначають його привабливість для глядачів і спортсменів та високу вимогливість до фізичних, техніко-тактичних і психологічних якостей гравців [10; 17; 24]. За даними міжнародних аналітичних оглядів, сучасний хокей вирізняється високою інтенсивністю ігрових дій, значною кількістю прискорень, гальмувань і змін напрямку руху, що зумовлює підвищені вимоги до функціональної готовності спортсменів [29; 44].

Витоки хокею сягають епохи середньовіччя, коли на льоду грали в ігри з палицями та м'ячем, проте сучасна форма хокею з шайбою була закладена в Канаді в середині XIX століття, де 1875 року відбувся перший офіційний матч у закритому приміщенні. Незабаром було започатковано Кубок Стенлі – головний трофей у професійній системі клубних змагань, а згодом сформувалися організовані національні й міжнародні структури, що сприяли глобальному розвитку цього виду спорту [10; 24]. Формування єдиних правил і стандартизація ігрового обладнання стали передумовами інтенсивного поширення хокею в Європі та інших регіонах світу [61].

У XX столітті хокей здобув статус одного з ключових зимових видів спорту на міжнародній арені: 1920 року він уперше був включений до програми Олімпійських ігор, а з 1924 року міцно закріпився серед зимових дисциплін. Сучасна система міжнародних змагань охоплює як турніри на

рівні національних збірних, так і професійних клубів, що сприяє зростанню спортивної майстерності та популяризації цього виду спорту [24; 61]. В Україні хокей почав активно розвиватися в середині XX століття; після здобуття незалежності було створено національну збірну команду, розбудовано клубну систему та мережу дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що забезпечило підготовку спортивного резерву та інтеграцію України у міжнародний хокейний простір [16].

Змагальна діяльність у хокеї є складним багатofакторним процесом, що передбачає поєднання високого рівня фізичної підготовки, технічної майстерності, тактичного мислення та психологічної стійкості. Виконання значного обсягу складнокоординаційних техніко-тактичних дій, а також постійна силова боротьба створюють істотні фізичні й психоемоційні навантаження, що вимагає від спортсменів здатності швидко приймати рішення в умовах дефіциту часу та простору [17; 18; 19]. Дослідження біомеханічних і фізіологічних характеристик гри підтверджують, що хокей належить до видів спорту з високим рівнем енергетичних витрат і значною варіативністю рухової діяльності [47; 48].

Тактична побудова гри передбачає єдність індивідуальних навичок і колективної взаємодії, де рівень командної співпраці значною мірою визначає успіх команди в цілому, а прояв індивідуальної майстерності окремих хокеїстів сприяє творчому вирішенню ігрових завдань [10; 24]. Аналіз сучасних матчів свідчить, що ефективність гри багато в чому залежить від здатності спортсменів швидко адаптуватися до змін ігрової ситуації та зберігати високу працездатність упродовж усього поєдинку [52; 56].

Хокей також відіграє важливу роль у фізичному вихованні та розвитку молоді. Заняття цим видом спорту сприяють комплексному впливу на розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості, формуванню координаційних навичок і психомоторної готовності

спортсменів [17; 24]. Окрім цього, регулярні заняття хокеєм позитивно впливають на розвиток дисциплінованості, відповідальності та вміння працювати в команді, що має важливе значення для соціалізації дітей і підлітків [41; 62].

Система сучасних змагань з хокею включає низку масштабних міжнародних і національних турнірів. На найвищому рівні серед національних збірних проводяться Олімпійські ігри та Чемпіонати світу під егідою Міжнародної федерації хокею (ІНФ), які визначають тенденції розвитку цього виду спорту на глобальному рівні [61]. Професійний клубний хокей представлений такими провідними лігами, як Національна хокейна ліга та інші міжнародні змагання, що забезпечують високий рівень конкуренції та слугують орієнтиром для підготовки молодих спортсменів [44; 56].

Особливо важливе значення має розвиток юніорського та молодіжного хокею як фундаменту майбутніх спортивних досягнень. Участь у міжнародних молодіжних турнірах сприяє формуванню змагального досвіду, адаптації до високих навантажень і підвищенню якості підготовки перспективних гравців [50; 53].

Таким чином, хокей з шайбою є багатовимірним спортивним феноменом, що поєднує історичні традиції, високу фізичну й техніко-тактичну складність, розгалужену систему змагань та значний виховний потенціал. Він виступає важливою складовою сучасної системи фізичного виховання і спорту та створює широкі можливості для всебічного розвитку спортсменів.

1.2. Спеціальна фізична підготовка у хокеї з шайбою

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що у сучасній теорії та практиці спорту традиційно виділяють чотири основні види підготовки спортсменів: фізичну, технічну, тактичну та психологічну [30; 39]. Кожен із

зазначених компонентів має самостійне значення, однак у процесі підготовки хокеїстів вони функціонують у тісному взаємозв'язку. При цьому фізична підготовка розглядається як базова складова, що створює необхідні морфофункціональні та енергетичні передумови для ефективного засвоєння техніко-тактичних дій і їх реалізації у змагальній діяльності.

Фізична підготовка хокеїстів поділяється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток рухових якостей, зміцнення здоров'я, удосконалення функціонального стану основних систем організму та формування широкої рухової бази. Вона має особливе значення на ранніх етапах багаторічної підготовки, коли закладається фундамент для подальшої спеціалізації. Спеціальна фізична підготовка, на відміну від загальної, орієнтована на розвиток тих фізичних якостей і функціональних можливостей, які безпосередньо зумовлюють ефективність змагальної діяльності у конкретному виді спорту.

У хокеї з шайбою провідними компонентами спеціальної фізичної підготовки є швидкість, сила, швидкісно-силові та координаційні здібності, а також спеціальна витривалість. Саме ці якості забезпечують здатність гравця виконувати багаторазові інтенсивні прискорення, різкі гальмування, зміну напрямку руху, силову боротьбу та складнокоординаційні техніко-тактичні дії в умовах дефіциту часу і простору [15; 29; 30]. Дослідження фізіологічних особливостей змагальної діяльності хокеїстів свідчать, що гра характеризується інтервальним характером навантажень із чергуванням коротких періодів роботи максимальної або субмаксимальної інтенсивності та неповного відновлення, що зумовлює підвищені вимоги до анаеробних і аеробних можливостей організму спортсменів [45; 57; 58].

У системі багаторічної спортивної підготовки спеціальна фізична підготовка не є ізольованим елементом, а формується поступово, паралельно з удосконаленням технічної та тактичної майстерності. Після засвоєння базових технічних навичок її значення зростає, і на етапі попередньої базової

підготовки вона починає відігравати провідну роль, надалі домінуючи на етапах спеціалізованої підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена [15; 24; 39]. Водночас співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки змінюється залежно від віку, рівня спортивної майстерності та конкретних завдань тренувального процесу.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки у хокеї з шайбою є вправи, які за своєю структурою, інтенсивністю та координаційною складністю максимально наближені до умов змагальної діяльності. До них належать спеціальні силові та швидко-силові вправи (присідання, випади, стрибки, поштовхи, імітація катання у хокейній посадці), вправи для розвитку швидкості (короткі спринти на ковзанах, старти з різних вихідних положень, рух зі зміною напрямку), координаційні вправи (обведення перешкод, вправи на рівновагу, ухилення від умовного суперника), а також вправи на розвиток спеціальної витривалості у формі серійних ігрових дій, інтервального катання та ігрових вправ на обмеженому просторі [17; 18; 31; 44].

Окреме місце у структурі спеціальної фізичної підготовки посідають позальодові засоби, які забезпечують розвиток рухових якостей у міжсезонний період або за неможливості повноцінних льодових занять. До таких засобів належать біг, стрибкові вправи, вправи з обтяженнями, тренування на роликових ковзанах, велотренування та імітаційні вправи, що відтворюють характерні рухи хокеїста. Дослідження підтверджують наявність позитивного переносу результатів позальодової підготовки на показники ігрової діяльності на льоду, за умови раціонального добору вправ і відповідності їх структурі хокейних рухів [27; 46; 60].

Важливою умовою ефективності спеціальної фізичної підготовки є науково обґрунтоване дозування навантажень та раціональне чергування динамічних і статичних режимів м'язової роботи. Недотримання цих вимог, особливо у підготовці спортсменів молодшого віку, може призводити до

перенавантажень, зниження працездатності та підвищення ризику травматизму [30; 50]. У зв'язку з цим спеціальна фізична підготовка має будуватися на принципах поступовості, індивідуалізації та варіативності, з обов'язковим урахуванням вікових і функціональних особливостей спортсменів.

Таким чином, спеціальна фізична підготовка у хокеї з шайбою є складним, багатокomпонентним і системним процесом, спрямованим на розвиток комплексу фізичних якостей, що забезпечують ефективність ігрової діяльності в умовах високої інтенсивності, жорсткої контактної боротьби та значного психоемоційного напруження. Її науково обґрунтована організація створює передумови для стабільного зростання спортивної майстерності, профілактики перевтоми й травматизму та формування високого рівня функціональної готовності хокеїстів на різних етапах багаторічної підготовки [17; 24; 29; 45].

1.3. Підготовка спортсменів, які спеціалізуються у хокеї з шайбою, на етапі попередньої базової підготовки

Сучасна спортивна наука і практика одностайно підкреслюють, що ефективність багаторічної підготовки спортсменів значною мірою визначається якістю організації тренувального процесу на ранніх етапах спортивного вдосконалення [4; 15; 23; 39]. У хокеї з шайбою особливе значення має етап попередньої базової підготовки, на якому закладаються основи фізичної, технічної та психолого-педагогічної готовності майбутнього спортсмена.

Етап попередньої базової підготовки, як правило, охоплює вік 9–12 років і характеризується інтенсивними процесами росту та розвитку організму, високою пластичністю нервової системи та сприятливими умовами для формування рухових навичок [11; 18; 35]. У цей період

створюється фундамент для подальшої спеціалізації, тому тренувальний процес має бути спрямований не на досягнення швидкого спортивного результату, а на забезпечення гармонійного та всебічного розвитку дитини.

Ігрові види спорту, зокрема хокей з шайбою, висувають до спортсменів підвищені вимоги щодо координації рухів, швидкості реакції, просторової орієнтації та здатності оперативно приймати рішення в умовах змінної ігрової ситуації [25; 28; 45]. У зв'язку з цим на етапі попередньої базової підготовки важливого значення набуває розвиток не лише загальних фізичних якостей, а й психомоторних здібностей, уваги, спритності та спеціальної витривалості.

Основними завданнями цього етапу є різнобічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дітей, усунення недоліків фізичної підготовленості, формування базових технічних умінь і навичок, а також виховання стійкого інтересу до занять спортом та орієнтації на багаторічне спортивне вдосконалення [11; 15; 24]. Важливим компонентом є створення позитивного емоційного фону занять, що сприяє збереженню мотивації та запобігає передчасному «відсіву» дітей зі спортивних секцій.

Тренувальний процес на цьому етапі повинен ґрунтуватися на принципах доступності, поступовості та варіативності, із забезпеченням оптимального співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки. Надмірна спеціалізація, раннє визначення ігрового амплуа та застосування надмірних за обсягом і інтенсивністю навантажень вважаються науково необґрунтованими і можуть негативно впливати на подальший розвиток спортивної майстерності [17; 36; 50].

Рациональне використання ігрових засобів, естафет, вправ на ковзанах, імітації ігрових ситуацій і простих техніко-тактичних комбінацій дозволяє ефективно поєднувати розвиток фізичних якостей із формуванням командної взаємодії, змагального мислення та емоційної залученості дітей у тренувальний процес [10; 19; 24; 49]. Саме ігрові форми занять найбільш

повно відповідають віковим і психологічним особливостям дітей 9–12 років і створюють передумови для цілісного розвитку юного хокеїста.

Таким чином, етап попередньої базової підготовки у хокеї з шайбою має розглядатися як інтегрований процес, що поєднує фізичний, технічний, психоемоційний і соціальний розвиток спортсмена. Науково обґрунтована організація підготовки на цьому етапі забезпечує формування надійного фундаменту для переходу до спеціалізованої підготовки та досягнення високих спортивних результатів у майбутньому.

Висновки до розділу 1

Хокей з шайбою є складним, динамічним і висококонкурентним видом спорту, що вимагає від спортсменів поєднання високого рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Його розвиток має глибокі історичні корені та чітко структуровану міжнародну і національну систему змагань, включно з юніорськими та молодіжними турнірами.

Спеціальна фізична підготовка в хокеї займає центральне місце в структурі багаторічного вдосконалення спортсменів, формуючи необхідні якості, зокрема силу, швидкість, витривалість, координацію та спритність. Її ефективність значною мірою залежить від відповідності тренувальних засобів до специфіки ігрової діяльності на льоду.

На етапі попередньої базової підготовки закладаються основи фізичної і техніко-тактичної майстерності, формується мотивація до занять спортом, і саме тут важливо забезпечити баланс між загальною та спеціальною підготовкою. Особливої уваги потребує уникнення вузької спеціалізації й перенавантаження, що дозволяє запобігти розвитку функціональних порушень у юних спортсменів, в тому числі і тих, хто займається таким видом спорту, як хокей з шайбою.

Рациональна організація підготовки на ранніх етапах, з урахуванням

вікових, фізіологічних та психоемоційних особливостей дітей, забезпечує не лише ефективне фізичне вдосконалення, а й розвиток ігрового мислення, командної взаємодії, психологічної стійкості та соціальної адаптації, що є важливими чинниками у формуванні повноцінної спортивної особистості.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи досліджень

Для вирішення поставлених у кваліфікаційній роботі завдань нами використовувалися наступні методи досліджень:

1. Аналіз літературних джерел, інформації мережі Інтернет.
2. Опитування (бесіда).
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Аналіз та синтез.
6. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз літературних джерел, інформації мережі Інтернет

Під час виконання цієї роботи було проведено аналіз науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет, що стосувалася застосування рухливих ігор у спортивній підготовці загалом, а також на етапі попередньої базової підготовки у хокеї з шайбою зокрема.

Було проаналізовано 62 літературні джерела, серед яких – навчальні програми з хокею, праці з теорії та методики фізичного виховання, спортивної педагогіки, дитячої фізіології, а також матеріали з психології та педагогіки спорту.

Цей аналіз дав змогу визначити актуальність теми, сформулювати мету та завдання дослідження, підібрати оптимальні методи роботи. Особливу увагу було приділено працям, що стосуються ролі рухливих ігор у розвитку фізичних якостей, збереженні мотивації, емоційного стану дітей, а також їх адаптації до тренувального процесу.

Разом з тим, встановлено, що питання цілеспрямованого використання рухливих ігор саме у структурі спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів вивчено недостатньо, що підтверджує наукову новизну і практичну значущість даного дослідження.

2.1.2. Опитування

З метою комплексного вивчення проблеми застосування рухливих ігор у процесі спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів у дослідженні було використано метод опитування у формі цілеспрямованої педагогічної бесіди. Зазначений метод дозволив отримати якісну інформацію про практичний досвід тренерів, їхні методичні підходи до організації тренувального процесу, а також з'ясувати суб'єктивне ставлення юних спортсменів до ігрових форм занять.

Бесіда проводилася з 27 фахівцями у сфері дитячо-юнацького хокею з шайбою, серед яких були тренери дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Усі респонденти мали практичний досвід роботи з дітьми на етапі попередньої базової підготовки. Основна увага під час опитування фахівців приділялася з'ясуванню ролі рухливих ігор у структурі спеціальної фізичної підготовки, частоти та умов їх використання в тренувальному процесі, а також оцінці їх впливу на розвиток фізичних якостей, техніко-тактичну підготовленість, мотивацію та психоемоційний стан юних спортсменів.

Окрім цього, методом бесіди було охоплено 20 юних хокеїстів віком 9–12 років, які брали участь у педагогічному експерименті. Бесіди з дітьми мали напівструктурований характер і проводилися у доступній для їх вікових особливостей формі. Під час опитування з'ясовувалося ставлення спортсменів до тренувальних занять, рівень зацікавленості та емоційного залучення під час використання рухливих ігор, а також їхні відчуття щодо втомлюваності, командної взаємодії та бажання відвідувати тренування.

Метод бесіди забезпечив можливість глибшого аналізу педагогічних і психолого-емоційних аспектів упровадження рухливих ігор у підготовку юних хокеїстів, що не завжди може бути повною мірою відображено за допомогою кількісних методів дослідження. Отримані дані дали змогу доповнити результати педагогічного експерименту, краще інтерпретувати динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості та обґрунтувати доцільність включення рухливих ігор до структури тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки.

Таким чином, використання методу опитування у формі педагогічної бесіди сприяло підвищенню наукової обґрунтованості дослідження, забезпечило комплексний підхід до вивчення проблеми та дозволило врахувати думку як фахівців, так і безпосередніх учасників навчально-тренувального процесу.

2.1.3. Педагогічне тестування.

Педагогічне тестування застосовувалося для кількісного визначення рівня розвитку фізичних якостей, що є ключовими для гри в хокей.

Тестування проводилося двічі – на початку та в кінці педагогічного експерименту – з використанням стандартних контрольних вправ, рекомендованих для тестування фізичної підготовленості хокеїстів, які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки, для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [15]:

- біг 36 м з високого старту на ковзанах, с
- біг 36 м спиною назад на ковзанах, с
- човниковий біг на ковзанах 6×9 м, с
- слалом без шайби, с
- слалом з шайбою, с
- човниковий біг у стійці воротаря, с
- вісімка (лицем і спиною вперед), с.

Показники фіксувалися у форматі середнього значення ($\bar{X}$), середньої помилки (m) та коефіцієнта варіації (q). Для визначення наявності достовірних змін використовувався t -критерій Ст'юдента.

2.1.4. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент тривав 6 місяців (грудень 2024 – травень 2025 року) на базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Вершина» м. Києва. У дослідженні взяли участь 40 спортсменів, які були розподілені на дві рівні за кількістю та рівнем підготовки групи:

- контрольна група тренувалася за типовою програмою ДЮСШ;
- основна група додатково виконувала спеціально підібрані рухливі ігри на ковзанах, адаптовані до умов хокею.

Упродовж усього періоду експерименту тренери основної групи отримували методичні рекомендації щодо організації ігрових занять, їх структури, тривалості, складності та педагогічного супроводу. Ігри проводилися 1–2 рази на тиждень, по 5–10 хвилин, переважно після основної частини тренування або в якості розминки чи завершального етапу. Добір ігор враховував вікові особливості, рівень фізичної підготовки та мотиваційні чинники.

2.1.5. Синтез та узагальнення

Метод синтезу та узагальнення полягає у поєднанні та логічному об'єднанні окремих фактів, результатів, думок, виявлених під час аналізу джерел, у цілісну систему знань. Він дозволяє зробити загальні висновки на основі вивченого матеріалу, виявити закономірності та сформулювати практичні рекомендації.

У контексті виконання цього кваліфікаційного дослідження метод синтезу та узагальнення був використаний у процесі аналізу змісту Програми дитячо-юнацької спортивної школи з хокею з шайбою, спеціальної науково-

методичної літератури, а також матеріалів бесід із тренерами та фахівцями у сфері підготовки юних хокеїстів. Застосування цього методу дозволило зібрати, структурувати та осмислити наявну інформацію щодо змісту спеціальної фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.

На основі узагальнення отриманих даних було виокремлено перелік рухливих ігор, які найбільш повно відповідають завданням розвитку ключових фізичних якостей юних хокеїстів – швидкості, координації, витривалості, сили та реакції. Крім того, ці ігри враховують вікові та психологічні особливості дітей 9–12 років, що робить їх доцільними для інтеграції у тренувальний процес.

2.1.6. Методи математичної статистики.

Всі отримані в ході проведення педагогічного експерименту дані оброблялися з використанням стандартних методів математичної статистики, зокрема, за допомогою програми Exell, в роботі розраховувалися такі показники, як:

$\bar{X}$ – середнє арифметичне;

q – середньо-квадратне відхилення,

m – помилка репрезентативності середньої арифметичної;

t – достовірність різниці між середніми величинами (за критерієм Стьюдента);

t -критерій Стьюдента для двох незалежних вибірок було розрахована за такою формулою:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

де:

$$m = \frac{q}{\sqrt{n}}$$

де n – обсяг вибірки ($n = 20$),

Достовірність вважалася суттєвою за 5%-ного рівня значущості ($P < 0.05$).

2.2 Організація дослідження

Дослідження виконувалося у три етапи, що включали підготовчу, експериментальну та аналітичну частини. Кожен етап був спрямований на вирішення конкретних завдань, визначених у структурі кваліфікаційної роботи.

На першому етапі (жовтень – листопад 2024 р.) було здійснено теоретичну підготовку: проведено аналіз науково-методичної літератури, чинних програм з хокею з шайбою, методичних посібників та результатів попередніх досліджень з тематики спеціальної фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки та використання рухливих ігор на цьому етапі. На основі вивченого матеріалу було сформульовано актуальність теми, мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, а також обґрунтовано доцільність використання рухливих ігор у тренувальному процесі юних хокеїстів.

У цьому ж періоді сформовано основні теоретичні положення та написано I й II розділи роботи.

Другий етап (грудень 2024 р. – травень 2025 р.) передбачав проведення педагогічного експерименту на базі КДЮСШ «Вершина» м. Києва. У ньому взяли участь 40 спортсменів 9–12 років, розподілених на контрольну та основну групи по 10 осіб в кожній. Контрольна група займалася за традиційною програмою для ДЮСШ, тоді як в основній до тренувального процесу було інтегровано спеціально підібрані рухливі ігри, як на ковзанах та поза льодом. На початку й після педагогічного експерименту проводилося тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів за

стандартною системою тестів для хокеїстів. Було зібрано й оброблено кількісні дані для подальшого аналізу.

Матеріали цього етапу дослідження представлені в III розділі кваліфікаційної роботи.

На третьому етапі (червень – липень 2025 р.) здійснювався статистичний аналіз результатів контрольного тестування. Результати порівнювалися між групами з використанням t-критерію Стюдента, проводився аналіз динаміки змін та узагальнення даних.

Було підготовлено III та IV розділи кваліфікаційної роботи, сформульовано висновки й надано методичні рекомендації щодо впровадження рухливих ігор у тренувальний процес хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.

РОЗДІЛ 3

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ХОКЕЇ З ШАЙБОЮ

3.1. Рухливі ігри в процесі спеціальної фізичної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки

Аналіз Програми дитячо-юнацької спортивної школи з хокею з шайбою [15] дозволив виокремити систему вправ, спрямованих на вдосконалення спеціальної фізичної підготовки (СФП) юних хокеїстів. Зміст програми орієнтований на цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей, які безпосередньо визначають ефективність змагальної діяльності у хокеї з шайбою. При цьому підготовка юних хокеїстів має комплексний характер і здійснюється як в умовах льодової арени (on-ice), так і поза льодом (off-ice), що забезпечує безперервність тренувального процесу, варіативність засобів підготовки та раціональне дозування фізичних навантажень упродовж усього річного циклу.

Льодова підготовка спрямована передусім на вдосконалення техніки катання, володіння ключкою, виконання ігрових дій з шайбою, а також формування здатності ефективно діяти в умовах обмеженого простору й часу. Водночас позальодова підготовка відіграє важливу роль у розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, зміцненні опорно-рухового апарату, профілактиці травматизму та створенні функціональної основи для подальшого вдосконалення спеціальних рухових навичок на льоду.

Спеціальна фізична підготовка має на меті цілеспрямоване тренування м'язових груп, що безпосередньо залучені до виконання техніко-тактичних дій; розвиток силових, швидкісно-силових і координаційних якостей, спеціальної витривалості, швидкості рухів та реакції; формування здатності

діяти в умовах високої інтенсивності навантажень, характерних для ігрової діяльності в хокеї. Реалізація зазначених завдань можлива лише за умови раціонального поєднання льодових і позальодових засобів тренування.

До основних засобів спеціальної фізичної підготовки у Програмі віднесено вправи, які моделюють або імітують змагальну діяльність і застосовуються як на льоду, так і поза льодовим покриттям. Зокрема, це біг на ковзанах з метою вдосконалення техніки катання та розвитку швидкісно-силових якостей; імітаційні вправи, що широко використовуються у літньо-осінній період; біг на роликових ковзанах у міжсезоння; ходьба у напівприсіді, різноманітні випадати та вправи на тренажерах для розвитку м'язів нижніх кінцівок. Важливе місце займають вправи з партнером, які моделюють контактне силове єдиноборство (поштовхи плечем, вправа 1:1 у коридорі шириною 3 м), а також імітація катання в основній посадці з додатковим навантаженням, стрибки, стартові прискорення, гальмування, рух з гумовим еспандером [15].

Окрему групу становлять вправи з ключкою, спрямовані на розвиток м'язів плечового пояса та кистей, удосконалення точності кидків і передач, які можуть ефективно виконуватися як на льоду, так і в умовах сухих тренувальних майданчиків. Також широко застосовуються реактивні вправи – старти за зоровими й звуковими сигналами, вправи на реакцію на рухомі об'єкти (шайбу, партнера, суперника). Для розвитку швидкісних якостей використовуються човниковий біг, естафети та короткі прискорення, а для підвищення спеціальної швидкісної витривалості – ігрові вправи у форматі 2:2 та 3:3 на обмеженій або повній площі майданчика тривалістю 30–60 секунд.

Особливої уваги в системі підготовки юних хокеїстів заслуговує позальодова підготовка, яка створює сприятливі умови для використання рухливих ігор як ефективного засобу спеціальної фізичної підготовки. Off-ice заняття дозволяють урізноманітнити тренувальний процес, зменшити

монотонність вправ, підвищити емоційну залученість дітей та водночас забезпечити розвиток координації, швидкості реакції, спритності й силової витривалості. Рухливі ігри в позальодових умовах характеризуються високою варіативністю рухових дій, необхідністю швидкого прийняття рішень та активною взаємодією між учасниками, що сприяє комплексному розвитку фізичних, психічних і соціальних якостей юних спортсменів.

Разом із тим, рухливі ігри доцільно застосовувати і безпосередньо на льоду, адаптуючи їх зміст до рівня технічної підготовленості хокеїстів та специфіки ковзанярських рухів. Ігрові завдання на льоду сприяють удосконаленню техніки катання, розвитку просторової орієнтації, маневреності та швидкості реакції в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності. Поєднання льодових і позальодових рухливих ігор забезпечує цілісність тренувального процесу та підвищує його педагогічну ефективність.

Разом із тим, ефективна реалізація змісту спеціальної фізичної підготовки потребує належного методичного забезпечення. У групах базової підготовки застосовуються словесні, наочні та практичні методи, адаптовані до віку, рівня підготовленості спортсменів та специфіки виду спорту. Технічна підготовка органічно поєднується з тактичним навчанням, що передбачає формування вміння ефективно застосовувати набуті рухові навички в умовах ігрової діяльності.

Таким чином, зміст спеціальної фізичної підготовки у програмі чітко зорієнтований на змагальні умови, виконання дій з шайбою, техніку катання та силову боротьбу й реалізується на основі поєднання льодової та позальодової підготовки. Водночас слід зазначити, що у чинній Програмі рухливим іграм як універсальному засобу спеціальної фізичної підготовки, який може ефективно застосовуватися як на льоду, так і поза льодовою ареною, не відведено належного місця. Це, на нашу думку, є певним недоліком, оскільки рухливі ігри не лише сприяють розвитку координації,

витривалості та швидкості, а й підвищують емоційну залученість дітей до занять і формують стійку мотивацію до тренувальної діяльності [5; 7; 22; 26].

У процесі дослідження було проведено опитування тренерів з хокею з шайбою ($n = 27$), які мають досвід роботи з дітьми на етапі попередньої базової підготовки. Результати опитування засвідчили загалом позитивне ставлення фахівців до використання рухливих ігор у тренувальному процесі (рис. 3.1).

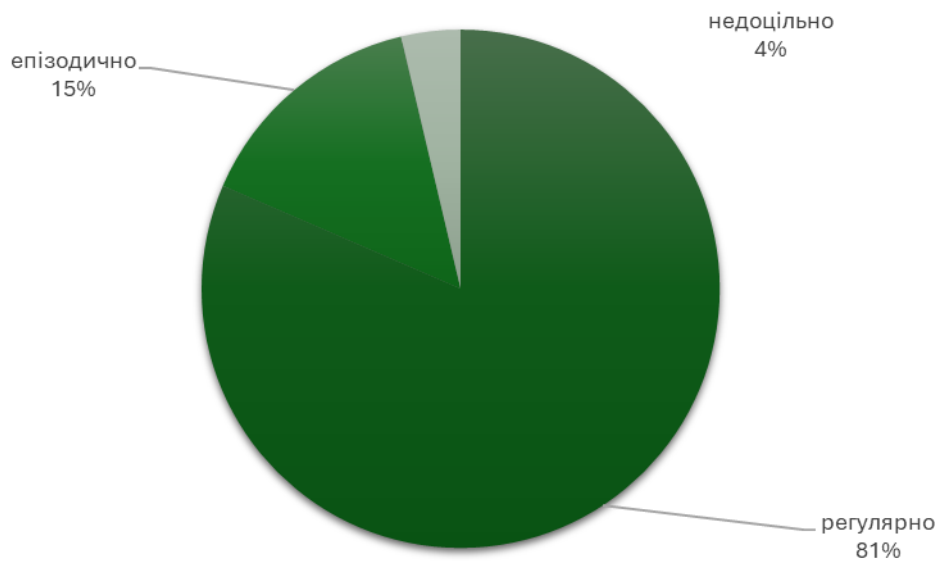


Рисунок 3.1 – Доцільність використання рухливих ігор в процесі на етапі попередньої базової підготовки в хокеї з шайбою

Так, 81,5 % респондентів відзначили доцільність систематичного застосування рухливих ігор як ефективного засобу розвитку спеціальних фізичних якостей юних хокеїстів. Ще 14,8 % тренерів зазначили, що рухливі ігри доцільно використовувати епізодично, залежно від завдань тренування та рівня підготовленості спортсменів. Лише 3,7 % опитаних висловили стримане ставлення до використання ігрових методів, надаючи перевагу традиційним спеціалізованим вправам.

Крім того, більшість тренерів (понад 75 %) підкреслили позитивний вплив рухливих ігор на мотивацію дітей до занять хокеєм, покращення

емоційного фону тренувань і підвищення командної взаємодії, що є важливим чинником ефективності підготовки юних спортсменів.

У цьому контексті актуальним є включення рухливих ігор до структури спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів, особливо на етапі попередньої базової підготовки, з урахуванням їх значного розвивального та педагогічного потенціалу. На основі аналізу фахової літератури [2; 7; 10], а також результатів бесід із тренерами та спеціалістами у сфері дитячо-юнацького хокею, було виокремлено комплекс рухливих ігор, рекомендованих для застосування у тренувальному процесі юних хокеїстів (поза льодом), які подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рухливі ігри на твердій поверхні, рекомендовані для використання у тренувальному процесі хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки

№	Назва гри	Мета гри	Короткий опис гри
		Необхідний інвентар	
1	2	3	4
1.	Кросфіт по-хокеїстськи (естафета)	Розвиток спеціальної витривалості та швидко-силових якостей	Спортсмени поділяються на команди та проходять смугу перешкод, імітуючи рухи у хокеї: пересування боком, стрибки, кидки м'яча у ціль, підтягування, тяга. Перемагає команда, яка швидше подолає смугу перешкод.
		Конуси, м'ячі, канати, мішки з піском, еластичні стрічки	
2.	Хокей на траві або асфальті	Розвиток техніки володіння ключкою та командної взаємодії	Команди грають у міні-хокей на рівній поверхні
		Ключки, м'яч замість шайби, ворота	

Продовження таблиці 3.1.

1	2	3	4
3.	Вибий шайбу	Розвиток швидкості реакції та координації рухів	Спортсмени розміщуються у колі кількістю 4–5 осіб. Один гравець знаходиться в центрі кола, решта – по його периметру. Завдання гравця в центрі полягає у вибиванні «шайби» (м'яча) в будь-кого з учасників зовнішнього кола, тоді як інші спортсмени здійснюють передачі між собою, намагаючись зберегти контроль над «шайбою». Після кожного вибивання гравці міняються ролями.
		М'яч або шайба для сухої підлоги	
4.	Тінь	Розвиток координації рухів та оборонних навичок	Гравці об'єднуються у пари. Один із них виконує роль «лідера», інший – роль «тіні». Лідер пересувається майданчиком, змінюючи напрямок і темп руху, виконуючи фінти та ведення м'яча або шайби. Завдання гравця-«тіні» полягає в максимально точному відтворенні рухів партнера та постійному утриманні дистанції, що імітує оборонні дії під час ігрової боротьби.
		-	
5.	Боротьба в колі	Розвиток силової стійкості та навичок єдиноборства	У межах розміченого кола розташовуються двоє гравців. За сигналом тренера вони вступають у єдиноборство з метою оволодіння м'ячем та виведення його за межі кола. Під час виконання завдання допускається легкий фізичний контакт, що імітує боротьбу за шайбу в куті хокейного майданчика.
		Маленький м'яч, обруч або розмічене коло	

Продовження таблиці 3.1.

1	2	3	4
6.	Слалом з м'ячем	Розвиток координації рухів та техніки ведення шайби	На майданчику встановлюються перешкоди (фішки або конуси), між якими гравці виконують ведення м'яча за допомогою ключки. Вправа може виконуватися на час або з додатковими завданнями, такими як зупинка м'яча, зміна ведучої руки чи виконання удару по цілі наприкінці маршруту.
		Конуси, ключки, м'ячі	
7.	Гонки на витривалість (естафети)	Розвиток загальної та спеціальної витривалості	Спортсмени поділяються на команди та беруть участь у естафетах із різними руховими завданнями, зокрема біг із ключкою, переповзання, стрибки та перетягування мішка. За необхідності до естафет можуть додаватися елементи володіння «шайбою», наприклад перенесення м'яча між фішками з обов'язковим збереженням контролю. Перемагає команда, яка першою дійде до фініша
		Майданчик, фішки	
8.	Гра в зони	Розвиток командної взаємодії та точності передач	Спортсмени поділяються на команди. Кожна команда поділяється на кілька зон відповідно до розмітки майданчика. Завдання гравців полягає в якнайшвидшій передачі «шайби» з однієї зони в іншу, використовуючи руки або ключку, не допускаючи втрат шайжи. Перемагає команда, яка першою пройде повне коло передач без помилок.
		розмітка з 3–4 зон	

Продовження таблиці 3.1.

1	2	3	4
9.	Реакція на сигнал	Розвиток швидкості реакції та уваги	Гравці розташовуються на стартовій лінії. За сигналами тренера вони виконують відповідні рухові дії, зокрема присідання, біг, зупинку, стрибок або поворот у зворотному напрямку. З метою ускладнення завдання можуть застосовуватися фальшиві сигнали або кілька команд на послідовну зміну дій.
		Свисток та/або сигнальний прапорець	
10.	Хокейні “Мафія” або “Командир”	Розвиток командної взаємодії та тактичного мислення	Гравці беруть участь у командній психологічній грі, у межах якої один із них виконує роль «командира», а інші учасники повинні чітко та своєчасно виконувати його завдання. Можливим є також варіант гри типу «мафія», під час якого гравці шляхом спостереження та аналізу дій визначають «слабку ланку» команди.
		-	

Рухливі ігри на льоду є важливим елементом спортивної підготовки юних хокеїстів, оскільки поєднують розвиток фізичних якостей з емоційною та мотиваційною складовою тренувального процесу. Вони сприяють розвитку координації, спритності, швидкості реакції, витривалості, а також здатності до нестандартних дій у змінних ігрових умовах [1; 7; 22]. Особливо вагомим значення рухливі ігри мають у роботі з дітьми молодшого та середнього шкільного віку, адже допомагають формувати позитивне ставлення до спорту, сприяють соціалізації та підвищують інтерес до занять хокеєм [5; 6; 8].

На відміну від ігор на твердому покритті, рухливі ігри на льоду мають низку специфічних особливостей. Льодове покриття потребує постійного

утримання рівноваги, високого рівня володіння технікою катання, швидкої реакції та маневреності. Це зумовлює необхідність адаптації структури ігрової діяльності та використання спеціального інвентарю – шайб, ключок, ковзанів, фішок тощо [10; 33; 36].

Залежно від дидактичної мети рухливі ігри можуть мати різну спрямованість: розвивальну – для формування основних фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості) [5; 14]; техніко-тактичну – для вдосконалення ігрових навичок, зокрема ведення шайби, передач, атакуювальних і оборонних дій [17; 20; 24]; ігрову (моделюючу) – для імітації змагальних ситуацій та розвитку здатності приймати швидкі рішення в умовах обмеженого часу і простору [26; 32; 42].

В процесі виконання досліджень шляхом проведення бесід, а також синтезу та узагальнення даних спеціалізованої літератури та тих, що містяться у мережі Інтернет, нами були виділені рухливі ігри, які доцільно використовувати на етапі попередньої базової підготовки в хокеї та проводити на льоду (таб. 3.2).

Таблиця 3.2

Рухливі ігри на ковзанах, рекомендовані для використання у тренувальному процесі хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки

№	Назва гри	Мета гри	Короткий опис гри
1	2	3	4
1.	Хто швидше встигне	Розвиток стартової швидкості та реакції	Спортсмени поіляються на 2 рівні за кількістю команди; стартують за сигналом, дістаються до позначки й повертаються Виграє команда, остенній гравець якої швидче за супротивників повернувся до лінії старту

Продовження таблиці 3.2.

1	2	3	4
2.	Лови хвіст	Розвиток спритності та маневреності	Спортсмени мають стрічку на поясі й намагаються зібрати «хвости» суперників Гра триває до моменту доки всі «хвости» не будуть «зірвані»; перемагає той, хто зібрав більше «хвостів»
3.	Забий шайбу (на суху)	Розвиток координації та точності ударів	Учасники змагаються, хто більше разів заб'є шайбу у ворота Тренером встановлюється кількість спроб
4.	Реакція	Тренування швидкості реакції	Виконання дій на звукові/візуальні сигнали тренера (присісти, завмерти, бігти, змінити напрямок) Тренер після гри має відзначати кращих
5.	Передай шайбу	Розвиток командної взаємодії та точності передач	Передача шайби ключками в колоні або колі, з ускладненнями Тренер має проаналізувати взаємодію
6.	Замороження (квач)	Розвиток витривалості та просторової орієнтації	Один або кілька гравців виконують роль «ловців» і намагаються доторкнутись до інших учасників. Торкнутий гравець «заморожується» – зупиняється з піднятими руками та розставленими ногами. «Заморожених» можуть звільнити партнери по команді дотиком (наприклад, до руки). Гра триває до моменту, коли всі учасники будуть «заморожені» або до завершення встановленого часу.

Продовження таблиці 3.2.

1	2	3	4
7.	Боротьба за шайбу	Розвиток стійкості та вміння вести силову боротьбу	У центрі майданчика розміщується шайба. Двоє гравців за сигналом тренера вступають у єдиноборство та намагаються першими захопити шайбу. Завдання – винести шайбу за межі визначеної зони або втримати її під контролем протягом заданого часу. Перемагає той гравець, хто першим винесе шайбу із зони або ефективно контролює її до завершення раунду.

Отже, включення рухливих ігор у структуру спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів є доцільним і науково обґрунтованим підходом, що поєднує фізичний розвиток зі зміцненням мотивації, психоемоційної стійкості та соціальних навичок. Їх використання особливо ефективно на ранніх етапах багаторічної підготовки, оскільки дозволяє формувати базові техніко-тактичні вміння у формі, доступній і привабливій для дітей. Зважаючи на це, актуальним є перегляд змісту чинної програми СФП з метою інтеграції рухливих ігор як важливої складової підготовки юного хокеїста.

3.2. Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних хокеїстів та методика застосування рухливих ігор на льоду

З метою визначення ефективності впровадження рухливих ігор на льоду в процес спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів (див. табл. 3.1), нами було організовано педагогічний експеримент.

Дослідження проводилися на базі КДЮСШ «Вершина» м. Києва впродовж шести місяців – з грудня 2024 року по травень 2025 року. У межах експерименту передбачалося цілеспрямоване включення рухливих ігор на

ковзанах у тренувальні заняття основної групи юних хокеїстів віком 9–12 років. Ці ігри слугували додатковим засобом розвитку спеціальних фізичних якостей.

На початку дослідження всі учасники були розподілені на дві групи:

- контрольну, в якій підготовка здійснювалася за традиційною програмою;
- основну, де у тренувальний процес було інтегровано систему спеціально підібраних рухливих ігор.

Першим етапом експерименту стало визначення вихідного рівня спеціальної фізичної підготовленості учасників обох груп. Для цього були використані стандартизовані тести, рекомендовані для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з хокею з шайбою [15].

Обробка та аналіз отриманих результатів педагогічного тестування (табл. 3.3) показали, що контрольна та основна групи мали приблизно однаковий рівень розвитку основних фізичних якостей, що дозволяє розглядати їх як стартово рівні за критеріями дослідження.

Таблиця 3.3.

**Показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменів
контрольної та основної груп на початку педагогічного експерименту
(n = 20)**

№	Вправа	Контрольна група ($\bar{X} \pm m, q$)	Основна група ($\bar{X} \pm m, q$)	t
1.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с	$6,2 \pm 0,1 (0,3)$	$6,2 \pm 0,1 (0,3)$	0,001
2.	Біг 36 м спиною назад на ковзанах, с	$8,3 \pm 0,1 (0,4)$	$8,2 \pm 0,1 (0,4)$	0,6
3.	Човниковий біг на ковзанах 6×9 м, с	$16,5 \pm 0,2 (0,5)$	$16,6 \pm 0,1 (0,4)$	0,5
4.	Слалом без шайби	$12,5 \pm 0,1 (0,4)$	$12,4 \pm 0,1 (0,4)$	0,6
5.	Слалом з шайбою	$14,4 \pm 0,1 (0,4)$	$14,5 \pm 0,1 (0,4)$	0,6
6.	Човниковий біг у стійці воротаря	$41,9 \pm 0,3 (1,0)$	$41,8 \pm 0,3 (0,9)$	0,2
7.	Вісімка (лицем і спиною вперед)	$42,8 \pm 0,3 (0,9)$	$42,9 \pm 0,3 (1,0)$	0,2

Порівняльний аналіз результатів тестування спеціальної фізичної підготовленості юних хокеїстів на початку педагогічного експерименту ($n = 20$) показав, що середні показники контрольної та основної груп суттєво не відрізнялися. За всіма досліджуваними вправами значення t -критерію Стюдента не досягали рівня статистичної значущості ($p > 0,05$), що свідчить про відсутність достовірних міжгрупових відмінностей. Це дає підстави вважати, що на початковому етапі експерименту контрольна та основна групи характеризувалися подібним рівнем спеціальної фізичної підготовленості.

Після проведення контрольного тестування було налагоджено співпрацю з тренерами, які здійснювали підготовку спортсменів основної групи. Зокрема, їм було запропоновано до впровадження в навчально-тренувальний процес перелік рухливих ігор, а також надано методичний супровід щодо особливостей їх використання. Основною метою такої співпраці було підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів шляхом урізноманітнення тренувальних засобів і підвищення мотивації спортсменів до занять.

Під час дослідження тренерам, які працювали з основною групою, було надано низку методичних рекомендацій щодо впровадження рухливих ігор як на льоду, так і на твердій поверхні. Особлива увага приділялася роботі з дітьми віком 9–12 років, оскільки рухливі ігри найбільшою мірою відповідають їхнім віковим та психологічним особливостям. У цьому віці діти мають високу потребу в ігровій діяльності, змагальності, активному русі та командній взаємодії. Використання ігрових форм дозволяє зробити тренування більш цікавими, знизити рівень психоемоційного напруження та покращити загальний емоційний стан спортсменів.

Узагальнення практичного досвіду тренерів і результатів спостережень у ході педагогічного експерименту дало змогу сформулювати такі методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор.

По-перше, визначено особливості часу та доцільності їх застосування. Рухливі ігри рекомендується використовувати або після розминки, або після основної частини тренувального заняття. На одному тренуванні доцільно застосовувати 1–2 гри тривалістю 5–10 хвилин кожна, що відповідає функціональним можливостям дітей і не призводить до перевантаження. Ігри мають бути помірної складності – не надто легкими, але й не надмірно складними, особливо у випадках використання їх в умовах обмеженого простору або під час очікування завершення повітряної тривоги в укритті.

По-друге, важливим є правильна організація ігрової діяльності. Перед початком гри тренер повинен чітко і доступно пояснити її правила, мету та порядок виконання завдань. За можливості доцільно продемонструвати основні елементи гри або провести коротке пробне виконання. Рухливі ігри можуть змінюватися залежно від умов проведення: варіюється кількість гравців, правила, темп виконання завдань, тривалість та використання інвентарю (льодовий майданчик, спортивний зал або укриття).

По-третє, особливу роль відіграє контроль з боку тренера. Під час гри він повинен постійно стежити за активністю дітей, якістю виконання рухів і дотриманням правил. Значна увага приділяється характеру взаємодії між спортсменами, проявам лідерства та дисциплінованості. Після завершення гри доцільно провести коротке обговорення, у ході якого відзначаються позитивні моменти, активні учасники, а також визначаються аспекти, що потребують удосконалення.

По-четверте, обов'язковим є дотримання вимог безпеки. Перед проведенням рухливих ігор необхідно перевірити стан майданчика або приміщення, відсутність небезпечних предметів і достатність простору для рухів. В умовах укриття під час повітряної тривоги перевага надається іграм без жорсткого фізичного контакту, різких переміщень і використання важкого інвентарю. Тренер має постійно перебувати поруч і бути готовим негайно припинити гру у разі зміни ситуації.

По-п'яте, ігрова діяльність повинна бути адаптована до індивідуальних можливостей кожної дитини. Рухливі ігри підбираються з урахуванням рівня фізичної, технічної та психологічної підготовленості спортсменів. За необхідності правила можуть бути спрощені, а завдання – змінені або дозовані. Важливо, щоб усі діти брали участь у грі незалежно від рівня навичок, що сприяє формуванню позитивного ставлення до тренувального процесу.

Нарешті, визначено доцільність використання окремих ігор у різних частинах тренування та в різних умовах. Для розминки або активізації організму ефективними є ігри «Реакція на сигнал», «Вибий шайбу», «Тінь». В основній частині позальодового заняття доцільно застосовувати ігри «Кросфіт по-хокеїстськи», «Гонки на витривалість», «Слалом з м'ячем», «Боротьба в колі», які сприяють розвитку витривалості, сили та координації. Для психологічного розвантаження, а також під час перебування в укритті в період повітряної тривоги, ефективними є ігри «Хокейні “Мафія” або “Командир”», окремі елементи гри «Тінь» і модифіковані варіанти гри «Реакція на сигнал».

Спортсмени контрольної групи тренувались за стандартною програмою ДЮСШ.

Наступним кроком роботи було проведення повторного тестування спортсменів контрольної й основної груп (таб. 3.4.).

Після шести місяців тренувань у спортсменів основної групи спостерігається певне покращення результатів порівняно з контрольною групою, особливо в тестах на швидкість і координацію. Це може свідчити про позитивний вплив рухливих ігор на льоду як додаткового засобу у структурі спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів.

Таблиця 3.4.

**Показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменів
контрольної та основної груп на завершенні педагогічного експерименту
(n = 20)**

№	Вправа	Контрольна група ($\bar{X} \pm m, q$)	Основна група ($\bar{X} \pm m, q$)	t
1.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах	6,180 $\pm$ 0,099 (0,314)	6,120 $\pm$ 0,082 (0,260)	0,47
2.	Біг 36 м спиною назад на ковзанах	8,280 $\pm$ 0,129 (0,409)	8,150 $\pm$ 0,106 (0,335)	0,78
3.	Човниковий біг на ковзанах 6 $\times$ 9 м	16,480 $\pm$ 0,158 (0,500)	16,420 $\pm$ 0,149 (0,470)	0,28
4.	Слалом без шайби	12,480 $\pm$ 0,115 (0,362)	12,320 $\pm$ 0,120 (0,380)	0,96
5.	Слалом з шайбою	14,380 $\pm$ 0,126 (0,398)	14,300 $\pm$ 0,116 (0,368)	0,47
6.	Човниковий біг у стійці воротаря	41,880 $\pm$ 0,312 (0,987)	41,620 $\pm$ 0,290 (0,917)	0,61
7.	Вісімка (лицем і спиною вперед)	42,780 $\pm$ 0,283 (0,894)	42,620 $\pm$ 0,318 (1,006)	0,38

Хоча значення t-критерію Стьюдента в усіх досліджуваних тестах залишаються меншими за критичний рівень статистичної достовірності ($p > 0,05$), що свідчить про відсутність вірогідних міжгрупових відмінностей, у більшості показників спеціальної фізичної підготовленості в спортсменів основної групи простежується позитивна тенденція до покращення результатів. Порівняно з контрольною групою ці зміни мають системний характер і проявляються насамперед у тестах, що характеризують швидкісні та координаційні здібності.

Отримані результати є закономірними для шестимісячного періоду тренувальної роботи з дітьми віком 9–12 років, коли організм перебуває в активній фазі росту та розвитку, а адаптаційні механізми ще не досягають стабільності, характерної для старших вікових груп. У цьому віці навіть незначні методичні зміни в організації тренувального процесу, зокрема

впровадження нових ігрових форм, можуть призводити до поступового, але стійкого покращення рухових якостей без різких статистичних зрушень.

Виявлена позитивна динаміка дозволяє розглядати рухливі ігри як доцільний додатковий засіб у структурі спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів молодшого віку. Навіть за відсутності статистично значущих змін на даному етапі експерименту, отримані тенденції мають важливе практичне значення, оскільки свідчать про перспективність ігрових методів з погляду довгострокового розвитку фізичних якостей, підвищення мотивації до занять і формування позитивного ставлення до тренувального процесу.

3.3. Психолого-педагогічні аспекти впровадження рухливих ігор у підготовку юних хокеїстів

Важливим чинником ефективності спортивної підготовки в дитячо-юнацькому хокеї є створення позитивного емоційного середовища під час тренувань. У цьому контексті впровадження рухливих ігор на льоду має не лише фізичне, але й психолого-педагогічне значення.

У віці 9–12 років для дітей характерні висока рухливість, емоційність, потреба в новизні та постійній зміні діяльності. Занадто монотонні або надмірно складні фізичні вправи можуть викликати втому, втрату інтересу та зниження мотивації. Рухливі ігри надають можливість урізноманітнити тренувальний процес, знизити рівень психоемоційного напруження, підтримати внутрішню мотивацію до занять спортом.

Ігрова діяльність також сприяє формуванню таких якостей, як ініціативність, самостійність, відповідальність, уміння взаємодіяти в колективі. Через участь в іграх діти вчаться співпраці, дотриманню правил, прийняттю рішень у змінних умовах, що є важливими соціальними навичками та водночас – частиною тактичної підготовки хокеїстів.

Особливої актуальності впровадження ігрових форм набуває в умовах війни в Україні, коли діти часто перебувають у стані тривалого стресу, тривожності та невизначеності. Регулярні заняття спортом із включенням рухливих ігор створюють для них безпечний простір, де вони можуть не лише фізично розвиватися, а й психологічно розвантажуватися. Емоційно позитивні, динамічні ігри дозволяють переключитися з негативних переживань, підвищують настрій, сприяють стабілізації емоційного стану та відновленню психоемоційного балансу. Участь у колективній ігровій діяльності дає відчуття підтримки, єдності, що особливо важливо для дітей, які можуть переживати наслідки травмуючих подій.

Крім того, тренери відзначають, що під час рухливих ігор діти демонструють більш відкриту поведінку, що дозволяє ефективніше реалізовувати виховні завдання: підтримувати дисципліну, виявляти лідерів, проводити індивідуальну корекцію навчального процесу з урахуванням психологічних особливостей кожного спортсмена.

Результати бесід із юними хокеїстами обох груп (контрольної та основної) підтвердили вищезазначене. Спортсмени основної групи, які систематично брали участь у рухливих іграх, частіше відзначали, що тренування стали «цікавішими», «веселішими», «різноманітнішими», «нагадували гру, а не лише вправи». Деякі респонденти повідомляли, що «швидше проходить час на льоду», зменшилася втомлюваність, з'явилося бажання приходити на тренування. У відповідях юних спортсменів також звучали фрази: «подобається працювати в команді», «легше розуміти один одного», «весело, коли всі рухаються разом».

Натомість учасники контрольної групи частіше акцентували увагу на складності та монотонності деяких тренувань, хоча загальна оцінка занять залишалася позитивною. Це свідчить про те, що ігровий підхід дозволяє не лише ефективніше розвивати фізичні якості, а й позитивно впливає на емоційне сприйняття тренувального процесу.

Таким чином, впровадження рухливих ігор у тренувальну систему юних хокеїстів забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, але й створює передумови для комплексного виховання особистості спортсмена. Це підвищує загальну ефективність тренувального процесу, сприяє збереженню інтересу до занять і знижує ризик передчасного вигорання або втрати мотивації до спорту. В умовах воєнного часу це є надзвичайно важливою складовою збереження психічного здоров'я дітей та формування їх стійкості до життєвих викликів.

Висновки до 3 розділу

Рухливі ігри є ефективним засобом розвитку спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки. Вони сприяють розвитку швидкості, координації, витривалості, реакції та технічних навичок у динамічній і цікавій формі.

Програма підготовки ДЮСШ з хокею з шайбою не передбачає широкого використання рухливих ігор, хоча вони мають високий розвивальний і виховний потенціал. Їх інтеграція в навчально-тренувальний процес потребує методичного обґрунтування.

Педагогічний експеримент, проведений на базі ДЮСШ «Вершина» м. Києва, показав, що застосування спеціально підібраних рухливих ігор протягом 6 місяців дозволяє досягти позитивної динаміки у розвитку спеціальних фізичних якостей у юних хокеїстів. Хоча статистично достовірної різниці не зафіксовано ($t < 0,05$), у спортсменів основної групи спостерігалось незначне покращення результатів у більшості тестів.

Включення ігрових методів позитивно впливає на мотивацію, емоційний стан та загальне ставлення дітей до тренувань. Це підтверджується як результатами опитувань, так і спостереженнями тренерів.

Учасники основної групи частіше відзначали задоволення від занять, командну підтримку та бажання тренуватися.

В умовах війни в Україні ігрові форми занять виконують важливу психологічну функцію: знижують стрес, покращують настрій, забезпечують позитивне емоційне середовище та сприяють соціальній згуртованості юних спортсменів.

Таким чином, рухливі ігри доцільно використовувати як важливу частину тренувального процесу в хокеї з шайбою, особливо на ранніх етапах підготовки. Вони поєднують фізичне, технічне, психологічне та соціальне виховання, сприяючи гармонійному розвитку юного спортсмена.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У сучасних умовах розвитку спорту особливої уваги потребує проблема якісної підготовки спортивного резерву, зокрема в ігрових видах спорту, до яких належить хокей з шайбою. Постійне зростання інтенсивності змагальної діяльності, підвищення вимог до фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортсменів, а також ускладнення структури ігрових дій зумовлюють необхідність удосконалення системи підготовки юних хокеїстів уже на ранніх етапах багаторічного спортивного вдосконалення [11; 23; 39].

Етап попередньої базової підготовки є одним із ключових у становленні майбутнього спортсмена, оскільки саме в цей період формуються основи спеціальної фізичної підготовленості, закладаються техніко-тактичні навички, розвиваються координаційні здібності та створюється мотиваційна база для подальших занять спортом [11; 15; 55]. Водночас низка дослідників зазначає, що надмірна орієнтація на спеціалізовані вправи та збільшення обсягу тренувальних навантажень без урахування вікових і психофізіологічних особливостей дітей може призводити до перевтоми, зниження інтересу до занять і передчасного завершення спортивної кар'єри [4; 14; 23].

У цьому контексті особливої актуальності набуває пошук ефективних педагогічних засобів, які поєднували б розвиток фізичних якостей із підтриманням позитивного емоційного фону тренувального процесу. Одним із таких засобів є рухливі ігри, які широко використовуються у фізичному вихованні дітей і підлітків та довели свою ефективність у розвитку швидкості, координації, спритності, витривалості та психомоторних здібностей [1; 5; 6; 7].

Наукові дослідження свідчать, що рухливі та ігрові методи сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою, активізують пізнавальні процеси, формують навички командної взаємодії та позитивно впливають на емоційний стан дітей [8; 22; 38; 42]. У спортивних іграх, зокрема в хокеї з шайбою, ігрові вправи дозволяють моделювати змагальні ситуації та створювати умови, наближені до реальної ігрової діяльності, що має важливе значення для формування спеціальних рухових умінь [10; 17; 24; 49].

Водночас, незважаючи на значну кількість праць, присвячених загальним питанням ігрових методів у фізичному вихованні [1; 3; 7; 62], проблема цілеспрямованого використання рухливих ігор саме у структурі спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки залишається недостатньо вивченою. Чинні навчальні програми з хокею з шайбою лише обмежено регламентують використання ігрових форм, надаючи перевагу традиційним спеціалізованим вправам [15].

Особливої актуальності такі дослідження набувають в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану в Україні. У таких умовах спорт і фізична активність виконують не лише тренувальну, а й важливу психолого-педагогічну функцію, сприяючи зниженню рівня тривожності, емоційному розвантаженню та соціальній підтримці дітей [22; 42]. Використання рухливих ігор, у тому числі під час позальодових занять або перебування в укриттях, дозволяє забезпечити безпечну, доступну та психологічно комфортну форму рухової активності.

Таким чином, дослідження, спрямовані на наукове обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності використання рухливих ігор у підготовці юних хокеїстів, є актуальними, педагогічно доцільними та соціально значущими. Їх результати можуть бути використані для вдосконалення програм спеціальної фізичної підготовки в системі дитячо-

юнацького хокею та підвищення загальної ефективності тренувального процесу.

Аналіз результатів педагогічного експерименту було спрямовано на визначення впливу впровадження рухливих ігор у процес спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки. Отримані в ході дослідження дані дозволяють комплексно оцінити динаміку змін показників спеціальної фізичної підготовленості, а також проаналізувати педагогічні та психоемоційні аспекти використання ігрових методів у тренувальному процесі.

Порівняльний аналіз результатів первинного тестування засвідчив, що на початку педагогічного експерименту контрольна та основна групи не мали статистично значущих відмінностей за жодним із досліджуваних показників спеціальної фізичної підготовленості ($p > 0,05$). Це підтверджує коректність формування вибірки та дозволяє розглядати обидві групи як стартово рівні за рівнем фізичної підготовленості, що є необхідною умовою для об'єктивної оцінки ефективності запропонованої методики.

Після завершення шестимісячного тренувального періоду було проведено повторне тестування, результати якого свідчать про наявність позитивної динаміки у показниках спеціальної фізичної підготовленості в обох групах. Така тенденція є закономірною з огляду на вікові особливості дітей 9–12 років, для яких характерні активні процеси росту, розвитку та адаптації до фізичних навантажень. Водночас, аналіз міжгрупових відмінностей показав, що у спортсменів основної групи, які тренувалися з використанням рухливих ігор, покращення показників має більш виражений і системний характер.

Найбільш помітні позитивні зміни в основній групі спостерігалися у тестах, що характеризують швидкісні та координаційні здібності (біг 36 м з високого старту, біг спиною назад, слалом без та з шайбою, «вісімка»). Саме ці якості є ключовими для ефективної ігрової діяльності в хокеї з шайбою та

безпосередньо пов'язані зі специфікою рухливих ігор, які передбачають часту зміну напрямку руху, варіативність ігрових ситуацій, необхідність швидкого прийняття рішень і високий рівень координації.

Водночас значення *t*-критерію Стюдента за всіма показниками залишалися меншими за критичний рівень статистичної значущості ($p > 0,05$), що свідчить про відсутність вірогідних міжгрупових відмінностей. Такий результат не знижує практичної цінності отриманих даних, оскільки дослідження проводилося у відносно короткий період (6 місяців) та з дітьми молодшого шкільного віку, для яких характерні значні індивідуальні коливання темпів розвитку фізичних якостей.

Отримані результати узгоджуються з положеннями наукових праць [5; 7; 22; 26], у яких зазначається, що ігрові методи на ранніх етапах багаторічної підготовки насамперед формують позитивні тенденції у розвитку рухових якостей, які можуть не одразу набувати статистично значущого характеру, але створюють надійний фундамент для подальшого зростання спортивної майстерності. У цьому контексті рухливі ігри слід розглядати не як альтернативу традиційним засобам підготовки, а як їх ефективне доповнення.

Окремої уваги заслуговує аналіз психолого-педагогічних аспектів упровадження рухливих ігор. Результати бесід із тренерами та юними хокеїстами свідчать, що використання ігрових форм значно підвищує емоційну залученість дітей у тренувальний процес, сприяє формуванню позитивного ставлення до занять та знижує рівень психоемоційного напруження. Спортсмени основної групи частіше відзначали інтерес до тренувань, відчуття командної підтримки та задоволення від спільної діяльності, що є важливими чинниками збереження мотивації на етапі попередньої базової підготовки.

Особливу значущість ці результати набувають в умовах воєнного стану в Україні, коли діти перебувають під впливом додаткових стресових

чинників. У таких умовах рухливі ігри виконують не лише тренувальну, а й виражену психологічну функцію, створюючи безпечне емоційне середовище, що сприяє стабілізації психоемоційного стану та соціальній адаптації юних спортсменів.

З педагогічної точки зору важливо зазначити, що рухливі ігри дозволяють реалізувати принципи доступності, варіативності та поступовості, які є базовими для підготовки дітей 9–12 років. Вони забезпечують природне поєднання фізичного навантаження з елементами змагання, співпраці та творчості, що відповідає віковим потребам дітей і сприяє комплексному розвитку особистості юного хокеїста.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують доцільність використання рухливих ігор у структурі спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки. Незважаючи на відсутність статистично значущих міжгрупових відмінностей, виявлена позитивна динаміка фізичних показників, підвищення мотивації та покращення психоемоційного стану спортсменів свідчать про перспективність ігрових методів у довгостроковій системі багаторічної підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з питань спеціальної фізичної підготовки хокеїстів та використання рухливих ігор у тренувальному процесі засвідчив високу актуальність проблеми оптимізації підготовки спортсменів на ранніх етапах багаторічного вдосконалення. У працях вітчизняних і зарубіжних авторів наголошується на необхідності пошуку таких засобів і методів тренування, які б забезпечували не лише розвиток фізичних якостей, а й збереження мотивації, позитивного емоційного фону та психічного здоров'я дітей. Водночас встановлено, що питання цілеспрямованого й системного використання рухливих ігор саме у структурі спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів висвітлено недостатньо, що підтверджує наукову та практичну значущість обраної теми дослідження.

2. Визначення особливостей фізичної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки (9–12 років) дозволило встановити, що ключовими є розвиток швидкісних, координаційних і швидкісно-силових якостей, а також формування базової спеціальної витривалості. Аналіз програмних вимог ДЮСШ з хокею з шайбою показав, що частка вправ спеціальної спрямованості становить близько 60–70 % загального обсягу тренувального навантаження, водночас рухливі ігри як окремий засіб спеціальної фізичної підготовки практично не регламентуються, що знижує варіативність і емоційну привабливість тренувального процесу.

3. У результаті узагальнення літературних даних і бесід із фахівцями (27 тренерів та спеціалістів) було відібрано та систематизовано 10 рухливих ігор, які можуть ефективно використовуватися для вдосконалення спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки. Запропоновані ігри охоплюють розвиток швидкості реакції, координації рухів, спеціальної витривалості, техніки володіння

ключкою та навичок командної взаємодії. За результатами опитування, понад 80 % тренерів позитивно оцінили доцільність включення таких ігор у тренувальний процес, особливо під час позальодових занять.

4. Використання рухливих ігор у підготовці юних хокеїстів відповідає віковим, фізіологічним і психологічним особливостям дітей 9–12 років та дозволяє реалізувати основні педагогічні принципи початкових етапів багаторічної підготовки – доступності, варіативності та поступовості. Рухливі ігри забезпечують природне поєднання фізичного навантаження з ігровою діяльністю, що створює сприятливі умови для комплексного розвитку фізичних якостей, психомоторних здібностей і соціальних навичок юних хокеїстів, не викликаючи перевантаження та перевтоми.

5. Експериментальна перевірка ефективності використання рухливих ігор у процесі спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів показала наявність позитивних змін у показниках фізичної підготовленості спортсменів основної групи після 6-місячного тренувального періоду. Порівняльний аналіз результатів контрольного тестування засвідчив покращення середніх значень у більшості досліджуваних вправ, зокрема у бігу на ковзанах 36 м з високого старту (на 0,08 с), бігу 36 м спиною назад (на 0,13 с), слаломі без шайби (на 0,16 с), слаломі з шайбою (на 0,10 с) та вправі «вісімка» (на 0,16 с). Хоча статистично достовірних міжгрупових відмінностей не виявлено ($p > 0,05$), отримані результати свідчать про стійку позитивну тенденцію до покращення швидкісних і координаційних здібностей у спортсменів, які тренувалися з використанням рухливих ігор. Це підтверджує доцільність їх застосування як ефективного додаткового засобу спеціальної фізичної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.

6. Проведення бесід із юними хокеїстами і тренерами свідчать, що систематичне використання рухливих ігор у тренувальному процесі сприяє підвищенню емоційної залученості дітей, формуванню позитивного

ставлення до занять хокеєм і зниженню рівня психоемоційного напруження. Спортсмени основної групи частіше відзначали зростання інтересу до тренувань, відчуття командної підтримки та бажання регулярно відвідувати заняття, що є важливим чинником збереження контингенту дітей у системі дитячо-юнацького спорту.

Перспективи подальших досліджень

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на поглиблене вивчення ефективності використання рухливих ігор у системі багаторічної підготовки хокеїстів з шайбою. Зокрема, перспективним є аналіз впливу ігрових методів на показники спеціальної фізичної підготовленості впродовж тривалішого періоду тренувальної роботи (1–2 роки), що дозволить оцінити віддалений ефект їх застосування та виявити можливі статистично значущі зміни.

Актуальним напрямом подальших досліджень є диференційований підхід до добору рухливих ігор з урахуванням ігрового амплуа хокеїстів, рівня підготовленості та індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсменів. Окремої уваги потребує вивчення впливу ігрових методів на формування техніко-тактичних навичок, ігрового мислення та швидкості прийняття рішень у змагальних умовах.

Перспективним також є дослідження психолого-педагогічних аспектів використання рухливих ігор, зокрема їх впливу на мотивацію до занять спортом, емоційний стан, рівень тривожності та профілактику емоційного вигорання юних хокеїстів. Це має особливе значення в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та соціальних викликів сучасності.

Крім того, доцільним є розширення кола досліджуваних засобів шляхом поєднання рухливих ігор з сучасними технологіями тренування (відеоаналіз, ігрові симуляції, елементи гейміфікації), а також порівняльний аналіз ефективності ігрових методів у різних видах командних ігрових

видів спорту. Це дозволить удосконалити методичне забезпечення підготовки юних спортсменів і підвищити наукову обґрунтованість тренувального процесу на ранніх етапах спортивного вдосконалення.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На підставі аналізу науково-методичної літератури, результатів педагогічного експерименту та узагальнення практичного досвіду тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл з хокею з шайбою, доцільно сформулювати такі практичні рекомендації щодо використання рухливих ігор у процесі спеціальної фізичної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.

1. Інтеграція рухливих ігор у структуру тренувального заняття.

Рухливі ігри доцільно включати в тренувальний процес систематично, як складову спеціальної фізичної підготовки, а не епізодично. Оптимальним є використання 1–2 ігор у межах одного тренування тривалістю 5–10 хвилин кожна. Ігри можуть застосовуватися після розминки (для активізації нервово-м'язової системи) або після основної частини заняття (для розвитку фізичних якостей у менш формалізованій, емоційно позитивній формі).

2. Диференційований добір ігор відповідно до тренувальних завдань.

Добір рухливих ігор має здійснюватися з урахуванням конкретних завдань заняття:

- для розвитку швидкості та реакції доцільно використовувати ігри типу «Реакція на сигнал», «Хто швидше встигне»;
 - для вдосконалення координації та маневреності – «Слалом з м'ячем», «Тінь», «Лови хвіст»;
 - для розвитку спеціальної витривалості – «Кросфіт по-хокеїстськи», «Гонки на витривалість», ігрові естафети;
 - для формування навичок єдиноборства та силової стійкості – «Боротьба в колі», «Боротьба за шайбу».
- Такий підхід забезпечує цільову спрямованість ігрових засобів і підвищує ефективність тренувального процесу.

3. Урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей 9–12 років.

Рухливі ігри необхідно адаптувати до рівня фізичної, технічної та психологічної підготовленості юних хокеїстів. За потреби правила гри слід спрощувати, зменшувати тривалість або інтенсивність виконання, змінювати кількість учасників. Важливо забезпечити залучення всіх дітей до ігрової діяльності, незалежно від їхнього рівня підготовки, що сприяє формуванню позитивного ставлення до тренувань і збереженню мотивації.

4. Методичне забезпечення та роль тренера.

Перед початком гри тренер повинен чітко та доступно пояснити її мету, правила і порядок виконання, за можливості продемонструвати основні рухові дії. Під час гри тренер здійснює постійний педагогічний контроль, звертаючи увагу на техніку виконання рухів, дотримання правил, взаємодію між спортсменами та прояви дисципліни. Після завершення гри доцільно провести короткий педагогічний аналіз із відзначенням позитивних моментів і корекцією типових помилок.

5. Забезпечення безпеки під час ігрової діяльності.

Перед проведенням рухливих ігор необхідно перевіряти стан льодового або сухого майданчика, наявність достатнього простору для рухів, відсутність небезпечних предметів. В умовах обмеженого простору або під час перебування в укриттях у період повітряної тривоги рекомендується використовувати ігри без жорсткого фізичного контакту, різких прискорень і важкого інвентарю. Тренер повинен бути готовим оперативно змінити або припинити гру у разі виникнення небезпечної ситуації.

6. Використання рухливих ігор як засобу психоемоційної підтримки.

В умовах підвищеного психоемоційного навантаження, зокрема воєнного стану, рухливі ігри доцільно використовувати не лише з тренувальною, а й з психологічною метою. Ігрові форми сприяють зниженню

тривожності, створюють позитивний емоційний фон, покращують командну згуртованість і забезпечують психологічне розвантаження дітей.

7. Поєднання льодових і позальодових ігрових засобів.

Для підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки рекомендується поєднувати рухливі ігри на льоду та на твердій поверхні. Позальодові ігри доцільно використовувати в міжсезонний період, під час загальної фізичної підготовки або за неможливості повноцінних льодових занять, що забезпечує безперервність тренувального процесу та його варіативність.

Упровадження наведених практичних рекомендацій у роботу дитячо-юнацьких спортивних шкіл з хокею з шайбою сприятиме підвищенню ефективності спеціальної фізичної підготовки юних хокеїстів, збереженню їхньої мотивації до занять спортом, гармонійному фізичному та психоемоційному розвитку на етапі попередньої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрощук Н. В., Лесів А.Д., Механошин, С.О. *Українські народні рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших школярів*. Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. 128 с.
2. Городецька О. О. *Використання спортивних ігор та інших елементів фізичної культури у тренувальному процесі* [Електронний ресурс] // *Науково-педагогічний часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2023. Режим доступу: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/download/1358/1333> (дата звернення: 04.11.2025).
3. Жилюк В. Використання комплексів українських народних рухливих ігор з учнями молодших класів // *Матеріали Першої Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури*. Львів, 1997. С. 56–57.
4. Козлова Н. А. Розвиток основ централізованої підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Фізичне виховання студентів*. 2012. № 1. С. 47–49.
5. Кривуца І. *Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор* [Електронний ресурс] // *HDaFK – Теорія та методика фізичного виховання*. 2023. Режим доступу: <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/download/249626/247045/572957> (дата звернення: 19.01.2025).
6. Кузнецова Л. *Вплив рухливих ігор на фізичну та психомоторну підготовленість молодших школярів* [Електронний ресурс] // *Теорія та методика фізичного виховання*. 2022. Режим доступу: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/1530/1474/4774> (дата звернення: 10.12.2024).
7. Кухін В. М., Назоло Р. С. Спортивні та рухливі ігри у фізичному вихованні дітей і підлітків. Київ: Здоров'я, 1989. С. 16–63.
8. Кучер В. О., Григус І. М. *Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів* [Електронний ресурс] // *Міжнародний економіко-гуманітарний університет*. 2013. Режим доступу:

- <https://repozytorium.ua.fm.edu.pl/bitstreams/e2484752-44b2-49e8-a76c-6ac636408e7e/download> (дата звернення: 18.03.2025).
9. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям. Киев: Здоровье, 1986. 214 с.
 10. Лозовой А.С. *Особливе місце спортивних ігор у підготовці хокеїстів* [Електронний ресурс] // Запорізький національний університет. 2023. Режим доступу: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/11600/1/Лозовой.pdf> (дата звернення: 29.08.2025).
 11. Максименко І. Г. Особливості побудови традиційної системи підготовки юних спортсменів на етапі попереднього базового тренування // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №3. С. 49–53.
 12. Одобецкий В. Д. Исследование особенностей обучения бросковым движениям юных баскетболистов 13-17 лет. Диссер. канд. пед. наук. Киев, 1978. 173 с.
 13. Офіційний сайт Міжнародного Союзу Ковзанярів [електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.isuorg/en/home>. 30.02.2024.
 14. Павленко Ю. Організація та середовище системи науковометодичного забезпечення олімпійської підготовки *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2011. № 4(6). С. 34–39.
 15. Програма для суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту (дитячоюнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання, шкіл вищої спортивної майстерності). ФХУ, 2021. 151 с.
 16. Сайт Федерації хокею України // Федерація хокею України. Режим доступу до сайту: www.fhu.com.ua (Дата звернення 17.11.2024).

17. Серебряков О. Застосування індивідуальних техніко-тактичних дій у змагальній діяльності гравцем-захисником у хокеї на льоду. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. №4. С. 41–46.
18. Серебряков О. Определение значимости критериев оценки видов подготовки хоккеистов высокой квалификации // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. – 2013. – №1(21). – С. 371–375.
19. Серебряков О. Способи аналізу змагальної діяльності в хокеї: зарубіжний досвід // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2017. – №3. – С. 405–410.
20. Серебряков О.Ю. Критерии оценки видов подготовки хоккеистов высокой квалификации // *Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. – 2013. – №2(107). – С. 379–381.
21. Серебряков О.Ю. Оценка видов подготовки хоккеистов различного игрового амплуа // *Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. – 2013. – №4(112). – С. 229–231.
22. Чернишенко, Т., Литвиненко, Т. *Особливості розвитку рухових умінь підлітків за допомогою рухливих ігор у фізичному вихованні* [Електронний ресурс] // *Аеробіка та фізичне виховання*. – 2025. – Режим доступу: <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/article/view/46> (дата звернення: 27.02.2025).
23. Шинкарук О. Концепция формирования системы подготовки, отбора спортсменов и их ориентации в процессе многолетнего совершенствования. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 12, 2012. С. 144–148. 11.
24. Шинкарук О., Серебряков О., Шутова С., Ярмоленко М. Тенденції системи змагань в сучасному хокеї з шайбою // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2018. – №6. – С. 200–206.

25. Bournival M., et al. The science and art of testing in ice hockey: a systematic review of on-ice test protocols [Электронный ресурс] // *Sports Medicine – Open*. – 2023. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10569309/> (дата звернения: 17.11.2024).
26. Camacho-Sánchez, R. Game-Based Learning and Gamification in Physical Education [Электронный ресурс] // *Education Sciences (MDPI)*. – 2023. – Режим доступа: <https://www.mdpi.com/2227-7102/13/2/183> (дата звернения: 17.11.2024).
27. Delisle-Houde P., et al. Predicting on-ice skating using laboratory and field assessments [Электронный ресурс] // *Int. J. Sports Physiol. Perform.* – 2018. – № 13(1). – Режим доступа: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0250> (дата звернения: 25.01.2025).
28. Dominik N., Roczniok R., Stanula A., et al. Off-ice agility provides motor transfer to on-ice skating performance in adolescent ice hockey players [Электронный ресурс] // *Journal of Sports Science & Medicine*. – 2019. – № 18(4). – Режим доступа: <https://www.jssm.org/volume18/iss4/cap/jssm-18-680.pdf> (дата звернения: 10.12.2024).
29. Donskov A. Physical Preparation for Ice Hockey: Biological Principles and Practical Solutions. – USA: AuthorHouse, 2016. – 152 с.
30. Elitehockey Camps site. Elitehockeycamps. Mode of access to the site: www.elitehockeycamps.com (Date of appeal dated Nov. 25, 2024)
31. Farlinger, C.M., et al. Predictors of on-ice performance in youth ice hockey players [Электронный ресурс] // *Journal of Strength & Conditioning Research*. – 2017. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001384> (дата звернения: 18.01.2025).
32. Game-Based Pedagogy in Physical Education and Sports [Электронный ресурс] // *Taylor & Francis / Routledge*. 2025. Режим доступа:

- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17430437.2025.2450827> (дата звернення: 17.11.2024).
33. Hockey Canada. High Performance 1 Physical Preparation – Additional Resource Material [Електронний ресурс]. 2023. Режим доступу: https://cdn-ca.aglty.io/bc-hockey/image-gallery/coach-page/2023_HPI%20-%20Physical%20Preparation_Additional%20Resource%20%281%29.pdf (дата звернення: 17.11.2024).
 34. Huard Pelletier, V., et al. Associations between testing and game performance in ice hockey [Електронний ресурс] // *Sports*. – 2021. – № 9(8). – Режим доступу: <https://doi.org/10.3390/sports9080117> (дата звернення: 07.02.2025).
 35. Jeppesen, S.J., et al. Youth national-team ice hockey training intensification effects [Електронний ресурс] // *Int. J. Sports Physiol. Perform.* – 2022. – № 17(1). Режим доступу: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0209> (дата звернення: 10.02.2025).
 36. Jeppesen, S.J., Vigh-Larsen, J.F., Mohr, M., et al. Four weeks of intensified training enhances on-ice intermittent exercise performance [Електронний ресурс] // *Int. J. Sports Physiol. Perform.* – 2022. – № 17(5). – Режим доступу: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0182> (дата звернення: 22.12.2024).
 37. Kisis, I. Physical preparation for ice hockey with “slide board” exercises [Електронний ресурс] // *Society. Integration. Education*. – 2020. – Т. 2. – Режим доступу: <https://doi.org/10.17770/sie2020vol2.5111> (дата звернення: 08.01.2025).
 38. Kolovelonis, A. Elementary Students’ Perceptions of Cognitively Challenging Physical Activity Games [Електронний ресурс] // *PMC*. – 2022. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9688835> (дата звернення: 17.11.2024).
 39. Kostiukevych, V., Borisova, O., Shynkaruk, O., Shlonska, O., Stasiuk, I. (2018). Modeling of training process of athletes in sports games in annual

- macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport, University of Pitesti, Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 44, pp. 327–334, online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051. DOI:10.7752/jpes. 2018. S. 144
40. Lyseiko, K., Yatsiv, Ya., Pityn, M. *Content of scientific discussion of game sports development in Ukraine in the conditions of decentralization* [Електронний ресурс] // *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2021. Режим доступу: <https://www.researchgate.net/publication/364238834> (дата звернення: 17.06.2025).
41. Meulman H. N., Berger M. A. M., van der Zande M. E., Kok P. M., Ottevanger E. J. C., Crucq M. B. Development of a tool for training the drag flick penalty corner in field hockey. *Procedia Engineering*. 2012. vol. 34. pp. 508–513.
42. Mo, W., et al. Effects of game-based physical education program on children's and adolescents' enjoyment and physical activity levels [Електронний ресурс] // *BMC Public Health*. 2024. Режим доступу: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18043-6> (дата звернення: 17.11.2024).
43. Nechaev, I. Ice-Hockey Training Process Design Methods: thesis for the Degree of Bachelor of Sports Studies [Електронний ресурс] / *KaJaani University of Applied Sciences*. 2020. Режим доступу: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/342781/Thesis_Igor_Nechaev.pdf (дата звернення: 17.11.2024).
44. Nightingale, S.C. A strength and conditioning approach for ice hockey [Електронний ресурс] // *ResearchGate*. 2014. Режим доступу: <https://www.researchgate.net/publication/269099333> (дата звернення: 05.01.2025).
45. Roczniok, R., Maszczyk, A., Czuba, M., et al. Physiological, physical and on-ice performance criteria for elite ice hockey players [Електронний ресурс] //

- Journal of Sports Sciences*. 2015. Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4786585/> (дата звернення: 17.11.2024).
46. Roczniok, R., Stastny, P., Novak, D., et al. The relation of on-ice and off-ice performance at two different performance levels in youth ice-hockey players [Електронний ресурс] // *Journal of Human Kinetics*. 2024. № 93. Режим доступа: <https://doi.org/10.5114/jhk/187238> (дата звернення: 05.12.2024).
 47. Runner, A.R., et al. Predictors of speed using off-ice measures of college hockey players [Електронний ресурс] // *Journal of Strength & Conditioning Research*. 2016. № 30(6). Режим доступа: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001234> (дата звернення: 03.02.2025).
 48. Shell, J.R., Robbins, S.M., Dixon, P.C., et al. Skating start propulsion: 3D kinematic analysis of elite hockey players [Електронний ресурс] // *Sports Biomechanics*. 2017. № 16(1). Режим доступа: <https://doi.org/10.1080/14763141.2016.1269022> (дата звернення: 05.02.2025).
 49. Shynkaruk O., Shutova S., Serebriakov O., Nagorna V., Skorohod O. Competitive performance of elite athletes in modern ice hockey // *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, No. 1. P. 511–516. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1076
 50. Šiška, M., Kováčiková, Z. Effect of the off-season training on the physical profile in U18 elite ice hockey players [Електронний ресурс] // *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17(3). Режим доступа: <https://efsupit.ro/images/stories/3sept/Art172.pdf> (дата звернення: 15.01.2025).
 51. Slavicek, T., Stastny, P., Roczniok, R., Musalek, M. Lower limb skeletal robustness determines change of direction speed in youth ice hockey [Електронний ресурс] // *Journal of Human Kinetics*. 2022. № 82. Режим

- доступу: <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0041> (дата звернення: 01.02.2025).
52. Stanula, A., Roczniok, R. Game intensity analysis of elite adolescent ice hockey players [Електронний ресурс] // *Journal of Human Kinetics*. 2014. № 44. – Режим доступу: <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0126> (дата звернення: 29.01.2025).
 53. Struhár, N. Essential or excess? The relationship between off-ice and on-ice training methods in U18 ice hockey [Електронний ресурс] // *DiVA portal*. – 2025. Режим доступу: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1980030/FULLTEXT01.pdf> (дата звернення: 11.01.2025).
 54. Toong, T., et al. Grip strength in youth ice hockey players [Електронний ресурс] // *Journal of Strength & Conditioning Research*. – 2018. – № 32(12). – Режим доступу: <https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2018/12000/> (дата звернення: 13.01.2025).
 55. Trandafir, M., Gheorghiu, G., Popescu, V., et al. Training for beginner hockey players: developing general and specific motricity [Електронний ресурс] // *Analele Universității din Oradea*. 2021. Режим доступу: <https://www.analefeffs.ro/anale-feffs/2021/i2-supplement/pe-autori/55.%20TRANDAFIR%20MARIUS%2C%20GHEORGHIU%20GABRIEL%2C%20POPESCU%20VERONICA%2C%20MU%C8%98AT%20GEORGE%2C%20GEORGESCU%20ADRIAN.pdf> (дата звернення: 17.11.2024).
 56. Vescovi, J.D., Murray, T.M., Fiala, K.A., VanHeest, J.L. Off-ice performance and draft status of elite ice hockey players [Електронний ресурс] // *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 2006. № 1(3). Режим доступу: <https://doi.org/10.1123/ijsp.1.3.201> (дата звернення: 22.01.2025).
 57. Vigh-Larsen, J.F., et al. Fitness characteristics of elite and subelite youth ice hockey players [Електронний ресурс] // *Journal of Strength & Conditioning*

- Research*. 2019. № 33(2). Режим доступа: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002931> (дата звернення: 12.02.2025).
58. Vigh-Larsen, J.F., et al. The physiology of ice hockey performance: an update [Електронний ресурс] // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2024. Режим доступа: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.14284> (дата звернення: 17.11.2024).
59. Vigh-Larsen, J.F., Mohr, M. The physiology of ice hockey performance: an update [Електронний ресурс] // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2024. Режим доступа: <https://doi.org/10.1111/sms.14284> (дата звернення: 14.12.2024).
60. Wagner, H., Abplanalp, M., von Duvillard, S.P., et al. Relationship between on-ice and off-ice performance in elite male adolescent ice hockey players [Електронний ресурс] // *Applied Sciences*. 2023. Режим доступа: <https://doi.org/10.3390/app132311548> (дата звернення: 17.12.2024).
61. Website of the International Hockey Federation. International ice hockey federation. Site access mode: www.iihf.com (Date of the application dated 17.11.2024).
62. Wicahyani, S., Williyanto, S., et al. The Role of Traditional Games in The Physical Education Learning Process: A Systematic Review [Електронний ресурс] // *Advances in Health Sciences Research*. 2025. Режим доступа: https://doi.org/10.2991/978-94-6463-593-5_5 (дата звернення: 17.11.2024).