

При розвитку гнучкості в дітей треба враховувати вікові якості. Цілеспрямовано розвивати гнучкість потрібно з 6-7 років. У дітей та підлітків 9-14 років ця якість розвивається майже вдвічі ефективніше, ніж у старшому шкільному віці. Це пояснюють великою розтяжністю м'язово-зв'язкового апарату в дітей цієї вікової групи.

У багаторічному плані весь комплекс розвитку гнучкості можна поділити на 3 етапи: 1 етап – суглобова гімнастика; 2 етап – спеціалізований розвиток рухливості у суглобах; 3 етап – підтримання рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Завдання розвитку гнучкості школярів, насамперед учнів початкових класів важливо вирішувати разом із підвищенням їх теоретичних знань. З перших уроків слід знайомити учнів із назвами частин тіла та з рухами, які вони роблять. За час навчання у початковій школі учні повинні дізнатися, що таке згинання та розгинання, відведення та приведення, супінація та пронація, круговий рух, повороти та обертання тулуба.

Список використаних джерел:

1. Короп Ю. О. Розвиток гнучкості в школярів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №3. С. 45; №4. С. 28.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль.: Навчальна книга. 2001. 272 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ

Войченко О. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н.ф.в і с., доц. **Донець О. В.**

Хокей на траві належить до тих спортивних ігор, у яких у процесі змагальної діяльності гравцям необхідно виявити високу спеціальну працездатність, злагоджену взаємодію за участю у різних ігрових ситуаціях, мобілізацію вольових зусиль, повну концентрацію уваги протягом усього матчу.

Все це вимагає від спортсменів високого рівня інтегральної підготовки, що зумовлює результативність гри, яка, в свою чергу, залежить від технічної, тактичної, фізичної, психологічної сторін їхньої спеціальної підготовленості.

У процесі гри хокеїст є складною системою, що характеризується певними психологічними та фізіологічними особливостями [1].

Психологічні особливості змагальної діяльності спортсменів у хокеї на траві зумовлені складним механізмом сенсомоторних реакцій: сприйняття, мислення та моторної діяльності. За допомогою сприйняття, спостереження та уваги хокеїст орієнтується у складних умовах ігрових ситуацій. За допомогою мислення, пам'яті, уявлення та творчої уяви він здійснює певні моторні дії.

У хокеї на траві, як і в інших спортивних іграх змагальна діяльність базується на якостях, в основі яких лежить система психомоторних, перцептивно-інтелектуальних та емоційно-вольових процесів, що протікають у змінних умовах дійсності та у зв'язку з необхідністю у найкоротший термін сприймати виникаючі ситуації, приймати та реалізовувати творчі рішення щодо шляхів та способів проведення змагальної боротьби.

Необхідними психологічними якостями для хокеїстів на траві є евристичні здібності, комунікабельність, здатність до співпраці.

Однією з основних специфічних особливостей для хокеїста є його здатність правильно орієнтуватися в складних умовах гри, що постійно змінюються. Сенсорні процеси, засновані на виборчій увазі змін тимчасових і просторових параметрів, що визначають взаємовідносини між партнерами, суперниками та предметом гри, є результатом діяльності відразу кількох аналізаторів. Провідну роль цьому комплексу відіграє зір гравця [1].

З допомогою зору здійснюється процес сприйняття гри. Зорове сприйняття дозволяє побачити якнайбільше гравців, їх розташування та переміщення по полю. Вміння безперервно спостерігати за рухом м'яча та переміщенням гравців як своєї команди, так і суперників є важливою якістю висококваліфікованого хокеїста.

Для гравців у хокеї на траві дуже важливим є великий об'єм зору, тобто. високорозвинений периферичний зір. Периферичний зір є одним із основних компонентів тактичного мислення гравців. Нерозвинений периферичний зір не дозволяє гравцеві адекватно сприймати ігрову ситуацію, що звужує варіативність тактичних ходів та загалом впливає на стиль гри команди.

Крім периферичного зору хокеїста, дуже важливим є глибинний зір (точність окоміру). Ігрові дії хокеїст виконує в умовах, що постійно змінюються. Для того, щоб правильно і своєчасно виконати той чи інший технічний прийом необхідно мати здатність точно оцінити відстань між гравцями, що рухаються, і м'ячем.

Одним з принципів ведення гри у хокеї на траві є гра на випередження, тобто вміння гравця першим зіграти у м'яч, ніж його суперник. А для цього потрібен добре розвинений глибинний зір. За допомогою глибинного зору регулюється сила, точність та напрямок передач м'яча та ударів по воротах. Експериментально встановлено, що точність та обсяг глибинного зору у спортсменів-ігровиків

знаходяться у прямій залежності від стану тренуваності. Так, точність окоміру у футболістів у стані спортивної форми в середньому на 35-40% вища, ніж у стані нетренуваності [1].

Важливою психологічною властивістю для хокеїстів у процесі змагальної діяльності є увага та її основні властивості: об'єм, інтенсивність, стійкість, розподіл та перемикання. Розвинений обсяг уваги дозволяє хокеїсту доцільно взаємодіяти з великою групою гравців (6-8 чол.) своєї команди, а також стежити за переміщенням гравців протилежної команди, розгадувати їх задуми та адекватно формувати дії у відповідь.

Чим вище спортивний рівень граючих команд, тим більше напружені і швидко ігрові ситуації. Для доцільної участі у таких ситуаціях гравцю необхідно мати здатність інтенсивної уваги, тобто концентрації всіх вольових зусиль у певні ігрові моменти матчу. Найчастіше у хокеї на траві це проявляється при розіграші стандартних положень, особливо штрафних кутових ударів.

В цілому для ефективної змагальної діяльності в хокеї на траві необхідно виховувати у гравців певні вольові якості, що дозволяють долати специфічні труднощі, характерні для цієї гри. До таких труднощів відносяться:

- подолання втоми під впливом великого фізичного навантаження;
- вміння змусити себе виконувати багаторазові прискорення та ривки;
- вміння терпіти болючі відчуття;
- вміння протидіяти стороннім подразникам, зокрема поведінці глядачів;
- необхідність пристосування до різних умов гри (стан поля, погана погода тощо);
- вміння не реагувати на необ'єктивне суддівство;
- необхідність до систематичної тренувальної роботи;
- необхідність дотримання режиму;
- необхідність подолання передстартових станів, несприятливих емоційних станів під час гри (страх поразки, страх суперника і т.п.) [2].

Урахування всіх психологічних особливостей змагальної діяльності хокеїстів на траві дозволяє більш цілеспрямовано керувати цією діяльністю та шукати шляхи до підвищення її ефективності.

Список використаних джерел:

1. Воронова В. Основные направления деятельности спортивного психолога в спорте высших достижений. *Наука в олимпийском спорте*. 2009. № 2. С. 108–112.
2. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : монография. Винница : Планер, 2011 736 с.