

## Роль рухливих ігор в удосконаленні навчально-тренувального процесу юних метальників молота на початковому етапі багаторічної підготовки

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Сучасний рівень світових рекордів у легкій атлетиці, особливо в метанні молота, настільки розвинутий, що до подальшого вдалого виступу на міжнародних змаганнях і встановлення світових рекордів потрібна обдарована та добре підготовлена молодь, досконала система навчання й спортивного тренування. Ріст спортивної майстерності багато в чому залежить від того, наскільки грамотно будуть викладати види легкої атлетики, зокрема метання молота.

На думку деяких фахівців, одним із факторів цілеспрямованої підготовки та виховання спортсменів високих розрядів є розвиток координації й виявлення найбільш ефективних способів, засобів та методів, за допомогою яких є можливість за мінімальний проміжок часу досягнути найбільшого результату [4]. На думку Ю. Бакрінова, 1969, Є. Врублевського, 1998 та інших, координаційна підготовка є досить важливим фактором досягнення високих результатів у багатьох видах спорту. За останні роки фахівці виділяють координаційну підготовку в окрему сторону підготовки спортсмена поряд з фізичною, психологічною, техніко-тактичною підготовками спортсменів [1; 3].

Високий рівень розвитку координаційних здібностей, досягнутий на початкових етапах спортивного тренування, є важливим фактором кондиційної та технічної підготовки висококваліфікованих спортсменів, який дасть змогу досягти високих результатів, а також робить змагальні рухи різноманітними, економічними, варіативними та найбільш ефективними. Крім того, завдяки координаційній підготовці на початкових етапах тренування набагато легше засвоюються нові форми рухів і тим самим збагачується руховий досвід юних спортсменів-метальників [2; 5].

**Завдання** дослідження – проаналізувати розвиток координаційних здібностей в юних метальників молота за допомогою ігрових завдань.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У педагогічному експерименті взяли участь спортсмени 13–15 років, які займаються метанням молота. Дослідження проводилося на основі порівняння двох груп: експериментальної, де використано програму та спеціально розроблену методику, і контрольної, яка займалася за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, ухваленою науково-методичною комісією Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерацією легкої атлетики України (2007 р.) [7].

В експериментальній групі запропоновано як ігрові завдання такі рухливі ігри, як “мисливці і качки”, “захисти товариша”, “м'яч сусіду”, “до своїх прапорців”, “часи”, “попади в останнього гравця в колоні”, а також естафети (збережи рівновагу, відрубай хвоста, переправа на гімнастичних лавах, тунель) та спортивні ігри за спрощеними правилами [4].

Кожен різновид запропонованих завдань використовувався на окремих тренувальних заняттях. Ці завдання використовували в підготовчій та першій половині основної частини заняття в об'ємі 15–20 % від загального часу заняття, що пов'язано зі специфікою розвитку координаційних здібностей.

Фізична підготовленість юних метальників визначалася за допомогою загальноприйнятих тестів: проби Ромберга, човникового бігу, стрибків із “добавками”, а також спеціалізованих тестів: метання з обертів, стрибки з обертами, кидків м'яча спиною вперед [4]. Для визначення впливу експериментальної методики на розвиток координаційних здібностей проведено експертну оцінку володіння технікою метання молота.

У результаті проведеного дослідження отримано позитивні результати, на основі яких були зроблені висновки.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що діти 13–15 років мають специфічні анатомо-фізіологічні особливості. На заняттях фізичною культурою та спортом потрібно враховувати закономірності розвитку й формування організму, який росте. Виявлено, що добре розвинуті координаційні

здібності є необхідними передумовами для успішного навчання фізичними вправами. Вони впливають на темп, вид, спосіб засвоєння спортивної техніки, а також на її подальшу стабілізацію й ситуаційно-адекватне різноманітне застосування. Координаційні здібності ведуть до збільшення щільності та варіативності процесів управління рухами, і до збільшення рухового досвіду. Підлітки 13–15 років вирізняються високою здібністю до засвоєння складних рухових дій, уже володіють координацією рухів, потрібних для оволодіння технікою метання молота.

За даними анкетного опитування провідних українських металників молота та їх між тренерів, найбільш сприятливим для розвитку координаційних здібностей є молодший і середній шкільний вік. Цей вік відповідає початковому етапу підготовки в легкоатлетичних метаннях, а використання ігрових завдань дає змогу більшою мірою підвищити рівень координаційних здібностей дітей 13–15 років. Діти цього віку за своїм фізіологічним розвитком усе ще мають нестійку психіку, тому виконання монотонних вправ їм малоцікаве, а дієвим та ефективним методом впливу є ігрові завдання.

Встановлено, що використання спеціально підібраних рухливих ігор та ігрових завдань підвищує середньогрупові показники в дівчат і хлопців експериментальної групи в усіх запропонованих тестах. Усі показники мають достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ). У дівчат – метання м'яча спиною вперед на точність, у хлопців – метання м'яча спиною вперед, та метання м'яча з обертів не мають достовірної відмінності ( $p > 0,05$ ). Це можна пояснити недостатнім використанням ігор й ігрових завдань, характерних для цих тестів.

Порівнюючи групи після закінчення експерименту, статистично значимий характер в експериментальній групі у дівчат отримали показники проби Ромберга й стрибки з “добавками” ( $p < 0,05$ ). У хлопців – це показники в пробі Ромберга, стрибках з “добавкою”, стрибках з обертами, метання м'яча на дальність і човниковий біг ( $p < 0,05$ ). Отримані результати свідчать про те, що використання ігрових завдань позитивно позначилося на показниках координаційних здібностей, а розроблена нами методика може бути використана в навчально-тренувальному процесі.

Позитивний вплив ігор та ігрових завдань на розвиток координації так само позначився й на покращенні якості засвоєння техніки. У дівчат експериментальної групи показники підвищилися відносно початку експерименту на 28,97 %. У хлопців цей показник становив 19,95 %.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що підвищення показників координаційних здібностей позитивно вплинуло на засвоєння техніки метання молота. Висновки дослідження дають можливість надати практичні рекомендації тренерам із легкої атлетики, які спеціалізуються в метанні молота, для проведення навчально-тренувальних занять з юними металниками молота.

#### Список використаної літератури

1. Бакринов Ю. Тренировка вестибулярного аппарата / Ю. Бакринов // Легкая атлетика. – 1969. – № 11. – С. 21.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю. В. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.
3. Врублевский Е. И. Метание молота: внешняя структура / Е. И. Врублевский // Легкая атлетика. – 1998. – № 3. – С. 21–23.
4. Лях В. И. Координационные способности школьников / Лях В. И. – Мн. : Полымя, 1989. – 160 с.
5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / Лях В. И. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 192 с.
6. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании / Лях В. И. – М. : АСТ, 1998. – 271 с.
7. Сіренко В. Легка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву / Сіренко В. – К. : [б. в.], 2007. – 164 с.
8. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / Филин В. П. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : АСАДЕМА, 2000. – 480 с.

#### Анотації

У статті надано результати експерименту, присвяченого вивченню та ефективності застосування ігрового методу для розвитку координаційних здібностей у дітей 13–15 років, які займаються метанням молота. На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що зростання показників координаційних

здібностей позитивно вплинуло на засвоєння техніки метання молота. У дівчат експериментальної групи показники покращилися на 28,97 %, відносно початку експерименту. У хлопців цей показник склав 19,95 %. Висновки дослідження дають змогу сформулювати рекомендації тренерам з легкої атлетики, які спеціалізуються у метанні молота, для проведення навчально-тренувальних занять з юними металниками.

**Ключові слова:** метання молота, ігровий метод, рухливі ігри, навчально-тренувальний процес, фізична підготовленість.

**Роман Черкашин. Роль подвижных игор в усовершенствовании учебно-тренировочного процесса юных метателей молота на начальном этапе многолетней подготовки.** В статье представлены результаты экспериментальной работы, посвященной изучению эффективности применения игрового метода для развития координационных способностей у детей 13–15 лет, специализирующихся в метании молота. На основе полученных результатов можно сделать вывод, что повышение показателей координационных способностей положительно отразилось на усвоении техники метания молота. У девушек экспериментальной группы показатели улучшились на 28,97 %, относительно начала эксперимента. У ребят этот показатель составил 19,95 %. Выводы исследования дают возможность сформулировать рекомендации тренерам по легкой атлетике, специализирующихся в метании молота, для проведения учебно-тренировочных занятий с юными метателями.

**Ключевые слова:** метание молота, игровой метод, подвижные игры, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовленность.

**Roman Cherkashyn. Role of Motive Games in Improving of Study-Training Process of yYoung Hammer Throwers in Early Years of Preparation.** The article presents the results of experimental work devoted to study of effectiveness of applying of game method for training of coordination abilities among 13-15 specialized in hammer throwing. On the basis of received results we may make a conclusion that raising of indices of coordination abilities positively affected mastering of hammer throwing technic. Girls of the experimental group improved their performance in comparison with the beginning of the experiment on 28.97%, boys - 19.95%. Conclusions of the study give us an opportunity to provide practical guidance in athletics coaches who specialize in throwing the hammer, for educational and training sessions with young hammer throwers.

**Key words:** hammer throw, game method, outdoor games, training process, physical fitness.