

References

1. Bazylichuk, O. (2023). Adaptive sport in Ukraine: suchasni tendentsii rozvytku ta problemy vprovadzhennia [Adaptive sport in Ukraine: Current development trends and implementation problems]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii*, 12(2), 34–41.
2. Bratus, V. (2023). Rol adaptivnoho sportu u vidnovlenni veteraniv viiny: sotsialno-psykholohichni aspekt [The role of adaptive sport in the rehabilitation of war veterans: Socio-psychological aspect]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, 45–52.
3. Latenko, O., & Khimich, I. (2022). Tsyfrovii tekhnologii v adaptivnomu sporti: perspektyvy dlia veteraniv viiny [Digital technologies in adaptive sport: Prospects for war veterans]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport*, 177, 120–126.
4. Mytchyk, O., Diakiv, S., & Shevchenko, N. (2022). Sotsialno-pedahohichni aspekty rozvytku inkluzyvnogo sportu v Ukraini [Socio-pedagogical aspects of inclusive sport development in Ukraine]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii*, 11(1), 58–64.
5. Moskalenko, M. (2019). Sotsialna intehratsiia zasobamy adaptivnoho sportu [Social integration through adaptive sport]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu v umovakh sohodennia*, 7, 76–81.
6. Nazaruk, I., Petrenko, M., & Kovalenko, R. (2021). Vykorystannia adaptivnoho plavannia u protsesi reabilitatsii osib z invalidnistiu [The use of adapted swimming in the rehabilitation of persons with disabilities]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury*, 3(131), 89–94.
7. Prykhodko, S. (2021). Likuvalna fizychna kultura yak zasib reabilitatsii osib z porushenniamy oporno-rukhovalo aparatu [Therapeutic physical culture as a means of rehabilitation of persons with musculoskeletal disorders]. *Naukovyi chasopys Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Serii: Pedahohichni nauky*, 4(98), 90–95.
8. Savchenko, O. (2020). Personalizatsiia fizychnykh navantazhen u trenuvalnomu protsesi osib z obmezhenymy mozhlyvostiamy [Personalization of physical loads in the training process of persons with disabilities]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizyчне vykhovannia i sport*, 37, 101–106.
9. Shyian, H. (2018). Ihrovi metody u fizychnomu vykhovanni: sotsializuiuchy aspekt [Game methods in physical education: The socializing aspect]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 12, 104–109.
10. Yakovenko, L. (2022). Indyvidualizatsiia trenuvalnykh prohram v adaptivnomu sporti [Individualization of training programs in adaptive sport]. *Sportyvna nauka ta zdorov'ia liudyny*, 1(5), 45–51.
11. Brown, D., Kavanagh, E., & Jones, I. (2023). Adapted sport and psychosocial well-being: Systematic review and future directions. *Disability and Rehabilitation*, 45(12), 1721–1732.
12. Howard, J., Mendes, R., & Silva, M. (2021). Comparing interactive, game-based and traditional exercise programs for people with disabilities. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 14(2), 1–12.
13. Jaarsma, E. A., & Smith, B. (2022). Promoting physical activity for disabled people in an inclusive society: The role of coaches and volunteers. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 14(1), 1–15.
14. Lee, H., Park, S., & Kim, J. (2022). Individual versus group-based exercise interventions for persons with disabilities: A randomized trial. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(7), 456–464.
15. Martin Ginis, K. A., Ma, J. K., Latimer-Cheung, A. E., & Rimmer, J. H. (2021). A systematic review of physical activity interventions in people with physical disabilities: A framework for health promotion. *Sports Medicine*, 51(5), 899–918.
16. Mendes, R., Silva, M., & Howard, J. (2023). Long-term effects of adapted sport programs on quality of life. *Disability and Health Journal*, 16(1), 101–110.
17. Williams, T., & Coates, J. (2021). Team sports participation and social inclusion for people with disabilities: Comparative analysis. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 38(3), 241–260.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).27)

УДК 796.966.015.134:001.8:37.018.4-053.6(045)

Мімова О.О.

<https://orcid.org/0009-0003-2306-5464>

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту УДУНТ, м. Дніпро

Скрипець Д.О.

<https://orcid.org/0000-0002-8675-9098>

аспірант

ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту УДУНТ, м. Дніпро

НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ХОКЕЇСТІВ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

У статті представлено науково-теоретичне обґрунтування структури та змісту технічної підготовки юних хокеїстів при дистанційному навчально-тренувальному процесі. Мета дослідження - науково обґрунтувати структуру та зміст технічної підготовки юних хокеїстів на етапі початкової підготовки при дистанційному навчально-тренувальному процесі. Методологія дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури,

системний метод, методи математичної статистики. Результати дослідження. Розроблено та експериментально обґрунтовано структуру та зміст технічної підготовки у хокеї із шайбою на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного навчально-тренувального процесу. Відмінними характеристиками розробленої нами технічної підготовки від програми ДЮСШ були: розподіл навантаження за 5 блоками з чітко визначеними темами та їх поєднаннями з трьох розділів технічних прийомів в одному занятті (вправи на техніку пересування на ковзанах; вправи на техніку володіння ключкою та шайбою, вправи на техніку гри воротаря) з застосуванням імітаційних і відповідних вправ та допоміжних засобів; впровадження у навчально-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». Висновок. Розроблено та науково-теоретично обґрунтовано структуру та зміст технічної підготовки юних хокеїстів при дистанційному навчально-тренувальному процесі.

Ключові слова: хокей з шайбою, технічна підготовка, юні спортсмени, етап початкової підготовки, дистанційна форма навчання.

Mitova O.O., Skrypets D.O. Scientific justification of the structure and content of technical training of young ice hockey players in the distance learning and training process. The article presents the scientific and theoretical substantiation of the structure and content of technical training for young ice hockey players under conditions of distance learning and training. The purpose of the study was to scientifically justify the structure and content of technical training for young ice hockey players at the stage of initial preparation under distance learning and training conditions. Research methodology: analysis of specialized scientific and methodological literature, a systemic approach, and methods of mathematical statistics. Research results. The structure and content of technical training in ice hockey at the stage of initial preparation under the conditions of a distance learning and training process were developed and experimentally substantiated. The distinctive features of the proposed technical training compared to the program of children's and youth sports schools included: the distribution of the load into five blocks with clearly defined topics and their integration within three sections of technical skills in a single training session (skating technique exercises; exercises for stick and puck handling; and exercises for goalkeeper technique) through the use of imitation and preparatory exercises and auxiliary tools; the introduction of extra-training, distance, and independent forms of technical and theoretical training into the educational process; the organization of six specially designed hockey-oriented sports festivals; and the implementation of independent tasks recorded in the specialized "Young Hockey Player's Diary." Conclusion. The structure and content of the technical training of young ice hockey players in the distance learning and training process have been developed and scientifically substantiated.

Keywords: ice hockey, technical training, young athletes, initial preparation stage, distance learning format.

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я юних спортсменів, їх гармонійний фізичний розвиток, опанування засад базової технічної та початкової теоретичної підготовки, формування мотивації до занять спортом, оволодіння засадами «школи» хокею з шайбою та навчання правил змагань [14; 19].

Аналіз наукових праць з технічної підготовки фахівців з командних спортивних ігор свідчить, що низка наукових праць присвячується питанням навчання техніки на основі розвитку фізичних здібностей [3; 11; 13; 21].

Юзковець І. [21] вперше були розроблені моделі поєданого розвитку фізичних здібностей дітей 9-10 років в процесі навчання елементів міні-баскетболу, які містять: опис вправи; її графічне зображення; фізичну здібність, яка переважно розвивається в процесі виконання вказаної вправи; параметри фізичних навантажень (інтенсивність, обсяг, інтервали відпочинку), які відповідають вимогам спрямованого розвитку тієї або іншої фізичної здібності; - вперше була розроблена загальна структура річного циклу урочних занять і тематичне планування навчального матеріалу програми «Помаранчевий м'яч» для учнів 3-4 класів.

На прикладі волейболу Муаяд Маклоуф [11] розроблено та експериментально обґрунтовано методику формування елементів техніки гри волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей, які забезпечують ефективне виконання цих прийомів на етапі початкової підготовки. Навчально-тренувальний процес складався з 15 блоків. Кожен блок включав від 3 до 7 тренувальних занять, які спрямовані на навчання, повторення, ігрову практику, вирішення певних завдань формування окремих елементів техніки гри. Особливістю методики було те, що до кожного технічного елементу було розроблено комплекси засобів розвитку фізичних якостей, які забезпечують ефективне виконання певних окремих прийомів: передачі м'яча – спритність, сила; подачі м'яча – спритність, гнучкість, сила; прийом м'яча – спритність, швидкість, сила; нападаючий удар – спритність, швидкість, сила; блокування м'яча – спритність, сила, швидкість. Після початкового розучування прийомів, відбувалось цілеспрямоване навчання декількох прийомів, які найчастіше застосовуються під час гри, таких як: «подача м'яча-прийом м'яча» – спритність, сила, швидкість; «передача м'яча - нападаючий удар» – спритність, швидкісно-силові здібності; «нападаючий удар-блокування» – спритність, швидкісно-силові здібності.

Особливістю методики Матяша В.В. [6] була розробка послідовності навчання технічних прийомів на основі виявлених дискримінативних ознак при їх виконанні у процесі змагальної діяльності футболістів різної кваліфікації. Методика складалася з таких тренувальних засобів: а) 9 блоків вправ з технічної підготовки з використанням засобів на поглиблене вивчення сполучень технічних прийомів, з акцентом на ефективний та швидкий перехід від одного технічного прийому до іншого; б) вправ на підвищення рівня розвитку спеціальних здібностей, зокрема психомоторних якостей, з урахуванням диференційованого підходу залежно від типу нервової діяльності; в) рухливих ігор, що сприяють одночасному розвитку фізичних якостей та закріпленню технічних навичок.

На прикладі міні-баскетболу Онищенко В.М. [12], Mitova O., Griban G. та ін. [26] вперше науково обґрунтовано комплексний підхід до побудови структури та змісту навчально-тренувального процесу з міні-баскетболу протягом першого року навчання (діти 6-7 років), який включає чотири блоки: «Знайомство», «Інтерес», «Адаптація», «Звичка»; з розподілом програмного матеріалу на теоретичний, практичний, мотиваційний та контрольний розділи відповідно до завдань етапу початкової підготовки, що сприяє підвищенню ефективності навчання основ техніки гри, розвитку фізичних якостей, збереження та зміцнення фізичного здоров'я, опанування теоретичними знаннями, формування мотивації дітей до занять спортом.

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 спорті, командних спортивних іграх та у хокеї з шайбою зокрема ще досліджено недостатньо [7].

Останніми роками вченими [1; 2; 15] розроблено програму фізичної підготовки для онлайн-тренувань на етапі початкової підготовки в такому виді спорту, як бокс. Ними обґрунтовано структуру та зміст фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки в умовах онлайн-тренувань із визначенням змісту та обсягу загальної, спеціальної та допоміжної фізичної підготовки, що застосовуються у відповідності до мети, завдань та спрямованості етапу початкової підготовки.

Закордонні фахівці [27] 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.

Окрім того, у дослідженнях [20] 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. У зв'язку з цим останніми роками активно розвивається зміст та форми подачі теоретичної підготовки, яка взаємопов'язана з усіма іншими видами. Так, провідними вченими України з Олімпійської освіти [4; 5; 22] розроблено модуль «Олімпійська спадщина» для використання у процесі дистанційного навчання в системі олімпійської освіти, який найбільшою мірою відображає гуманістичний і соціально-культурний потенціал олімпійського спорту. До модуля «Олімпійська спадщина» включено п'ять розділів: новини, теорія, лекторій, відеотека, тестування. Мітовою О., Волощук К. [9] науково обґрунтовано структуру та зміст теоретичної підготовки з волейболу при дистанційній формі організації навчального процесу у ЗВО фізкультурного профілю, Мітовою О., Онищенко В. [10] розроблено теоретичний практикум для дітей першого року навчання у мінібаскетболі, однак зміст даних програм не був взаємопов'язаним з навчанням техніки гри.

Акоповим О.Е. [2] визначено переваги та недоліки онлайн тренувань під час фізичної підготовки боксерів, які є актуальними й для інших видів спорту. Серед переваг: індивідуальний підхід до кожного спортсмена; можливість тренуватись (виконувати домашні завдання, які надавав тренер) у своєму власному темпі, можливість займатись у будь-якому зручному місці (не витрачаючи часу на пересування до спортивного залу), доступність матеріалу (були підготовлені невеличкі відео-уроки та надіслані кожному спортсмену); недоліки: труднощі пов'язані з технічним забезпеченням (наявністю спеціального обладнання та якістю інтернету), санітарні норми (перевищення гранично допустимих норм знаходження дитини перед екраном комп'ютера, якщо враховувати те, що діти не тільки тренувались онлайн, а ще й займались у закладах загальної середньої освіти), необхідність сильної мотивації як з боку батьків, так безпосередньо і до самих юних спортсменів, - нестача практичних умінь та навичок (неможливість вивчати та відпрацьовувати певні елементи техніки боксу, проводити спаринги тощо), - запобігання розвитку комунікабельності, впевненості та навичок тренування у команді, брак соціалізації та приналежності до групи.

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 [9].

Хокей з шайбою є достатньо складним командним видом спорту, у якому класифікація техніки гри ділиться на три основних розділи: техніка ковзання, техніка володіння клюшкою та шайбою та техніка гри воротаря [16; 17; 19].

При дистанційному режимі навчально-тренувального процесу програм з технічної підготовки 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.

Тому наукове обґрунтування структури та змісту технічної підготовки юних хокеїстів при дистанційному навчально-тренувальному процесі на етапі початкової підготовки є достатньо актуальним питанням для вдосконалення системи підготовки в умовах епідемії в різних країнах світу та воєнного стану в Україні.

Мета дослідження – науково обґрунтувати структуру та зміст технічної підготовки у хокеї із шайбою на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного навчально-тренувального процесу.

Методи дослідження – аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, системний метод, метод узагальнення та систематизації даних, методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення спеціальної літератури, документальних матеріалів, інформації, розміщеної в мережі Інтернет, дозволили визначити проблемне поле дослідження, отримати загальне уявлення про ступінь розробленості досліджуваної проблеми; вивчити сучасний стан технічної підготовки у навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Системний метод полягав у дослідженні та представленні технічної підготовки, як системи підготовки юних хокеїстів на етапі початкової підготовки при дистанційному навчально-тренувальному процесі. Метод узагальнення та систематизації даних використовувався з метою представлення технічної підготовки як системи в умовах дистанційного навчання у спорті.

Виклад основного матеріалу дослідження. У навчальній програмі для ДЮСШ з хокею з шайбою України запропоновано різні теми технічної та теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки [19].

Під час науково-теоретичного обґрунтування структури та змісту технічної підготовки хокеїстів на етапі початкової підготовки при дистанційній формі навчально-тренувального процесу нами було враховано:

- існуючі в загальній теорії підготовки спортсменів закономірності, загально-дидактичні та специфічні принципи, функції праці попередників [14; 24; 25],
- сучасні тенденції розвитку дитячо-юнацького хокею з шайбою [19; 23];
- загальну концепцію технічної підготовки в спорті [14];
- загальнонаукові методи, засоби та форми дистанційного навчання [19];
- аналіз та зміст навчальної програм з хокею з шайбою для ДЮСШ,
- результати анкетування тренерів з хокею з шайбою груп початкової підготовки,
- методи, засоби та форми технічної та теоретичної підготовки в спорті та фізичному вихованні [14, 24, 25];
- базу даних з відео вітчизняних та закордонних спортивних блогів у соціальних мережах YouTube, Instagram, Facebook, TikTok, Reels та ін.

Науково обґрунтовано структуру та зміст технічної підготовки юних хокеїстів, яка передбачала комплексний підхід щодо опанування теоретичними знаннями юними спортсменами у поєднанні з руховою діяльністю при дистанційному навчально-тренувальному процесі з хокею на етапі початкової підготовки з урахуванням вікових особливостей дітей, офлайн та онлайн форм навчально-тренувального процесу протягом першого року навчання. Загальну схему структури та змісту методики навчання технічного прийому у хокеї із шайбою на етапі початкової підготовки в умовах змішаного та дистанційного навчально-тренувального процесу представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Загальна схема структури та змісту методики навчання технічного прийому у хокеї із шайбою на етапі початкової підготовки в умовах змішаного та дистанційного навчально-тренувального процесу

Формат навчально-тренувального процесу	При змішаному режимі навчально-тренувального процесу			
	При офлайн навчально-тренувальному процесі		При дистанційному навчально-тренувальному процесі	
Місце тренування	На ковзанці	У спортивному залі	В домашніх умовах	У теоретичному практикумі
Послідовність методики навчання технічного прийому	Розповідь про техніку виконання Показ Імітаційні вправи Підвідні вправи Спеціально-підготовчі вправи Допоміжні вправи Рухливі ігри Навчальна гра	Розповідь про техніку виконання Показ Імітаційні вправи Підвідні вправи Спеціально-підготовчі вправи Допоміжні вправи Рухливі ігри Навчальна гра	Розповідь про техніку виконання Показ Імітаційні вправи Підвідні вправи Допоміжні вправи	Виконання завдань у теоретичному «Щоденнику юного хокеїста»
Демонстрація	Самим тренером	Самим тренером	Самим тренером Посилання на відео	Посилання на відео Рисунки в теоретичному щоденнику

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 [8].

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 поперемінним 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 темами та їх поєднаннями з трьох розділів технічних прийомів в одному занятті (вправи на техніку пересування на ковзанах; вправи на техніку володіння ключкою та шайбою, вправи на техніку гри воротаря) з застосуванням імітаційних і підвідних вправ та допоміжних засобів (інвентарю);
- розподіл навантаження з навчання техніки передбачав вправи в різних умовах для офлайн, змішаного та дистанційного режиму, які виконувались: на ковзанці з тренером, у спортивному залі з тренером, в онлайн режимі з тренером, самостійно юними спортсменами;
- впровадження у навчально-тренувальних процес позатренувальних, дистанційних та самостійних форм технічної та теоретичної підготовки [18],
- проведення шести спеціально-організованих спортивних свят хокейної спрямованості щодо формування стійкого інтересу у дітей до хокею,
- виконання самостійних завдань у розробленому нами спеціалізованому «Щоденнику юного хокеїста» [8].

Структура та зміст технічної підготовки узгоджувалася зі змістом теоретичної підготовки для юних хокеїстів 6-7 років, яку ми розробили для підвищення рівня теоретичної підготовленості та підвищення зацікавленості дітей заняттями хокеєм з шайбою на етапі початкової підготовки.

Нами науково обгрунтовано структуру та зміст теоретичної підготовки юних хокеїстів на етапі початкової підготовки [8], структура теоретичної підготовки 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», «Ковзанка»; 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».

Наша програма також включала 6 організованих спортивних свят (рис 1.) «Посвята у юні хокеїсти», «Хокейна ключка та шайба», «Хокеїст», «День народження хокею з шайбою», «Хокейна команда», «Свято хокею з шайбою», до яких були розроблені сценарії з розподілом навантаження для офлайн та дистанційного формату проведення.

До даних спортивних свят юні хокеїсти виконували завдання творчого характеру: малювання та розмальовки хокеїстів, екіпірування, інвентарю, розповіді про історію хокею, правила гри тощо.

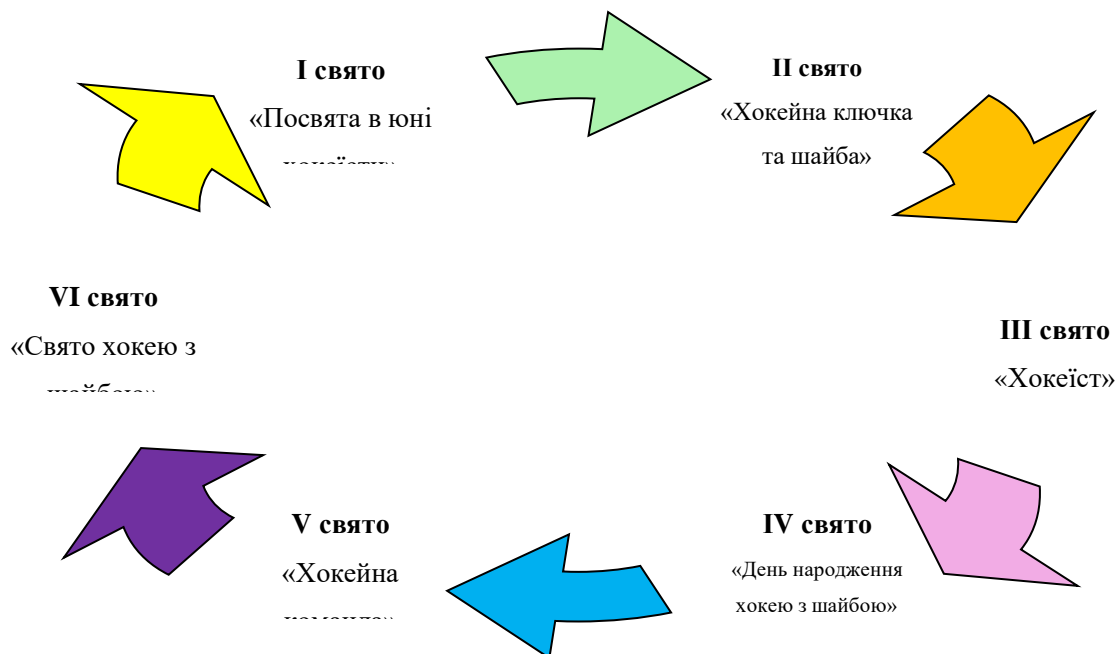


Рис. 1. Спеціалізовані спортивні свята для юних хокеїстів протягом першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Дискусія. Вдосконаленню процесу технічної підготовки на етапі початкової підготовки у командних спортивних іграх приділяло увагу достатньо науковців [3; 6; 12; 15; 21].

На відміну від попередників нашу програму було побудовано на основі специфічних особливостей техніки командної спортивної гри хокей з шайбою, відмінними особливостями проведення тренувальних занять, як при змішаному, так і при дистанційному режимах навчально-тренувального процесу, де технічна підготовка була взаємопов'язана з теоретичною (виконання завдань у теоретичному практикумі «Щоденник юного хокеїста» та психологічною (організація мотиваційних спортивних свят хокейної спрямованості). Оригінальністю програми є те, що в ній є відео матеріали та практичні вправи, які є зручними для тренерів та для юних спортсменів, як при змішаному так і при дистанційному навчально-тренувальному процесі. Ідеї, обґрунтовані у даній програмі щодо структури та змісту технічної підготовки, можуть бути адаптовані й до технічної підготовки в інших командних спортивних іграх (волейбол, баскетбол, футбол тощо) та й на подальших роках навчання на етапі початкової підготовки (за умови ускладнення змісту вправ).

Висновки. Розроблено та експериментально обґрунтовано структуру та зміст технічної підготовки у хокеї із шайбою на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного навчально-тренувального процесу.

Відмінними характеристиками розробленої нами технічної підготовки від програми ДЮСШ були: розподіл навантаження за 5 блоками з чітко визначеними темами та їх поєднаннями з трьох розділів технічних прийомів в одному занятті (вправи на техніку пересування на ковзанах; вправи на техніку володіння ключкою та шайбою, вправи на техніку гри воротаря) з застосуванням імітаційних і відповідних вправ та допоміжних засобів; впровадження у навчально-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».

Зміст технічної підготовки складався з форм та засобів для онлайн навчально-тренувального процесу та мав такі характеристики: а) взаємопов'язаний перехід від однієї теми технічної підготовки до іншої; б) комплексів засобів: відео з комп'ютерні додатків, блогів у соціальних мережах з техніки виконання прийомів у хокеї з шайбою; в) форм організації занять з технічної та теоретичної підготовки; г) взаємозв'язок технічної підготовки з іншими видами підготовки: теоретична, психологічна; д) алгоритм подачі матеріалу.

Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальній перевірці структури та змісту технічної підготовки у хокеї із шайбою на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного навчально-тренувального процесу.

Література

1. Акопов О.Е., Савченко В.Г. (2022). Обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки в умовах онлайн-тренувань. *Спортивна наука – 2022: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції*. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка. С. 5-11.
2. Акопов О.Е. (2023). Структура та зміст фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки. Дисертація. Дніпро.
3. Красова І.О. (2019). Формування у молодших школярів інтересу до уроків фізичної культури засобами баскетболу. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. №11 К (119)19. С. 68-70.
4. Кучерявий О. (2019). Модель інформаційно-освітнього середовища дистанційного навчання в олімпійській освіті. *Спортивна наука України*. 2(90):48-57.
5. Кучерявий О. М. (2020). Організаційно-методичні засади впровадження дистанційних технологій в систему олімпійської освіти. Автореферат. Київ. 20 с.
6. Матяш В.В. (2013). Технічна підготовка футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Автореферат. Дніпро. 20 с.
7. Мітова О.О., Скрипець Д.О. (2023). Проблеми технічної підготовки у хокеї з шайбою на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного навчально-тренувального процесу. *Спортивні ігри*. № 1(27). С. 15-26. doi:10.15391/si.2023-1.03
8. Мітова О., Скрипець Д. (2025). Структура та зміст теоретичної підготовки юних хокеїстів на етапі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. С. 199-210. DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-199
9. 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*. Випуск 11 (184) 2024. С. 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)
10. Мітова, Олена & Онищенко, Віола. (2019b). Зміст та засоби контролю теоретичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 4, 74–10.
11. Муаяд К.М. Маклоуф (2014). Формування елементів техніки гри у волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки. Автореферат. Дніпро. 20 с.
12. Онищенко В.М. (2017). Структура та зміст навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом. Дисертація. Дніпро. 265с.
13. Пангелова Н.Є., Красова І.О. (2020). Методика комплексного розвитку фізичних здібностей учнів 3-4 класів в процесі навчання елементів міні – баскетболу. *Wschodnioeuropejskie Crasopismo Naukowe (East European Scientific Journal)*. №2 (54). С. 26-33.

14. Платонов В.М. (2020). Сучасна система спортивного тренування. Підручник. К.: Перша друкарня. 704 с.
15. Савченко В., Акопов О., Микитчик О. (2022). Обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років в умовах онлайн-тренувань. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 3. С. 189-198 <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-189>
16. Серебряков О.Ю. (2020) Застосування індивідуальних техніко-тактичних дій у змагальній діяльності гравцем-захисником у хокеї на льоду. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 4. С. 41-46.
17. Серебряков О.Ю. (2021). Удосконалення змагальної діяльності хокеїстів високої кваліфікації на основі моделювання техніко-тактичних дій. Дисертація. К. 229 с.
18. Скрипець 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. С. 115-117. DOI:10.28925/2024.1211235conf
19. Хокей з шайбою. (2021). *Навчальна програма для суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту (ДЮСШ, СДЮСШОР, ЗСОСП із специфічними умовами навчання, ШВСМ)*. ФХУ. Київ. 150 с.
20. Шаповалов М., Сушко Р. (2021). Особливості організації дистанційного навчання як форми проведення уроків фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. №1(81). С. 42-46. <http://journals.urau.ua/index.php/1991-0177/article/view/228187/227353>
21. Юзковець І. (2020). Комплексний розвиток фізичних здібностей учнів молодших класів засобами міні-баскетболу. Дисертація. Переяслав. 278 с.
22. Bulatova M., Kucheriavyi 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, pp. 2497-2503.
23. 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/scoresandstat/f/Corsi-PDO-and-Fenwick-3-hockey-stats-you-need-to-know.htm>
24. Jeff Duke. (2014). 3-D Coach: Capturing the Heart Behind the Jersey. *Fellow of Cristian Athletes and Jeff Duke*. USA. 214 p.
25. Martens Rainer. (2012). Successful coaching. USA. 440 p.
26. Mitova O., Griban G., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozovuch-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). P. 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416.
27. Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, André Pontes Silva (2019), «Distance learning for teaching in physical education. Universidade Federal do Maranhão. Motriz», *Revista de Educação Física*. № 25(1). DOI: 10.1590/s1980-6574201900010002

References

1. Akopov O.E., Savchenko V.H. (2022). Substantiation of the structure and content of physical training of boxers aged 10-11 at the stage of initial training in online training conditions. *Sportyvna nauka – 2022: zbirnyk naukovykh prats VII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii*. Zhytomyr: ZhDU im. I. Franka. S. 5-11. (in Ukrainian).
2. Akopov O.E. (2023). Structure and content of physical training of boxers at the stage of initial training. *Dysertatsiia*. Dnipro. (in Ukrainian).
3. Krasova I.O. (2019). Formation of interest in physical education lessons in younger schoolchildren by means of basketball. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Dragomanova*. №11 K (119)19. S. 68-70. (in Ukrainian).
4. Kucheriavyi O. (2019). Model of the information and educational environment of distance learning in Olympic education. *Sportyvna nauka Ukrainy*. 2(90):48-57. (in Ukrainian).
5. Kucheriavyi O.M. (2020). Organizational and methodological principles of implementing distance technologies in the Olympic education system. *Avtoreferat*. Kyiv. 20 s. (in Ukrainian).
6. Matiash V.V. (2013). Technical training of football players at the stage of preliminary basic training. *Avtoreferat*. Dnipro. 20 s. (in Ukrainian).
7. Mitova O.O., Skrypets D.O. (2023). Problems of technical training in ice hockey at the stage of initial training in the conditions of a distance learning and training process. *Sportyvni ihry*. № 1(27). S. 15-26. doi:10.15391/si.2023-1.03 (in Ukrainian).
8. Mitova O., Skrypets D. (2025). Structure and content of theoretical training of young hockey players at the stage of initial training. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. № 1. S. 199-210. DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-199 (in Ukrainian).
9. Mitova O., Voloshchuk K. (2024). 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. Dragomanova. Seriya 15*. Vypusk 11 (184) 2024. С. 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).
10. Mitova, Olena, Onishchenko, Viola. (2019). Zmist ta zasobi kontrolyu teoretichnoi pidgotovlenosti basketbolistiv na etapi pochatkovoї pidgotovki [Content and means of control of theoretical training of basketball players]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia* [Sports Bulletin of the Dnieper Region]. 4:74-10. [in Ukrainian].
11. Muaiad K.M. Maklouf (2014). Formation of elements of game technique in volleyball players taking into account the level of development of physical qualities at the stage of initial training. *Avtoreferat*. Dnipro. 20 s. (in Ukrainian).
12. Onyshchenko V.M. (2017). Structure and content of the educational and training process of children aged 6-7 in the first year of mini-basketball classes. *Dysertatsiia*. Dnipro. 265s. (in Ukrainian).

13. Panhelova N.Ye., Krasova I.O. (2020). Methodology for the comprehensive development of physical abilities of students in grades 3-4 in the process of teaching the elements of mini-basketball. *Wschodnioeuropejskie Crasopismo Naukowe* (East European Scientific Journal). №2 (54). S. 26-33. (in Ukrainian).
14. Platonov V.M. (2020). Modern sports training system. *Pidruchnyk*. K.: Persha drukarnia. 704 s. (in Ukrainian).
15. Savchenko V., Akopov O., Mykytchuk O. (2022). Substantiation of the structure and content of physical training of boxers 10-11 years old in online training conditions. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. № 3. S. 189-198 <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-189> (in Ukrainian).
16. Serebriakov O.Yu. (2020). Application of individual technical and tactical actions in competitive activities by a defensive player in ice hockey. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 4. S. 41-46. (in Ukrainian).
17. Serebriakov O.Yu. (2021). Improving the competitive activity of highly qualified hockey players based on modeling technical and tactical actions. *Dysertatsiia*. K. 229 s. (in Ukrainian).
18. Skrypets D.O., Mitova O.O. (2024). Forms of organizing technical training in ice hockey at the stage of initial training in the conditions of a distance learning and training process. *Fizychnye vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid, problemy, perspektyvy* : materialy XI Vseukr. nauk.-prakt. onlain-konf., m. Kyiv, 12 hrudnia 2024 r. Kyiv : Kyivskiy stolychnyi un-t im. B.Hrinchenka. S. 115-117. DOI:10.28925/2024.1211235conf (in Ukrainian).
19. Khokei z shaiboiu. (2021). *Navchalna prohrama dlia subiektiv dytiacho-yunatskoho ta rezervnoho sportu (DluSSH, SDluSShOR, ZSOSP iz spetsyfichnymy umovamy navchannia, ShVSM)*. FKhu. Kyiv. 150 s. (in Ukrainian).
20. Shapovalov M., Sushko R. (2021). Features of organizing distance learning as a form of conducting physical education lessons. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk*. №1(81). S. 42-46. <http://journals.urau.ua/index.php/1991-0177/article/view/228187/227353> (in Ukrainian).
21. Yuzkovets I. (2020). Comprehensive development of physical abilities of primary school students using mini-basketball. *Dysertatsiia*. Pereiaslav. 278 s. (in Ukrainian).
22. Bulatova M., Kucheriavyi 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, pp. 2497-2503.
23. 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/scoresandstat/f/Corsi-PDO-and-Fenwick-3-hockey-stats-you-need-to-know.htm>
24. Jeff Duke. (2014). 3-D Coach: Capturing the Heart Behind the Jersey. *Fellow of Cristian Athletes and Jeff Duke*. USA. 214 p.
25. Martens Rainer. (2012). Successful coaching. USA. 440 p.
26. 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). P. 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416.
27. Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, André Pontes Silva (2019), «Distance learning for teaching in physical education. Universidade Federal do Maranhão. Motriz», *Revista de Educação Física*. № 25(1). DOI:10.1590/s1980-6574201900010002

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).28)

Мордвінова Д.М.

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0007-3311-9082>

аспірантка кафедри теорії та методики фізичного виховання
факультету фізичної культури і спорту

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна

КРИТЕРІАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: РЕФЛЕКСИВНИЙ КРИТЕРІЙ

У статті представлено аналіз критеріїв сформованості здоров'язберезувальної компетентності учнів 5-9 класів. Особливу увагу приділено сутності та значущості рефлексивного критерію як провідного в усвідомленому ставленні учнів основної школи до власного здоров'я.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та розкриття ролі рефлексивного критерію в оцінюванні та формуванні здоров'язберезувальної компетентності учнів основної школи у процесі фізичного виховання у природному середовищі, яке створює сприятливі умови для розвитку саморефлексії, усвідомлення фізичного стану та формування відповідальної поведінки щодо власного здоров'я. У логічній послідовності представлено теоретичні підходи до тлумачення понять «критерій» і «показник», що дозволило уточнити їх змістове наповнення у структурі здоров'язберезувальної компетентності учнів основної школи. Розкрито ключові характеристики рефлексивного критерію та показано, як його реалізація проявляється у процесі фізичного виховання в умовах природного середовища, яке стимулює природний інтерес, емоційну включеність та усвідомленість учнів 5-9 класів.

З метою досягнення поставленої мети було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація) забезпечили ґрунтовне