

Ефективність використання ігрового методу для розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів-батутистів на етапі початкової підготовки

Альфія Дейнеко

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: обґрунтувати ефективність використання ігрового методу для вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсменів-батутистів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи: у статті розглянуто матеріали дослідження, яке проводилось за допомогою педагогічного тестування батутистів 7–8 років на базі Дитячо-юнацької спортивної школи № 7, відділення батута м. Харків.

Результати: проведений педагогічний експеримент засвідчив ефективність розробленої методики розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів-батутистів на етапі початкової підготовки із застосуванням ігрового методу.

Висновки: результати проведеного експерименту підтверджують значущість використання ігрового методу для розвитку швидкісно-силових здібностей на етапі початкової підготовки юних батутистів, що у подальшому впливає на рівень їхньої технічної підготовленості і ефективність змагальної діяльності.

Ключові слова: ігровий метод, швидкісно-силові здібності, спортсмени-батутисти, етап початкової підготовки, тестування.

Вступ

У сучасних умовах підготовки юних спортсменів виникає необхідність розробки та вдосконалення методик розвитку їхніх фізичних якостей, особливо на етапі початкової підготовки, на якому закладаються основи техніки виду спорту, проводиться різнобічна фізична підготовка та формується стійкий інтерес до занять обраним видом спорту. Ефективність тренувального процесу знаходиться у прямій залежності від засобів, які використовуються на заняттях зі спортсменами згідно з фізіологічними особливостями даного віку [7]. Діти віком 7–8 років схильні до ігор, фантазування, імітації, і саме тому ігровий метод навчання руховим діям є особливо продуктивним на тренувальних заняттях. На думку ряду науковців [2; 4; 5; 11; 12], ігровий метод допомагає при вивченні техніки рухів, створює можливості для комплексного розвитку рухових навичок і якостей, розвиває здібності правильно оцінювати просторові та часові характеристики, швидко і правильно реагувати на ситуацію, яка складається під час мінливих обставин гри. Останнім часом рухливі ігри стали широко використовуватися як ефективний засіб у тренувальному процесі у зв'язку зі значними можливостями ігрового методу навчання в спортивному тренуванні, а також завдяки ранній спеціалізації різних видів спорту [1]. Даний факт актуалізує використання ігрового методу як ключового аспекту у формуванні стійкого спортивного інтересу, розвитку фізичних якостей, а саме – у покращенні швидкісно-силових здібностей [2; 5; 12]. Розвиток швидкісно-силових якостей у стрибках на батуті є одним з головних показників фізичної підготовленості спортсменів, від рівня розвитку якого, вже на етапі початкової підготовки, залежить досягнення подальшого спортивного результату. У ряді досліджень [2; 11; 12] вчені

відзначають, що вік 7–8 років є найбільш значущим для зростання швидкісно-силових здібностей, які відіграють важливу роль у спортивній підготовці стрибунів на батуті. Механічні здібності батута та специфіка виду спорту, яка передбачає виконання комбінації з 10 елементів на максимальній висоті польоту, вимагає від спортсмена високого рівня розвитку всіх фізичних якостей, а особливо – швидкісно-силових вже на етапі початкової підготовки [6; 7].

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність використання ігрового методу для вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсменів-батутистів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження

Експеримент, в якому взяли участь 14 спортсменів 7–8 років, проводився на базі Дитячо-юнацької спортивної школи № 7, відділення батута м. Харків. У ході дослідження на початку експерименту було проведено тестування швидкісно-силових здібностей юних батутистів та розроблена методика їх вдосконалення із застосуванням ігрового методу. Експериментальна методика розвитку швидкісно-силових здібностей передбачала використання в підготовчій, основній та заключній частинах тренувального заняття спеціально підібраних рухливих ігор та ігрових завдань [3; 8]. У підготовчій частині тренувального заняття проводилися ігри та ігрові завдання на концентрацію уваги та налаштування дітей на майбутнє фізичне навантаження, включалися ігри з ритмічною ходьбою та додатковими гімнастичними рухами, що вимагали від граючих організованості, узгодженості рухів і сприяли загальному фізичному розвитку. В основній частині заняття проводилися ігри й ігрові завдання середньої та підви-

щеної інтенсивності для розвитку швидкості і спритності. Також використовувалися ігри, в яких діти після швидкого бігу з вивертаннями, підскоками, стрибками могли відпочити. Переважне місце займали ігри з короткими перебіжками врозтіч, по прямій, по колу, зі зміною напрямку руху (типу «догоняй-тікай»), з вивертаннями, з підстрибуваннями на одній або двох ногах, зі стрибками через умовні перешкоди (накреслений «рів») і через предмети (невисоку лавку), з передачею, киданням, ловлею і метанням м'ячів на дальність і в ціль, з різноманітними рухами наслідувального або творчого характеру. У заключній частині застосовувалися ігри для релаксації та концентрації уваги на подальшу діяльність, не пов'язану з тренувальним процесом [3; 9].

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення

В основі методики розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів-батутистів 7–8 років було використання спеціально підібраних рухливих ігор та ігрових завдань протягом усього тренувального заняття [3; 9]. Для перевірки ефективності розробленої методики було проведено спеціальний педагогічний експеримент. У ході експерименту у навально-тренувальний процес юних батутистів впроваджувалась розроблена методика та спостерігалася динаміка швидкісно-силових здібностей (табл.). Як видно з представлених матеріалів, у тесті «Метання малого м'яча» юні батутисти показали середній результат 9,1 м на початку експерименту та досить високий наприкінці – 14,4 м. Різниця між цими показниками статистично достовірна, $t_p=8,4 > t_{гр}=2,78$. Це означає об'єктивне покращення результату, приріст якого склав

58% (див. табл.). При виконанні тестової вправи «Вистрибування угору прогнувшись» спортсмени 7–8 років показали середній результат 12,1 разів до експерименту і 20,4 рази після його проведення. Порівняння цих результатів за критерієм Стьюдента свідчить, що різниця між середньогруповими значеннями статистично достовірна ($p < 0,01$), покращення результатів становить 68% (див. табл.). Слід зазначити, що за даним тестом досліджувана група дітей стала більш однорідною – $V=11,9\%$ (див. табл.). У процесі порівняльного аналізу показників розвитку швидкісно-силових здібностей за тестом «Піднімання ніг у висі» виявлено достовірне покращення результатів після запропонованої методики, $t_p=5,6 > t_{гр}=2,78$. Покращення результату склало 34% (див. табл.). Результати виконання тесту «Лазіння по канату» також змінилися за період використання ігрового методу в підготовчій, основній та заключній частинах тренувального заняття спортсменів-батутистів на етапі початкової підготовки. Якщо на початку експерименту юні батутисти могли виконати лазіння по канату у середньому на 2,3 м, то наприкінці експерименту цей результат збільшився до 3,9 м (див. табл.). Результат порівняння цих показників свідчить про статистично значущу різницю ($p < 0,01$). Отже приріст результатів у порівнянні з початком експерименту становить 69%. Результати дослідження також показали, що в тесті «Потрійний стрибок на правій і лівій», який використовувався для визначення вибухової сили, середньогруповий результат на початку експерименту на правій нозі склав 198 см, на лівій – 204 см. Після застосування експериментальної методики результат на правій нозі був 209 см, на лівій – 216 см (див. табл.). Різниця між цими показниками статистично недостовірна ($p > 0,05$).

Отримані юними спортсменами результати виконання тесту «Стрибок у довжину з місця» (110,7 см на початку дослідження та 134,6 см наприкінці) свідчать про те, що різниця між їхніми середніми результатами є статистич-

Динаміка швидкісно-силових здібностей юних батутистів у процесі проведення педагогічного експерименту (n=14)

№	Тести	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	Приріст, %	Оцінка достовірності		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	V (%)	V (%)		t	p	
1.	Метання малого м'яча (м)	9,1±0,4	14,4±0,5	16,6	11,4	58	8,4	<0,01	
2.	Вистрибування угору, прогнувшись (кількість разів)	12,1±0,9	20,4±0,7	26,5	11,9	68	7,5	<0,01	
3.	Піднімання ніг у висі (кількість разів)	9,4±0,4	12,6±0,4	14,2	11,9	34	5,6	<0,01	
4.	Лазіння по канату (м)	2,3±0,2	3,9±0,2	31,8	19,9	69	5,4	<0,01	
5.	Потрійний стрибок (см)	права	198±17,4	209,0±17,2	31,6	29,6	5	0,4	>0,05
		ліва	204±16,3	216±16,1	28,6	26,9	6	0,5	>0,05
6.	Стрибок у довжину з місця (см)	110,7±8,7	134,6±9,8	9,33	9,52	22	1,15	>0,05	
7.	Стрибки зі скалкою (кількість разів)	16,4±2,9	21,6±1,9	64,4	33,4	32	1,5	>0,05	
8.	Стрибок угору з місця без змаху руками (см)	12,6±0,9	22,0±0,7	25,5	11,8	75	8,3	<0,01	
9.	Піднімання тулуба з положення лежачи (кількість разів)	17,8±0,9	23,4±0,7	23,6	18,8	31	4,6	<0,01	

Примітка. $p=0,01$, $t_{гр}=2,78$; $p=0,05$, $t_{гр}=2,06$.

но недостовірною, оскільки $t_p=1,15 < t_{pr}=2,06$. Їх приріст склав 22% (див. табл.). У наступному тесті «Стрибки зі скакалкою» в ході експерименту різниця середньогрупових результатів була також недостовірною ($p > 0,05$). Але коефіцієнт варіації покращився майже в два рази, це свідчить про те, що група стала більш однорідною у виконанні цього тесту (див. табл.). Результати дослідження також показали, що в тесті «Стрибок вгору з місця без взмаху руками», який також використовувався для оцінки рівня розвитку швидкісно-силових якостей, спортсмени групи початкової підготовки показали результат 12,6 см до експерименту та 22,0 см – після. Різниця між цими показниками статистично достовірна ($p < 0,01$). Покращення результатів склали 75% (див. табл.). Слід зазначити, що за даним тестом на початку експерименту досліджувана група дітей була менш однорідною ($V=25,5\%$), чим наприкінці ($V=11,8\%$), що свідчать про ефективність проведеного експерименту. Схожі позитивні зміни результатів тестування спостерігалися й при виконанні тесту «Піднімання тулуба з положення лежачи» 17,8 разів на початку експерименту та 23,4 рази наприкінці, приріст результатів становив 31% (див. табл.). Відповідно до критерію Стьюдента відмінності між середніми показниками цього тесту є статистично достовірною (див. табл.). Таким чином, за

більшістю запропонованих тестів, простежується тенденція до збільшення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей дітей експериментальної групи з достовірними відмінностями ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Висновки

За результатами повторного тестування спортсменів-батутистів зафіксовані статистично значущі відмінності початкового і повторного результатів тестування практично за всіма показниками (окрім тестів: потрійний стрибок на правій і лівій, стрибок у довжину з місця, стрибки зі скакалкою), що свідчить про вплив розробленої методики на розвиток швидкісно-силових якостей батутистів. За підсумками повторного тестування за всіма тестами значення коефіцієнту варіації стали статистично значно менше. Отже, група стала більш однорідною за рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей, що є одним з результатів впливу ігрового методу.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується оцінити вплив розробленої методики розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів на етапі початкової підготовки із застосуванням ігрового методу у інших гімнастичних видах спорту.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

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

Список використаної літератури

1. Бойченко, Н.В., Машкевич, П.Е. (2013), «Подвижные игры в подготовке юных борцов», *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях, ХНПУ, Белгород-Харьков-Красноярск-Москва*, Харьков, С. 59-62.
2. Волков, Л.В. (2002), *Теория и методика детского и юношеского спорта*, Олимпийская литература, Киев.
3. Дейнеко, А.Х., Красова, И.В. (2015), *Комплексы общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания*, ХГАФК, Харьков.
4. Клепцова, Т.Н. (2013), «Основное значение подвижных спортивных игр в формировании здорового образа жизни», *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях, ХНПУ, Белгород-Харьков-Красноярск-Москва*, Харьков, С. 157-159.
5. Курамшин, Ю.Ф. (2003), *Теория и методика физической культуры*, Советский спорт, Москва.
6. Международная Федерация гимнастики (2017), *Правила соревнований FIG 2017–2020. Прыжки на батуте, акробатической до-рожке и двойном минитрампе*, режим доступа: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/tra/TRA-CoP_2017-2020-r.pdf
7. Міністерство молоді та спорту України (1999), *Стрибки на батуті: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності*, Київ.
8. Платонов, В.Н. (2004), *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Том 4. Учебник для студ. выс. уч. зав. физ. восп. и спорта*, Олимпийская литература, Киев.
9. Сутула, В.О., Дейнеко, А.Х. (2015), *Основна гімнастика в школі (5–6 класи)*, ХДАФК, Харків.
10. Ториев, А.Ш. (2013), «Игровые методы в физическом воспитании», *Педагогика: традиции и инновации: материалы III междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.)*, Челябинск, С. 102-103.
11. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. (2002), *Теория и методика физического воспитания и спорта*, Академия, Москва.
12. Шяин, Б.М. (2007), *Теория и методика физического воспитания школьников. Часть 1*, Навчальна книга-Богдан, Тернопіль.

Стаття надійшла до редакції: 06.05.2017 р.

Опубліковано: 30.06.2017 р.

Аннотация. Альфия Дейнеко. **Эффективность использования игрового метода для развития скоростно-силовых способностей спортсменов-батутистов на этапе начальной подготовки.** *Цель:* обосновать эффективность использования игрового метода для совершенствования скоростно-силовых способностей спортсменов-батутистов на этапе начальной подготовки. **Материал и методы:** в статье рассмотрены материалы исследования, которое проводилось с помощью педагогического тестирования батутистов 7–8 лет на базе Детско-юношеской спортивной школы № 7, отделение батута г. Харьков. **Результаты:** проведенный педагогический эксперимент показал эффективность разработанной методики развития скоростно-силовых способностей спортсменов-батутистов на этапе начальной подготовки с использованием игрового метода. **Выводы:** результаты проведенного эксперимента подтверждают значимость использования игрового метода для развития скоростно-силовых способностей на этапе начальной подготовки юных батутистов, что в дальнейшем влияет на уровень их технической подготовленности и эффективность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: игровой метод, скоростно-силовые способности, спортсмены-батутисты, этап начальной подготовки, тестирование.

Abstract. Alfia Deineko. **Game method application efficiency for speed and power capability development of trampoliner**

athletes at the initial training stage. Purpose: to prove the effectiveness of using the game method for speed and power capability development of trampoline athletes at the initial training stage. **Material & Methods:** in the article the materials of the research that was carried out with the help of pedagogical testing of trampoliners of 7–8 years on the basis of the Children and Youth Sports School No. 7, Trampoline Department of Kharkov. **Results:** conducted pedagogical experiment showed the effectiveness of the developed methodology for the development of speed-strength abilities of trampoline athletes at the initial training stage using the game method. **Conclusion:** results of the experiment confirm the importance of the use of the game method for the development of speed-strength abilities in the initial training of young trampolinists, which further affects the level of their technical preparedness and the effectiveness of competition activities.

Keywords: game method, speed and power capability, trampoline athletes, initial training stage, testing.

References

1. Boychenko, N.V. & Mashkevich, P.Ye. (2013), «Moving games in the training of young wrestlers», *Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i edinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh, KhNPU, Belgorod-Kharkov-Krasnoyarsk-Moscow*, Kharkov, pp. 59-62. (in Russ.)
2. Volkov, L.V. (2002), *Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta* [Theory and Methods of Children's and Youth Sports], Olimpiyskaya literatura, Kiev. (in Russ.)
3. Deyneko, A.Kh. & Krasova, I.V. (2015), *Kompleksy obshcherazvivayushchikh upravneniy v sisteme fizicheskogo vospitaniya* [Complexes of General Developing Exercises in the System of Physical Education], KhSAPC, Kharkov. (in Russ.)
4. Kleptsova, T.N. (2013), «The main importance of mobile sports games in the formation of a healthy lifestyle», *Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i edinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh, KhNPU, Belgorod-Kharkov-Krasnoyarsk-Moskva*, Kharkov, pp. 157-159. (in Russ.)
5. Kuramshin, Yu.F. (2003), *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury* [Theory and Methods of Physical Culture], Sovetskiy sport, Moscow. (in Russ.)
6. International Federation of Gymnastics (2017), *Rules of the competition FIG 2017–2020. Jumping on a trampoline, acrobatic track and double mini-ramp*, available at: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/tra/TRA-CoP_2017-2020-r.pdf (in Russ.)
7. Ministry of Youth and Sports of Ukraine (1999), *Trampoline: Training program for youth sports schools, specialized youth school of Olympic reserve, schools of higher sports skills*, Kyiv. (in Ukr.)
8. Platonov, V.N. (2004), *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Tom 4. Uchebnik dlya stud. vys. uch. zav. fiz. vosp. i sporta* [System of training athletes in the Olympic sport. Volume 4. Textbook for students. High. Uch. Head. Physical Education and Sports], Olimpiyskaya literatura, Kiev. (in Russ.)
9. Sutula, V.O. & Deineko, A.Kh. (2015), *Osnovna himnastyka v shkoli (5–6 klasy)* [Basic gymnastics at school (5–6 grades)], KhSAPC, Kharkiv. (in Ukr.)
10. Toriev, A.Sh. (2013), «Game methods in physical education», *Pedagogika: traditsii i innovatsii: materialy III mezhdunar. nauch. konf. (g. Chelyabinsk, aprel 2013 g.)* [Pedagogy: traditions and innovations: materials III international. Sci. Conf. (Chelyabinsk, April 2013)], Chelyabinsk, pp. 102-103. (in Russ.)
11. Kholodov, Zh.K. & Kuznetsov, V.S. (2002), *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and Methods of Physical Education and Sport], Akademiya, Moscow. (in Russ.)
12. Shiayn, B.M. (2007), *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Chastyna 1* [Theory and methods of physical education students. Part 1], Navchalna knyha-Bohdan, Ternopil. (in Ukr.)

Received: 06.05.2017.

Published: 30.06.2017.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Дейнеко Альфія Хамзіївна: к. фіз. вих; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Дейнеко Альфия Хамзиевна: к. физ. восп; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Alfiya Deyneko: PhD (Physical Education and Sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-7990-7999

E-mail: ulija_d@mail.ru