



УДК 796.058.2:796.966.015.134:37.018.4-053.6(045)

Ефективність технічної підготовки юних хокеїстів при дистанційній формі навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки

Мітова О. О., Скрипець Д. О.

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Український державний університет науки і технологій*

Анотація

Мета. Стаття присвячена аналізу ефективності технічної підготовки юних хокеїстів при дистанційній формі навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки. Мета дослідження – визначити вплив структури та змісту технічної підготовки в умовах дистанційного навчально-тренувального процесу на рівень технічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних хокеїстів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи. Методи та матеріал: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі ДЮСШ із зимових видів спорту м. Дніпра та Комплексної ДЮСШ «Авангард» м. Кременчук з вересня 2022 року по червень 2023 (9 місяців). В експерименті взяло участь 2 групи дітей 6-7 років (контрольна – 20 осіб, експериментальна – 20 осіб), першого року навчання груп початкової підготовки з хокею з шайбою.

Результати. Аналіз отриманих результатів до та після педагогічного експерименту свідчить про вірогідно кращі показники виконання тестів у юних хокеїстів експериментальної групи у порівнянні з контрольною, особливо у показниках технічної та спеціальної фізичної підготовленості, що підтверджує ефективність впровадження структури та змісту технічної підготовки при дистанційному навчально-тренувальному процесі юних хокеїстів на етапі початкової підготовки, запропонованих засобів та методів навчання, що сприяють намаганням дітей розвивати свої технічні вміння та навички в групах та самостійно в домашніх умовах.

Висновки. Позитивний вплив експериментальної технічної підготовки дозволяє рекомендувати її використання у ДЮСШ та приватних клубах з хокею з шайбою при роботі з дітьми 6-7 років на етапі початкової підготовки, як при дистанційному так і при змішаному режимі навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: хокей з шайбою; технічна підготовка; технічна підготовленість; фізична підготовленість; юні спортсмени, етап початкової підготовки; дистанційне навчання.

Abstract

The Effectiveness of Technical Training of Young Ice Hockey Players under the Distance Learning and Training Process at the Initial Stage of Preparation

O. Mitova, D. Skrypets

Purpose. The article is devoted to the analysis of the effectiveness of technical training of young ice hockey players under the distance form of the learning and training process at the initial stage of preparation. The purpose of the study was to determine the influence of the structure and content of technical training in the context of a distance learning and training process on the level of technical, general, and special physical preparedness of young hockey players at the initial stage of preparation.

Material and Methods. Methods and materials: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The research was conducted on the basis of the Youth Sports School of Winter Sports in Dnipro and the Avangard Complex Youth Sports School in Kremenchuk from September 2022 to June 2023 (9 months). The experiment involved 2 groups of children aged 6–7 years (control group – 20 participants, experimental group – 20 participants), in their first year of training in initial preparation groups for ice hockey.

Results. The analysis of the obtained results before and after the pedagogical experiment demonstrates significantly better performance of the tests among the young hockey players of the experimental group compared to the control group, particularly in indicators of technical and special physical preparedness. This confirms the effectiveness of implementing the proposed structure and content of technical training in conditions of the distance learning and training process for young hockey players at the initial stage of preparation, as well as the applied tools and methods of instruction. The findings highlight the role of distance training in stimulating children to develop their technical skills and abilities both in group sessions and independently at home.

Conclusions. The positive impact of the experimental technical training program allows us to recommend its use in youth sports schools and



private ice hockey clubs when working with children aged 6–7 years at the initial stage of preparation, both in distance and mixed mixed-mode learning and training format.

Keywords: ice hockey; technical training; technical preparedness; physical preparedness; young athletes; initial stage of preparation; distance learning.

Вступ

Хокей з шайбою є достатньо популярним видом спорту в нашій державі, що засвідчується позитивною динамікою виступів на міжнародних змаганнях юніорських, молодіжних та університетських збірних. Переважна більшість наукових досліджень в Україні була проведена на висококваліфікованих хокеїстах, в основному, розглядалася проблема вдосконалення змагальної діяльності хокеїстів високої кваліфікації на основі моделювання техніко-тактичних дій (Міхнов, 2014, Серебряков, 2021).

Фахівцями зі спортивних ігор було науково обґрунтовано різні складові побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки (Онищенко, 2017; Mitova et. al., 2022; Кос & Улан, 2024a). Окрім того, навчальна програма для суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту (ДЮСШ, СДЮСШОР, ЗСОСП із специфічними умовами навчання, ШВСМ) з хокею з шайбою є достатньо сучасною (опублікована у 2021 році) та змістовною за всіма видами підготовки.

Однак, враховуючи сучасні умови військового стану та пандеміологічної ситуації в світі проблему спеціалізованої роботи з юними спортсменами під час дистанційного навчально-тренувального процесу, які перебувають на етапі початкової підготовки у хокеї з шайбою ще досліджено недостатньо (Мітова & Скрипець, 2023).

У дослідженнях (Шоповалов & Сушко, 2021) виявлено, що рівень задоволеності дітей проведенням уроків фізичної культури в умовах карантинних обмежень та воєнного стану, напряму залежить від зацікавленості, відповідальності, професіоналізму наставника та активного зворотного зв'язку учень-вчитель. Bulatova M., Kucheriavyi O., Ermolova V., Yarmoliuk O. (2019), Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, André Pontes Silva (2019) зосереджують увагу на врахуванні особливих підходів і творчий пошук шляхів реалізації можливостей фізичної активності у дистанційному форматі, а також, зазначають потребу у ефективному навчанні з огляду на можливу затребуваність змішаного навчання у майбутньому. Досліджень з дистанційного навчання техніки гри у командних спортивних іграх майже не проводилося, що пов'язано зі складнощами організації педагогічного контролю та неможливістю повноцінного використання інвентарю та обладнання у домашніх умовах (Мітова & Волошук, 2025).

Однак, дитячим тренерам бракує науково обґрунтованих підходів та програм зі змістом підготовки юних спортсменів у командних видах спорту та у хокеї з шайбою, що можуть суттєво покращити якість опанування технікою гри за допомогою використання імітаційних та підвідних вправ у домашніх умовах. У зв'язку з цим, дана проблема є актуальною для дитячого хокею з шайбою.

Мета дослідження – визначити вплив структури та змісту технічної підготовки в умовах дистанційного навчально-тренувального процесу на рівень загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних хокеїстів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи

В ході дослідження було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив отримати загальне уявлення про ступінь розробленості досліджуваної проблеми, визначити проблемне поле технічної підготовки, виявити особливості етапу початкової підготовки у хокеї з шайбою.

Педагогічне тестування загальної, спеціальної та технічної підготовленості юних хокеїстів 6-7 років оцінювалося за тестами, що запропоновано навчальною програмою для суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту (Хокей з шайбою, 2021).

Педагогічний експеримент проходив у два етапи: 1) констатувальний, протягом якого було виявлено вихідний рівень технічної та фізичної підготовленості юних хокеїстів експериментальної та контрольної груп; 2) формувальний, спрямований на визначення впливу змісту технічної підготовки на рівень технічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних хокеїстів.

Для опрацювання експериментального матеріалу використовувались методи математичної статистики, обробка здійснювалась на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (MS Excel; Statistica – 7.0).

Дослідження проводилися на базі ДЮСШ із зимових видів спорту м. Дніпра та Комплексної ДЮСШ «Авангард» м. Кременчук з вересня 2022 року по червень 2023 (9 місяців). В експерименті взяло участь 2 групи дітей 6-7 років (контрольна – 20 осіб, експериментальна – 20 осіб), першого року навчання груп початкової підготовки з хокею з шайбою.

Дослідження проводилося за наявності добровільної інформованої згоди батьків на участь дітей у випробуванні після детального ознайомлення з усіма особливостями проведення дослідження, які могли б вплинути на їх рішення.

Батьки учасників дали свою згоду на участь дітей в дослідженні, були проінформовані про його мету, процедури тестування та можливість відкликати свою згоду в будь-який час і з будь-якої причини. Дослідження виконано відповідно до Гельсінської декларації ВМА «Етичні



принципи проведення медичних досліджень за участю людини».

На попередньому етапі дослідження нами було науково обґрунтовано структуру та зміст технічної підготовки юних хокеїстів, яка передбачала комплексний підхід щодо опанування теоретичними знаннями юними тренувальному процесі з хокею на етапі початкової підготовки з урахуванням вікових особливостей дітей, офлайн та онлайн форм навчально-тренувального процесу протягом першого року навчання (Скрипець & Мітова, 2024).

Нами розроблено та побудовано зміст навчального матеріалу технічної та теоретичної підготовки з хокею відповідно до вікових особливостей дітей етапу початкової підготовки, що створює максимально сприятливі умови для розкриття пізнавальних здібностей; формування мотивації до занять спортом з урахуванням інтересів самої особистості щодо самовираження та розкриття свого потенціалу в командній діяльності при дистанційному режимі навчально-тренувального процесу (Мітова & Скрипець, 2025).

Нами були обрані такі ж технічні прийоми, що запропоновано програмою для ДЮСШ на першому році навчання для дітей 6-7 років. За даною програмою усі вправи розподілені на три розділи:

1) Вправи на техніку пересування на ковзанах (Пересування гумовою та ущільненою сніговою доріжкою, Основна стійка (посадка) хокеїста, Рух на двох ковзанах з опором на допоміжний предмет, Рух на двох ковзанах із попереми́нним відштовхуванням лівою та правою ногою, Рух на лівому ковзані після поштовху правою ногою і навпаки, Біг ковзаючи, Повороти дугою вліво та вправо, не відриваючи ковзана від льоду, Повороти дугою поштовхами однією (зовнішньою) ногою, Гальмування «напівплугом» та «плугом», Старт з місця обличчям вперед, Біг короткими (ударними) кроками);

2) Вправи на техніку володіння ключкою та шайбою для груп початкової підготовки (Основна стійка хокеїста, Володіння ключкою: основні способи тримання ключки (хвати): звичайний, широкий, вузький; Ведення шайби на місці; Кидок шайби з довгим розгоном; Зупинка шайби кроком ключки та рукояткою, ковзаном, рукою, тулубом);

3) Вправи на техніку гри воротаря для груп початкової підготовки (Основна стійка воротаря; Низька та висока стійка воротаря і перехід від одного виду стійки до іншого; Прийоми техніки пересування на ковзанах; Пересування на паралельних ковзанах (вправо, вліво); Гальмування «плугом», «напівплугом»; Гальмування на паралельний ковзанах; Пересування короткими кроками; Ловля шайби «пасткою», стоячи на місці).

Відмінними характеристиками розробленої технічної підготовки від програми ДЮСШ були: розподіл навантаження за 5 блоками з чітко визначеними та поєднанням тем щодо технічних прийомів з трьох розділів в одному занятті (Вправи на техніку пересування на ковзанах; Вправи на техніку володіння ключкою та шайбою; Вправи на техніку гри воротаря) з застосуванням імітаційних, підвідних вправ та допоміжних засобів; впровадження у навчаль-

но-тренувальних процес позатренувальних, дистанційних та самостійних форм технічної та теоретичної підготовки, проведення шести спеціально-організованих спортивних свят хокейної спрямованості, виконання самостійних завдань у спеціалізованому «Щоденнику юного хокеїста» (Мітова & Скрипець, 2025).

Структура та зміст технічної підготовки узгоджувалася зі змістом теоретичної підготовки для юних хокеїстів 6-7 років, спрямованої на підвищення рівня теоретичної підготовленості та мотивації дітей до занять хокеєм з шайбою на етапі початкової підготовки, структура якої складалася з 5 блоків, зміст кожного з яких включав по три теми: до 1 блоку «Обладнання та екіпірування» відносились теми: «Хокейна ключка та шайба», «Хокейна форма», «Каток»; з технічної підготовки такі теми: «Правила пересування на ковзанах», «Правила щодо тримання ключки», «Принципи гри воротаря»; до 2-го блоку «Історія та правила гри»: «Історія хокею», «Тривалість гри», «Закинута шайба»; з технічної підготовки такі теми: «Правила ведення шайби», «Правила ловіння та відбивання шайби воротарем»; до 3-го блоку «Хокеїст»: «Хокеїст», «Амплуа гравців»; з технічної підготовки такі теми: «Принципи кидка по воротам», «Принципи у захисті»; до 4-го блоку «Команда»: «Кількість гравців у команді», «Улюблена команда», «Ігрові ситуації», з технічної підготовки такі теми: «Принципи вкидання шайби», «Правила гальмування з поворотом тулуба на 90° на одній та двох ногах»; до 5-го блоку «Термінологія хокею з шайбою»: «Англо-українські терміни з техніки хокею з шайбою», «Англо-українські терміни з фізичної підготовки хокеїстів», «Терміни з правил гри» з технічної підготовки такі теми: «Правила зупинки шайби кроком ключки та рукояткою, ковзаном, рукою, тулубом» та 6 організованих спортивних свят «Посвята у юні хокеїсти», «Хокейна ключка та шайба», «Хокеїст», «День народження хокею з шайбою», «Хокейна команда», «Свято хокею з шайбою», до яких юні хокеїсти виконували завдання творчого характеру: малювання та розмальовки хокеїстів, екіпірування, інвентарю, розповіді про історію хокею, правила гри тощо.

Вплив структури та змісту технічної підготовки на рівень технічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних хокеїстів на першому році навчання у ДЮСШ оцінювався за оцінкою рівня розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей та техніки виконання контрольних нормативів. Контрольна група займалась за програмою ДЮСШ для першого року навчання на етапі початкової підготовки без включення засобів теоретичної підготовки та дистанційних форм навчання.

Результати дослідження та їх обговорення

Аналіз основних показників загальної фізичної підготовленості свідчить, що до педагогічного експерименту показники юних хокеїстів експериментальної і контрольної груп були однорідними та вірогідно не відрізнялися (табл. 1).

Результати тесту «Біг 30 м з високого старту, с», свідчать про позитивний вплив запровадженої експеримен-

Таблиця 1. Показники загальної фізичної підготовленості юних хокеїстів 6-7 років до та після педагогічного експерименту

№	Контрольні тести	Етап експерименту	Показники			
			$\bar{x} \pm m$		$t_{розр}$	Р
			ЕГ (n=20)	КГ (n=20)	Між ЕГ і КГ	
1.	Біг 30 м з високого старту, с	До	7,3872±0,0166**	7,271±0,01982**	2,69	<0,05
		Після	6,1944±0,06085****	7,261±0,07389***	49,77	<0,05
2.	Біг 20 м спиною вперед з високого старту, с (2 спроби)	До	7,5900±0,02906*	7,5890±0,02773*	0,11	>0,05
		Після	6,9094±0,06729****	7,3025±0,05761***	19,55	<0,05
3.	Біг 60 м з високого старту, с	До	11,24±0,0585**	11,238±0,04643**	0,12	>0,05
		Після	10,825±0,0293****	11,091±0,01997***	32,9	<0,05
4.	Стрибок у довжину з місця, см	До	122,185±0,06318***	122,1665±0,08759***	0,76	>0,05
		Після	135,4111±0,15235****	129,56±0,53329***	47,08	<0,05
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	До	12,4733±0,2514**	12,0925±0,31634**	4,17	<0,05
		Після	22,0967±0,11411****	16,300±0,10488***	164,92	<0,05
6.	Човниковий біг 6х9, с	До	15,4717±0,07925**	15,4795±0,08152**	0,30	>0,05
		Після	15,025±0,11092****	15,328±0,01249***	11,84	<0,05
7.	Тест на спритність, с (20 м)	До	23,7728±0,0914**	23,716±0,13962**	1,51	>0,05
		Після	23,2133±0,03756****	23,485±0,25549***	4,70	<0,05

Примітки: * дуже низький рівень – 1 бал; ** – низький рівень – 2 бали; *** – середній рівень – 3 бали; **** – вище середнього рівень – 4 бали; ***** – високий рівень – 5 балів (Хокей з шайбою, 2021).

тальної програми в експериментальній групі, де юні хокеїсти почали виконувати цей тест на 1,07 с швидше, ніж до педагогічного експерименту і достовірно краще, ніж діти контрольної групи. В контрольній групі в середньому були відмічені зміни у виконанні тесту лише на 0,01 с. Приріст показників після педагогічного експерименту свідчить про перехід рівня розвитку швидкісних здібностей у дітей в експериментальній групі з низького (7,4±0,0166 с – 2 бали) на вище середнього (6,1944±0,0608 с – 4 бали).

Аналіз показників тесту «Біг 20 м спиною вперед з високого старту, с, 2 спроби» вказує, що завдяки правильно підібраним та організованим фізичним вправам експериментальної методики, за рік занять у юних хокеїстів експериментальній групі середній показник покращився на 0,69 с. Цей результат достовірно краще у порівнянні з вихідним рівнем й достовірно краще у порівнянні з показниками контрольної групи 7,3025±0,0576 с. У контрольній групі було незначне покращення результату на 0,287 с. Після впровадження експериментальної методики, рівень показників швидкості бігу на 20 м спиною в експериментальній групі перейшов з дуже низького (7,59±0,029 с – 1 бал) на високий (6,909±0,067 с – 5 балів), а в контрольній – з дуже низького (7,58±0,027 с – 1 бал) до середнього рівня (7,302±0,057 с – 3 бали).

Аналіз показників тесту «Біг 60 м з високого старту, с», який дав змогу оцінити дистанційну швидкість, свідчить, що юні хокеїсти 6-7 років на вихідному тестуванні в середньому по групі пробігали цей відрізок за 11,24±0,058 с, що відповідає низькому рівню. Наприкінці експерименту середній показник покращився на 0,42 с і відповідав вже рівню вище середнього (10,825±0,029 с – 4 бали). Впровадження в навчально-тренувальний процес засобів та методів технічної підготовки у взаємозв'язку з теоретичною підготовкою сприяло підвищенню середнього показника виконання даного тесту в експериментальній групі на 0,26 с краще, ніж в контрольній групі (р<0,05, t=32,96). В кон-

трольній групі було відмічено покращення результату в Бігу на 60 м лише на 0,14 с і перехід з низького рівня на середній (3 бали).

Показники тесту для оцінки швидкісно-силових здібностей «Стрибок у довжину з місця, см» суттєво покращився, як в експериментальній (на 13,22 см), так і в контрольній групі (на 7,4 см) юних хокеїстів з відповідним достовірним переходом із середнього рівня на високий в експериментальній та на середній – у контрольній.

Показники тесту для оцінки силових здібностей «Згинання розгинання рук в упорі лежачи» суттєво покращився як у експериментальній (на 9,58 см з відповідним достовірним переходом з низького рівня на високий), так і в контрольній групі (на 5,28 см з переходом з низького рівня на середній).

Аналіз результатів тесту «Човниковий біг 6х9, с» свідчить про достовірне покращення показників у юних спортсменів в експериментальній групі (на 0,446 с) у порівнянні з вихідним рівнем. Після педагогічного експерименту показники хокеїстів ЕГ були краще ніж у представників контрольної групи на 0,303 с. Рівень розвитку швидкісних та координаційних здібностей змінився з низького (15,471±0,0792 с – 2 бали) до високого в експериментальній (15,025±0,1109 с – 5 балів) та до середнього – у контрольній (15,328±0,0124 с – 3 бали).

Показники тесту «Тест на спритність, с 20 м» свідчать, що до педагогічного експерименту вихідний рівень юних хокеїстів достовірно не відрізнялися та відповідали низькому рівню (2 бали). Після впровадження експериментальних засобів та методів технічної підготовки при дистанційному навчально-тренувальному процесі у хокеїстів експериментальної групи рівень розвитку загальної спритності покращився на 0,559 с і став відповідати високому рівню, в контрольній – на 0,231 с і став вище середнього.

Показники спеціальної фізичної та технічної підготовки свідчать, що до педагогічного експерименту

Таблиця 2. Показники спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних хокеїстів 6-7 років до та після педагогічного експерименту

№	Контрольні тести	Етап експерименту	Показники			
			$\bar{x} \pm m$		$t_{\text{розр}}$	p
			ЕГ (n=20)	КГ (n=20)	Між ЕГ і КГ	
1.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с	До	7,0000±0,11368*	7,0015±0,09494*	0,04	>0,05
		Після	6,3472±0,12494****	6,789±0,08461**	12,86	<0,05
2.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с	До	8,5017±0,11082**	8,5035±0,10427**	0,05	>0,05
		Після	8,0711±0,15535****	8,3015±0,08505***	5,70	<0,05
3.	Біг на ковзанах «малою вісімкою» обличчям вперед, с	До	22,9006±0,08256*	22,9075±0,07542*	0,27	>0,05
		Після	22,2133±0,03756****	22,7000±0,12748***	17,23	<0,05
4.	«Малий слалом» з шайбою, с, техніка виконання	До	32,4261±0,52233**	32,477±0,81783**	0,23	>0,05
		Після	31,8717±0,42175****	32,265±1,22159***	1,35	>0,05
5.	«Малий слалом» без шайби, с, техніка виконання	До	31,1583±0,63316**	31,1025±0,55575**	0,29	>0,05
		Після	30,4856±0,23991****	30,9495±0,54781***	3,45	<0,05
6.	Слалом, с, техніка	До	53,4611±1,24013**	53,51±1,02513**	0,13	>0,05
		Після	52,9478±0,40017****	53,235±1,20925***	1,01	>0,05

Примітки: * дуже низький рівень – 1 бал; ** низький рівень – 2 бали; *** – середній рівень – 3 бали; **** – вище середнього рівень – 4 бали; ***** – високий рівень – 5 балів (Хокей з шайбою, 2021).

показники юних хокеїстів експериментальної і контрольної груп були майже однорідними та достовірно не відрізнялися (табл. 2).

Аналіз показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних хокеїстів свідчить, що за всіма тестами у представників експериментальної групи відмічається позитивна динаміка у бік покращення рівня підготовленості, як у порівнянні з вихідними рівнем, так і у порівнянні з рівнем підготовленості дітей контрольної групи. Отже, тест «Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с» представниками експериментальної групи після експерименту було виконано на 0,652 с швидше, що свідчить про перехід з дуже низького рівня (7,000±0,11368 с – 1 бал) на рівень вище середнього (6,347±0,1249 с – 4 бали) за розвитком спеціальної швидкості. В контрольній групі покращення показника тесту відбулося лише на 0,2 с, і перехід з дуже низького рівня (7,0015±0,0949 с – 1 бал) на низький рівень (6,789±0,0846 с – 2 бали).

Показники тесту «Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с» також позитивно змінилися, як за швидкістю, координатною, так і за технікою ковзання спиною вперед. В експериментальній групі результат виконання тесту покращився на 0,4306 с, відбувся перехід з низького рівня (9,5017±0,1108 с – 2 бали) на рівень вище середнього (8,0711±0,1553 с – 4 бали). У контрольній групі ці зміни не були значними, але середній показник покращився на 0,2020 с і став відповідати середньому рівню (8,3015±0,0850 с – 3 бали), а не низькому (8,5035±0,1042 с – 2 бали), як було визначено до впровадження експериментальної програми технічної підготовки при дистанційному навчально-тренувальному процесі.

Порівняння результатів виконання тесту «Біг на ковзанах «малою вісімкою» обличчям вперед, с» свідчить про більший прогрес у рівні розвитку спеціальних фізичних здібностей та техніки ковзання у представників експериментальної групи (22,2133±0,03756 с), ніж у юних хокеїстів контрольної (22,7000±0,1274 с). Діти першого року

навчання хокею у групах початкової підготовки в експериментальній групі стали на 0,687 с швидше виконувати цей контрольний норматив, і покращили оцінку за виконання з дуже низького рівня (1 бал) на рівень вище середнього (4 бали), а у контрольній групі – лише на 0,207 с швидше (низький рівень – 2 бали).

Аналіз рівня виконання тестів з технічної підготовленості свідчить про значне покращення показників у представників експериментальної групи, як у порівнянні з вихідним рівнем, так і у порівнянні з показниками юних хокеїстів контрольної групи після педагогічного експерименту. Отже, показники тесту «Малий слалом» з шайбою, с техніка виконання» свідчать про перехід дітей експериментальної групи з низького (32,4261±0,5223 с – 2 бали) до високого рівня (31,8717±0,4217 с – 5 балів), контрольної групи – лише з низького рівня виконання (32,477±0,8178 с – 2 бали) до середнього рівня (32,265±1,2215 с – 3 бали).

Порівняння результатів виконання тесту «Малий слалом» без шайби, с, техніка виконання» дозволило виявити покращення техніки та швидкості виконання цього контрольного нормативу: у дітей експериментальної групи показник змінився на 0,673 с (з низького рівня 31,158±0,633 с – 2 бали до високого 30,4856±0,2399 с – 5 балів), у юних хокеїстів контрольної групи спостерігалося значно менше покращення, лише на 0,153 с (з низького рівня 31,1025±0,555 с – 2 бали до середнього рівня 30,9495±0,547 с – 3 бали).

Також нами виявлено, що показник юних хокеїстів експериментальної групи у тесті «Слалом, с, техніка» значно покращився з низького 53,4611±1,2401 с (2 бали) до високого рівня – 52,9478±0,400 с (5 балів), у контрольній групі рівень виконання покращився лише до середнього 53,235±1,209 с (3 бали), що на 0,288 с гірше ніж показник експериментальної групи.

Аналіз отриманих результатів у ході педагогічного тестування технічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості свідчить про вірогідно кращі показники



ки виконання тестів у юних хокеїстів експериментальної групи у порівнянні з контрольною, особливо у показниках технічної та спеціальної фізичної підготовленості.

Узагальнення і аналіз вітчизняних літературних джерел останнього десятиріччя свідчить про різні форми, засоби і методи технічної підготовки на етапі початкової підготовки, а також значущість та ефективність їх застосування у спортивних іграх (Онищенко, 2017; Кос & Улан 2024b; <http://proicehockey.about.com>), однак при дистанційному режимі навчально-тренувального процесу таких програм бракує, особливо у командних спортивних іграх, в яких достатньо різноманітна техніка гри у нападі та захисті і налічує понад 20 основних технічних прийомів та понад 5 варіантів та умов виконання кожного прийому.

Хокей з шайбою є також достатньо складним командним видом спорту, у якому класифікація техніки гри ділиться на три основних розділи: техніка ковзання, техніка володіння ключкою та шайбою та техніка гри воротаря (Хокей з шайбою, 2021).

На відміну від попередників, наші дослідження присвячені науковому обґрунтуванню та експериментальній перевірці структури та змісту технічної підготовки протягом першого року занять хокеєм з шайбою, спрямованої на формування мотивації дітей 6-7 років до систематичних занять спортом, навіть при дистанційному навчально-тренувальному процесі, як при групових заняттях з тренером, так і в самостійних заняттях. Відмінними характеристиками запропонованої технічної підготовки від програми ДЮСШ є: розподіл навантаження за 5 блоками з чітко визначеними темами щодо кожного технічного прийому з розподілом засобів на підвідні, імітаційні та допоміжні, впровадження у навчально-тренувальних процес позатренувальних, дистанційних та самостійних форм технічної підготовки, проведення шести спеціально-організованих

спортивних свят хокейної спрямованості, виконання самостійних завдань з теоретичної підготовки у поєднанні з вивченням техніки гри у спеціалізованому теоретичному практикумі «Щоденник юного хокеїста».

Висновки

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що одним із ключових питань сьогодення є забезпечення діячих тренерів з командних спортивних ігор та з хокею з шайбою зокрема, сучасними програмами технічної підготовки для забезпечення навчально-тренувального процесу при дистанційних та змішаних формах навчання на етапі початкової підготовки.

Виявлено, що розробка та впровадження структури та змісту технічної підготовки при дистанційному навчально-тренувальному процесі юних хокеїстів на етапі початкової підготовки є ефективною, що підтверджується вірогідним приростом показників технічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості у дітей експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Також, запропоновані засоби та методи навчання сприяють намаганням дітей розвивати свої технічні вміння та навички в командній діяльності на тренуваннях та самостійно в домашніх умовах, що засвідчує позитивний вплив експериментальної методики та дозволяє рекомендувати її використання у ДЮСШ та приватні клуби з хокею з шайбою при роботі з дітьми 6-7 років на етапі початкової підготовки, як при дистанційному так і при змішаному режимі навчально-тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці структури та змісту технічної підготовки в умовах дистанційного навчального-процесу юних хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.

Список літератури

- Кос, Р. & Улан, А. (2024a). Фізична підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього досвіду занять спортом (на прикладі швидкісних якостей). *Olympicus*, 3, 73-79. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.10>
- Кос, Р.С. & Улан, А.М. (2024b). Технічна підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять спортом. *Фізичне виховання та спорт*, 3, 91-96. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-3-11>
- Мітова, О. & Волощук, К. (2024). Структура та зміст теоретичної підготовки з волейболу при дистанційній формі організації навчального процесу у ЗВО фізкультурного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11 (184), 136-142. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).26)
- Мітова, О.О. & Скрипеч, Д.О. (2023). Проблеми технічної підготовки у хокеї з шайбою на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного навчально-тренувального процесу. *Спортивні ігри*, 1(27), 15-26. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.03>
- Мітова, О. & Скрипеч, Д. (2025). Структура та зміст теоретичної підготовки юних хокеїстів на етапі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 199-210. [## References](https://doi.org/10.32540/2071-1476-</p></div><div data-bbox=)

- Kos, R. & Ulan, A. (2024a). Fizychna pidhotovlenist futbolistiv-pochatktivsiv z urakhuvanniam rannoho dosvidu zaniat sportom (na prykladі shvydkisnykh yakosteі) [Physical fitness of novice football players taking into account early experience in sports (using the example of speed qualities)]. *Olympicus*, 3, 73-79. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.10> [in Ukrainian].
- Kos, R.S. & Ulan, A.M. (2024b). Tekhnichna pidhotovlenist futbolistiv-pochatktivsiv z urakhuvanniam rannoho pochatku zaniat sportom [Technical preparedness of novice football players taking into account the early start of sports]. *Fizychne vykhovannia ta sport* [Physical education and sport], 3, 91-96. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-3-11> [in Ukrainian].
- Mitova, O. & Voloshchuk, K. (2024). Struktura ta zmist teoretychnoi pidhotovky z voleibolu pry dystantsiinii formi orhanizatsii navchalnoho protsesu u ZVO fizkulturnoho profilii [Structure and content of theoretical training in volleyball in the distance form of organizing the educational process in a physical education higher education institution]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova* [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov]. *Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 11 (184), 136-142. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).26) [in Ukrainian].
- Mitova, O.O. & Skrypets, D.O. (2023). Problemy tekhnichnoi pidhotovky u khokei z shaihoiu na etapi pochatkovoi pidhotovky v umovakh dystantsiinoho navchalno-trenuvannoho protsesu [Problems of technical preparation in ice hockey at the stage of initial preparation in the conditions of a distance training process]. *Sportyvni ihry* [Sports games], 1(27), 15-26. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.03> [in Ukrainian].
- Mitova, O. & Skrypets, D. (2025). Struktura ta zmist teoretychnoi pidhotovky yunikh khokeistiv na etapi pochatkovoi pidhotovky [Structure and content of theoretical training of young hockey players at the stage of initial training]. *Sportyvnyi visnyk*



2025-1-199

- Міхнов, А.П. (2014). Оцінювання змагальної діяльності хокеїстів високого класу на основі врахування групових моделей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(44), 79-86.
- Онищенко, В.М. (2017). Структура та зміст навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом [дисертація]. Дніпро.
- Серебряков, О.Ю. (2021). Удосконалення змагальної діяльності хокеїстів високої кваліфікації на основі моделювання техніко-тактичних дій [дисертація]. К.
- Скрипеч, Д.О. & Мітова, О.О. (2024). Форми організації технічної підготовки у хокеї з шайбою на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного навчально-тренувального процесу. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р. Київ : Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка. 115-117. <https://doi.org/10.28925/2024.1211235conf>
- Хокей з шайбою. (2021). Навчальна програма для суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту (ДЮСШ, СДЮСШОР, ЗСОСР із специфічними умовами навчання, ШВСМ). ФХУ. Київ.
- Шаповалов, М. & Сушко, Р. (2021). Особливості організації дистанційного навчання як форми проведення уроків фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1(81), 42-46. <http://journals.urau.ua/index.php/1991-0177/article/view/228187/227353>
- Bulatova, M., Kucheriavii, O., Ermolova, V. & Yarmoliuk, O. (2019). Distance-pedagogical technologies in Olympic education for schoolchildren. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol.19 (4), Art 378, 2497-2503.
- Gretz, A. Corsi, PDO and Fenwick: 3 hockey stats you need to know. About Sports [Electronic resource], Mode of access: <http://proicehockey.about.com/od/scoresandstatl/fl/Corsi-PDO-and-Fenwick-3-hockey-stats-you-needto-know.htm>
- Mitova, O., Griban, G., Oleniev, D., Yakovenko, A., Onyshchenko, V., Mozolev, O., Semeniv, B., Lytvynenko, A., Khurtenko, O., Zamrozevuch-Shadrina, S., Kozibroda, L. & Hres M. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 754-767. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100416>
- Silva, R. C. A., Silva, V. L. D. F. E., & Silva, A. P. (2019). Distance learning for teaching in physical education. *Motriz: Revista de Educação Física*, 25(01), e101832. <https://doi.org/10.1590/s1980-6574201900010002>
- Prydniprov'ia [Sports Herald of the Dnieper Region], 1, 199-210. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-199> [in Ukrainian].
- Mikhnov, A.P. (2014). Otsiniuvannya zmahalnoi diialnosti khokeistiv vysokoho klasu na osnovi vrakhuvannya hrupovykh modelei [Evaluation of competitive activity of high-class hockey players based on group models]. *Slobozhans'kyj naukovy sportyvnyj visnyk* [Slobozhanskyi Scientific and Sports Bulletin], 6(44), 79-86. [in Ukrainian].
- Onyshchenko, V.M. (2017). *Struktura ta zmist navchalno-trenuvального protsesu ditei 6-7 rokiv na pershomu rotsi zaniat mini-basketbolom* [Structure and content of the educational and training process of children aged 6-7 in the first year of mini-basketball classes] [dysertatsiia]. Dnipro. [in Ukrainian].
- Serebriakov, O.Yu. (2021). *Udoskonalennia zmahalnoi diialnosti khokeistiv vysokoi kvalifikatsii na osnovi modeliuvannya tekhniko-taktychnykh dii* [Improving the competitive activity of highly qualified hockey players based on modeling technical and tactical actions] [dysertatsiia]. K. [in Ukrainian].
- Skrypets, D.O. & Mitova, O.O. (2024). *Formy orhanizatsii tekhnichnoi pidhotovky u khokei z shaiboiu na etapi pochatkovoi pidhotovky v umovakh dystantsiinoho navchalno-trenuvального protsesu* [Forms of organizing technical training in ice hockey at the stage of initial training in the conditions of a distance learning and training process]. *Fizychne vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid, problemy, perspektyny* [Physical education, sport and human health: experience, problems, prospects] : materialy KhI Vseukr. nauk.-prakt. onlain-konf., m. Kyiv, 12 hrudnia 2024 r. Kyiv : Kyivskyi stolychnyi un-t im. B.Hrinchenka. 115-117. <https://doi.org/10.28925/2024.1211235conf> [in Ukrainian].
- Khokei z shaiboiu. (2021). *Navchalna prohrama dla subiektiv dytiachy-yunatskoho ta rezervnoho sportu (DiuSSH, SDiuSSHOR, ZSOSP iz spetsyfychnymy umovamy navchannia, ShVSM)*. [Curriculum for children's, youth and reserve sports entities (children's and youth sports schools, children's and youth sports schools of Olympic reserve, specialised sports schools with specific training conditions, higher sports schools)]. FKhu. Kyiv. [in Ukrainian].
- Shapovalov, M. & Sushko, R. (2021). *Osoblyvosti orhanizatsii dystantsiinoho navchannia yak formy provedennia urokiv fizychnoi kultury* [Features of organizing distance learning as a form of conducting physical education lessons]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 1(81), 42-46. <http://journals.urau.ua/index.php/1991-0177/article/view/228187/227353> [in Ukrainian].
- Bulatova, M., Kucheriavii, O., Ermolova, V. & Yarmoliuk, O. (2019). Distance-pedagogical technologies in Olympic education for schoolchildren. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol.19 (4), Art 378, 2497-2503.
- Gretz, A. Corsi, PDO and Fenwick: 3 hockey stats you need to know. About Sports [Electronic resource], Mode of access: <http://proicehockey.about.com/od/scoresandstatl/fl/Corsi-PDO-and-Fenwick-3-hockey-stats-you-needto-know.htm>
- Mitova, O., Griban, G., Oleniev, D., Yakovenko, A., Onyshchenko, V., Mozolev, O., Semeniv, B., Lytvynenko, A., Khurtenko, O., Zamrozevuch-Shadrina, S., Kozibroda, L. & Hres M. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 754-767. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100416>
- Silva, R. C. A., Silva, V. L. D. F. E., & Silva, A. P. (2019). Distance learning for teaching in physical education. *Motriz: Revista de Educação Física*, 25(01), e101832. <https://doi.org/10.1590/s1980-6574201900010002>

Додаткова інформація

Відомості про статтю:

Онлайн-версія доступна за посиланням:
<https://doi.org/10.15391/si.2025-4.09>

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела фінансування

Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Отримано: 27.08.2025; Прийнято: 17.09.2025

Опубліковано: 01.11.2025



Відомості про авторів

Мітова Олена Олександрівна:

д.фіз.вих, професор, завідувач кафедри спортивних ігор Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Український державний університет науки і технологій: вул. Набережна перемоги 10, Дніпро, 49094, Україна.

<https://orcid.org/0009-0003-2306-5464>,
elenamitova@ukr.net

Скрипець Данійл Олександрович:

аспірант кафедри спортивних ігор Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Український державний університет науки і технологій: вул. Набережна перемоги 10, Дніпро, 49094, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-8675-9098>,
dskripets@icloud.com

Information about the Authors

Olena Mitova:

D., Associate Professor, Head of the Department of Sports Games Educational and Scientific Institute 'Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports' Ukrainian State University of Science and Technology; str. Naberezhna peremohy 10, Dnipro, 49094, Ukraine.

Daniyl Skripets:

postgraduate of the Department of Sports Games Educational and Scientific Institute 'Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports' Ukrainian State University of Science and Technology; str. Naberezhna peremohy 10, Dnipro, 49094, Ukraine.