

Застосування ігрових завдань в навчально-тренувальному процесі в групах початкової підготовки

Ананченко К.В., Алексєєв А.Ф., Чуєв А.Ю.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті теоретично обґрунтовано та запропоновано ігрові форми в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. Розроблено програму з елементами ігор дзюдо, метою якої було зміцнення здоров'я та фізичної підготовленості, організація корисного та цікавого дозвілля.

Ключові слова: ігрові завдання, юні дзюдоїсти, навчально-тренувальний процес, етап початкової підготовки.

Актуальність. Спеціальні наукові дослідження свідчать про те, що в структурі багаторічного процесу спортивного вдосконалення важливе місце відводиться етапу початкової підготовки, основними завданнями якого є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніки обраного виду спорту та техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ [1, 8, 10].

Дослідження, проведені з вивчення впливу ігрового методу навчання та ігрових засобів з формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей в різних видах спорту показують, що навички, здобуті в грі, особливо міцні та довговічні [3, 4, 6, 7]. Все вище викладене дозволило приступити до розробки методики початкового навчання борців з використанням спеціалізованих ігрових комплексів. Гра легко і природно мобілізує приховані фізичні та інтелектуальні ресурси людини. У грі не під тиском, а за бажанням самих дзюдоїстів відбувається багаторазове повторення навчального матеріалу в різних його поєднаннях [2, 5, 9].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та запропонувати ігрові форми в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів.

Об'єкт дослідження: дзюдоїсти 6-9 річного віку, які займаються дзюдо в групах початкової підготовки.

Предметом дослідження були спеціалізовані рухливі ігри та методика їх включення в навчання й тренування борців на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою дослідження, а також з питання методики навчання дзюдо на початкових етапах підготовки.

2. Розробити систему спеціально-підготовчих вправ для підвищення результативності дій юних дзюдоїстів.

3. Запропонувати ігрові форми в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів.

Результати дослідження. Метою проведення ігор борця є прищеплення міцних навичок використання початкових і підготовчих дій за рахунок високого емоційного збудження, характерного для ігрових умов (формування рухового багажу та розвиток спеціальних фізичних і координаційних якостей).

Завдання ігор у початковій підготовці:

-Придбати навик динамічного і статичного збереження стійкості в умовах протиборства.

-Виховання дисциплінованості.

-Підвищення емоційного фону.

-Сформувати елементарні навички та елементи техніки боротьби.

-Придбати навик придбання , збереження , звільнення та ухилення від захоплень.

-Оволодіння найпростішими елементами тактики боротьби.

-Розвиток фізичних і вольових якостей.

-Вивчити індивідуальні особливості займаються для подальшого планування роботи і добору найбільш перспективних та обдарованих.

Тренувальні завдання у формі ігор описані в порядку доступності їх освоєння з поступовим ускладненням вимог. Слід пам'ятати, що пропонована форма і зміст навчального матеріалу досягнуть мети лише в тому випадку, якщо будуть строго обумовлені та дотримані умови проведення пропонованих ігор. Кожна з ігор вирішує свою групу завдань, тому тільки їх комплексне використання в системі занять веде до засвоєння азів ведення змагальних сутичок.

Різновиди ігор-завдань [8]:

1. **«Торкання»** – програються всілякі варіанти маневрування на мінімальному ділянці площі і траєкторії входів в атакуючі захвати.

2. **«Блокуючі захвати»** – програються звільнення від блокуючих захоплень і упорів, що є однією з основних перешкод для проведення прийому.

3. **«Атакуючі захвати»** – програються всі основні види взаємовиключних захоплень, формуються вміння нав'язати бажаний захоплення і попередити виконання певного захоплення з боку суперника. Ці ігри супроводжуються значними м'язовими напруженнями, що дозволяє використовувати їх в якості засобу швидкісно-силової підготовки.

4. **«Тисненням»** – ці ігри виховують почуття «площі килима» і в поєднанні з іншими іграми складають основу спеціальної силової підготовки.

5. **«Дебют»** – ці ігри виховують сміливість, рішучість, уміння орієнтуватися в складних ситуаціях, тобто формують мислення борця при виборі способів дії у випадках незвичайного початку поєдинку (коли сутичка переривається і поновлюється).

Оцінка необхідних рухових умінь та навичок, проводилася за допомогою наступних рухових тестів для визначення розвитку координаційних здібностей:

1. Статична рівновага з відкритими очима за методикою Є. Я. Бондаревського. Обладнання. Секундомір.

2. Тест «Фламінго» (кількість спроб збереження пози впродовж 1 хвилини).

3. Динамічна рівновага на гімнастичній лаві.

4. Тест «Смуга перешкод».

Пропонований навчальний матеріал містить тренувальні завдання спрямованості у формі ігор, що сприяють розвитку необхідних і спеціалізованих якостей. Кожна з ігор вирішує свою групу завдань, тому тільки їх комплексне використання у системі занять веде до засвоєння азів ведення змагальних сутичок.

У зв'язку з вищевикладеним, на початковому етапі до складу вправ для проведення ігор борця можна включити наступні вправи:

- ігри на збереження статичної рівноваги (виштовхування, тиснення, заклади);
- ігри на збереження динамічної рівноваги (бої півнів, вершників);
- ігри на силу (перетягування, боротьба за предмет);
- перевороти противника по команді;
- ігри на спритність (регбі на колінах);
- ігри на кмітливість і швидкість реагування на команду.

Раціональне використання ігрових завдань дозволяє розвивати фізичні якості у юному віці, з допомогою ігор і вправ дзюдо прищепити інтерес до занять спортом. А так же ігровий методом служить ефективною базою для розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовленості та змагальної результативності на початковому етапі тренування юних дзюдоїстів.

Успішність виконання ігрових завдань юних дзюдоїстів слід оцінювати за їх готовність самостійно діяти і приймати рішення в умовах, що змінюються.

Розвиток рівноваги – це один із шляхів розвитку координаційних здібностей, одним з методів виховання цих здібностей для юних дзюдоїстів був ігровий метод, переважно – ігри з елементами одноборств, вправи та завдання, які відповідали специфіки дзюдо (виведення з рівноваги та ін.), елементи страхування, самострахування. Розвиток рівноваги у свою чергу, надав впевненості в повсякденному житті і позбавив від можливих падінь і пов'язаних з ними травм. Рівень сформованості та розвитку визначали за допомогою наступних рухових тестів для визначення розвитку координаційних здібностей.

Визначені параметри координаційних здібностей в дзюдоїстів від початку дослідження і з його завершенням істотно підвищились це підтверджує ефективність застосування елементів ігор під час роботи з дзюдоїстами з метою розвитку і формування у них умінь та навичок (оцінкою їх розвитку є збереження статистичної, динамічної рівноваги, координація рухів).

Таблиця 1

Показники здібності до збереження рівноваги у дзюдоїстів ($\bar{\delta} \pm m$)

Показники	До дослідження	Після дослідження
	(n=16)	
Тест «Фламінго», разів	30,17±0,61	24,91±0,57*
Статистична рівновага за методикою Бондаревського з відкритими очима, с	23,05±0,51	30,08±0,41*
Динамічна рівновага на гімнастичній лаві, с	8,11±0,07	7,40±0,08*

Примітки: * – статистично достовірна різниця після дослідження ($p < 0,001$).

За період дослідження приріст показників здібності до збереження статистичної рівноваги за методикою Бондаревського з відкритими очима склав 30,5 %, динамічної рівноваги на гімнастичній лаві – 8,6 %, у тесті «Фламінго» – 17,4 % (табл. 1).

Таблиця 2

Результати додання контрольної смуги перешкод дзюдоїстами ($\bar{\delta} \pm m$)

Показники	Результат на початку дослідження	Результат в кінці дослідження
	(n=16)	
Час (с)	26,12±0,80	19,56±0,53*
Кількість падінь (разів)	3,29±0,45	1,00±0,26*

Примітки: * – статистично достовірна різниця після дослідження ($p < 0,001$).

Згідно з отриманих даних з таблиці 2, необхідно зазначити збільшення часу і покращення якості подолання смуги перешкод у юних дзюдоїстів статистично достовірно кращі, ($p < 0,001$). Результати додання смуги перешкод дзюдоїстами була відзначена позитивна зміна обох показників: час проходження тесту в середньому зменшився на 25,1% ($t = -4,02$; $p < 0,001$). Якість виконання за кількістю падінь за час проходження дистанції зменшилась на – 69,6% ($t = -2,95$; $p < 0,001$).

Результати проведених досліджень засвідчили, що у дітей приріст результатів, що характеризують розвиток гнучкості, швидкісно-силових, швидкісних, координаційних здібностей незначний. Проте, після проведення дослідження ми зафіксували суттєві зміни розвитку рухових здібностей (табл. 1, 2).

Взагалі молодші дзюдоїсти, мали підвищення загального РФП. Необхідність диференційного підходу до вибору спрямованості вправ в залежності від рівня соматичного здоров'я юних дзюдоїстів було підтверджено в попередніх розділах нашого дослідження. Так, дзюдоїсти у процесі занять зміцнили та розвинули фізичні якості, що сприяло покращенню їх рівень фізичної підготовленості.

Висновки:

1. Виявивши в результаті проведених досліджень погіршення стану здоров'я, зниження рівня їх фізичної підготовленості актуальним є підвищення зацікавленості спортсменів до учбово-тренувальних занять. У зв'язку з цим розроблено програму з елементами ігор дзюдо, метою якої було зміцнення здоров'я та фізичної підготовленості, організація корисного та цікавого дозвілля.

2. При розробці занять з елементами ігор дзюдо увагу приділяли наступному: урахування і рівень розвитку у дітей мотиваційних пріоритетів; розвитку фізичної підготовленості; визначення допустимих норм інтенсивності фізичного навантаження.

Загальна структура тренувальних занять з іграми-дзюдо для дітей 6-9 років складалась з трьох етапів. Завдання – першого етапу занять була підготовка організму до фізичних навантажень, які використовуються у етапі. Основний етап складався з двох блоків, перший з них – навчальний блок, у якому вивчаються та використовуються спеціально-підготовчі вправи та оздоровчо-виховний включає використання рухливих ігор з елементами одноборств. Третій етап занять – підтримуючий, завдання періоду – підтримання та збільшення фізичної підготовленості.

3. Розвиток рівноваги – це один із шляхів розвитку координаційних здібностей, одним з методів виховання цих здібностей для юних дзюдоїстів був ігровий метод, переважно – ігри з елементами одноборств, вправи та завдання, які відповідали специфіки дзюдо (виведення з рівноваги та ін.), елементи страхування, самострахування. Визначені параметри координаційних здібностей від початку дослідження і з його завершенням істотно підвищились ($p < 0,05$). Результати дослідження свідчать про статистично значимі розбіжності ($p < 0,001$) у всіх показниках використаних тестових-вправ: тест «Фламінго» ($t = -5,58$; $p < 0,001$), Статистична рівновага за методикою Бондаревського ($t = 5,17$; $p < 0,001$), динамічна рівновага на гімнастичній лаві ($t = -5,58$; $p < 0,001$).

Література:

1. Алексеев А. Ф. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо : навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою) / А. Ф. Алексеев, К. В. Ананченко, Н. В. Бойченко. – Харків: ХДАФК, 2014. – 110 с.

2. Ананченко К. В. Модель підвищення спортивної майстерності студентів-єдиноборців / К. В. Ананченко, О. В. Надєїн /Актуальные проблемы спортивных единоборств в вузах. – 2017. – №. 13. – С. 8-11.

3. Ананченко К.В. Игровые задания в тренировочном процессе юных дзюдоистов / К.В. Ананченко, А.С. Курцев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : Сборник статей X международной научной конференции, 7-8 февраля 2014 года. Белгород – Харьков – Красноярск : ХГАФК, 2014. – С. 119-122.
4. Бойченко Н. В. Подвижные игры в подготовке юных борцов / Н. В. Бойченко, П. Є. Машкевич // Проблемы и перспективы спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей IX международной научной конференции, 8-9 февраля 2013 года. – Белгород-Харьков-Красноярск-Москва : ХГАДИ, 2013. – С 59-61.
5. Волков Б.С. Психология детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Б.С. Волков. — 7-е изд., перераб. и доп. — М.: КНОРУС, 2016. — 348 с.
6. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы: методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров.-М., 2004.
7. Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами подвижных игр и игровых упражнений: автореф. дис. канд. пед.наук: 13.00.04 / В.Е. Гриженя - Малаховка, 2003.
8. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. / В. Б. Шестаков, С. В. Ереги́на. Изд-во: ОЛМА-ПРЕСС, 2008. – 216с.
9. Ягелло В. Развитие силовых способностей детей школьного возраста, занимающихся и незанимающихся спортом //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту/. Зб. наук. пр. під. ред. Ермакова С.С. В. Ягелло – Харків, ХХІІ. – № 25, 2001. с.44-52.
10. Ananczenko K. V. Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities / K. V. Ananczenko , W. Jagiełło, R.M. Kalina , J. Klimczak, S. Ashkinazi, A. Kalina. In: Kalina R.M. (ed.) // Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, НМА 2015 (17–19 September 2015, Czestochowa, Poland). – Warsaw: Archives of Budo, 2015. – pp. 32–39. – (0,16/0,16).

Відомості про авторів:

Ананченко Костянтин Володимирович -

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСМК з дзюдо
Харківська державна академія фізичної культури

Алексєєв Анатолій Федотович –

заслужений працівник фізичної культури та спорту України, професор,
завідувач кафедри єдиноборств

Харківська державна академія фізичної культури

Чуєв Антон Юрійович -

аспірант кафедри єдиноборств

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.05.2017 р.