

ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

М.А.Тожиев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, и.о. профессор

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15208557>

Аннотация: В представленной статье рассматривается проблема отбора детей в специализированную спортивную школу по гимнастике. Рассмотрена возможность использования специальной группы тестов позволяющих определить уровень пригодности занятием спортивной гимнастикой в условиях детской спортивной школы.

Ключевые слова: Система отбора, программа соревнований, контрольные испытания, пригодность, антропометрия, физические качества

SELECTION AND SPORTS ORIENTATION OF CHILDREN FOR ARTISTIC GYMNASTICS

Abstract: The article presents the problem of selecting children for a specialized sports school in gymnastics. The possibility of using a special group of tests that allows to determine the level of suitability of a gymnastics class in a children's sports school is considered.

Keywords: selection system, competition program, control tests, suitability, anthropometry, physical qualities

АКТУАЛЬНОСТЬ

Достигнуть высот спортивного мастерства требует от занимающихся определённых задатков в спортивной гимнастике. Тренеру трудно рассчитывать на крупный успех детей, если у них не проявляются определенные задатки и способности при приеме в спортивную школу. Поэтому при отборе в детско-юношескую спортивную школу (ДЮСШ) тренер не может обойтись без предварительного изучения различных сторон двигательной и психической деятельности будущих своих учеников.

Общеизвестно, что пригодность обнаруживается в процессе самой специфической деятельности (1,2,4,5,6,7). Определить гимнастическую пригодность значит попытаться дать довольно точный ответ сможет ли юный гимнаст успешно освоить программу начальной подготовки, чтобы в последствии перейти к спортивному совершенствованию.

Это будет в том случае, если он наряду с другими признаками покажет более высокие спортивные достижения среди равных (по полу, возрасту, спортивному стажу и пр.) в условиях проводимых соревнований по доступной программе. Подобная программа соревнований как бы синтезирует двигательные возможности детей. Она выявляет уровень психической установки на достижение высокого спортивного результата (баллы); степень работоспособности, характерной для гимнастики; показателей физического развития, быстроты освоения и точности двигательных навыков и др. Кроме этого соревнования позволяют выявлять весьма существенную сторону гимнастической пригодности это внутреннее чувство гимнастики (1,3,5,6,7).

Речь идет о чувстве движения, в основе которого лежит не пространственные и временные характеристики, а его эстетическая сущность.

Существующие в настоящее время методические рекомендации по организации и методике отбора детей в ДЮСШ еще очень громоздки, предъявляют высокие требования к педагогическому мастерству тренера, умению анализировать внешние факторы, и в особенности к знанию психологии детей и подростков. Эти высокие требования иногда непосильны тренеру. Так, в некоторых

рекомендациях приводятся до 8-10 признаков, которые необходимо учитывать при отборе детей в спортивные секции по гимнастике (2,3,4,6). В рекомендациях Ю.К.Гавердовского (1), Е. Ю. Розина (4), А.Н. Шлемина (5) приводится 14 признаков, характеризующие нервную систему ученика.

Несмотря на некоторые различия в рекомендациях в современных методических пособиях и литературных источниках отмечается, что отбор и прогнозирование способностей ученика процесс длительный, многолетний. Он проводится на протяжении всего периода предварительного и начального этапов подготовки, путем сопоставления результатов наблюдений и контрольных испытаний в динамике, что окончательный вывод о гимнастической пригодности можно сделать лишь в том случае, если гимнаст в быстром, темпе будет повышать свои спортивные достижения при достаточной стабильности спортивного результата.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Определить наиболее эффективные методы и средства определения гимнастических задатков у поступающих в ДЮСШ.

В данном исследовании были поставлены следующие задачи.

1. Составить и апробировать экспериментальную программу соревнований, посильную для поступающих в ДЮСШ в возрасте 5-7 лет, способствующую определению гимнастических задатков.
2. Проследить, имеется ли взаимосвязь между физическим развитием, физической подготовленностью и результатами соревнований по экспериментальной программе.
3. Проверить эффективность наших рекомендаций по отбору детей в отделения гимнастики ДЮСШ, сделанные на основе результатов соревнований по экспериментальной программе после 7-8 месяцев тренировки и участия в соревнованиях по классификационной программе юношеского разряда,

Для решения поставленных задач было взято под наблюдение 77 девочек, выразившие желание заниматься гимнастикой, рекомендованные учителями физкультуры общеобразовательных школ и отобранные тренерами спортивной школы. Из 77 девочек было: 5-и лет - 27, 6-и лет - 25, 7-и лет - 25. Физическая подготовка и развитие примерно соответствовали возрастным нормам.

В течение первых трех недель занятий гимнастикой у занимающихся были определены следующие показатели.

1. Внешность и физическое развитие: рост, вес, пропорции тела, тип телосложения, форма ног.
2. Силовые качества: скоростная сила - выжимание двух гантелей (1-1,5 кг.) и силовая выносливость сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.
3. Гибкость и подвижность в суставах: мост, наклон вперед, выкрут с гимнастической палкой.
4. Координационные способности - упражнения общеразвивающего характера.
5. Запрыгивание на возвышенность высота -30 см. в течении 1 мин.
6. Смелость и решительность - падение спиной на горку матов с гимнастического стола.

С первых же занятий начиналось освоение предложенной нами экспериментальной программы соревнований, куда входило 5 видов гимнастического многоборья: вольные упражнения на 16 счетов, акробатика, брусья, бревно (среднее), прыжок.

По степени технической сложности экспериментальная программа была несколько легче 3 юношеского разряда классификационной программы.

После месячной тренировки по предложенной нами программе были проведены соревнования. Качество выполненных упражнений оценивалось судьями в соответствии с правилами соревнований по гимнастике (по 10-балльной системе). Однако подобная оценка для детей была непонятна, так как они не знали правил соревнований. Поэтому результаты соревнований

переводились на общепринятую школьную 5-балльную систему: 5 - отлично, 4 - хорошо, 3 - удовлетворительно, 2 - неудовлетворительно. При этом критерием служили следующие оценки: до 7,5 баллов - неудовлетворительно, 7,5-7,9 - удовлетворительно, 8,0-8,5 и больше - отлично. При качественной оценке освоения всей программы соревнований за основу бралась набранная сумма баллов.

Результаты исследований показали, что тренеры довольно успешно отбирают учеников по внешности и физическому развитию. И 84 девочек 67 получили отличные и хорошие оценки и ни одной, имеющей дефекты телосложения и физического развития.

Обращает на себя внимание недостаточные показатели силовых возможностей наблюдаемых. 28 человек (33,3%) получили неудовлетворительные оценки силовых качеств и 14 удовлетворительные.

Весьма посредственные показатели были обнаружены при оценке гибкости и подвижности в суставах, 14 человек проявили недостаточный уровень развития исследуемых показателей и 25 посредственные.

Координационные способности и вестибулярные функции абитуриентов ДЮСШ были достаточными и основная масса гимнасток получили отличные и хорошие оценки. Лишь единицы не могли справиться с поставленными перед ними задачами.

Оценка психологических проявлений, определяемые тестами на смелость и решительность, у значительного числа абитуриентов вполне достаточная. В основном эти качества были оценены как отличные и хорошие.

При характеристике физических возможностей детей следует отметить, что в процессе систематических занятий физическими упражнениями, и в частности гимнастикой, наблюдаются значительные сдвиги их физической подготовленности. Повторное тестирование через 1,5-2 месяца почти у всех обнаруживает существенное улучшение физической и психологической подготовленности. В особенности это следует отнести к проявлению силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, координационным способностям и вестибулярной функции. Улучшаются и психологические проявления. Почти все дети после 6-8 попыток выполняют упражнение на смелость и решительность с оценкой отлично. Они становятся более эмоциональными и работоспособными, быстро и довольно точно осваивают гимнастические упражнения, с желанием посещают тренировочные занятия.

Анализируя результаты соревнований по экспериментальной программе было отмечено, что она посильна 5-7-летним детям. Из 77 участников соревнований только 8 человек не могли с ней справиться и получили неудовлетворительные оценки. Качественная сторона освоения программы показывает, что средняя оценка за выполнение гимнастического многоборья зависит от возраста. Чем больше возраст, тем выше оценка. Так, средняя оценка за выполнение многоборья у 5-6-летних составляла 3,76 балла, 6-7-летних 4,0 балла. Различия в средних оценках не достигают границ достоверности. Исключение составляют оценки 5 и 7-летних гимнасток, между которыми имеется статистическая достоверность в пределах 5% уровня значимости. Собранный экспериментальный материал не обнаружил зависимости между физической подготовленностью и результатами соревнований. Не исключением были случаи, когда гимнастки проявили отличные результаты физической подготовленности и весьма посредственно выступали на соревнованиях. И наоборот, дети, которые демонстрировали посредственные оценки по нашим двигательным тестам, отлично выступали на соревнованиях. Однако анализ индивидуальных показателей 20 лучших гимнасток выявил значительную корреляционную связь между силовыми возможностями и результатами соревнований по экспериментальной программе. Следовательно, уровень развития скоростной силы

и силовой выносливости, определяемые нашими тестами, могут иметь прогностическое значение при выявлении гимнастических задатков у занимающихся в ДЮСШ.

После 7 месяцев занятий гимнастикой среди учеников ДЮСШ произошли существенные изменения. Из общего числа гимнасток сорок одна (48,8%) выполнили III юношеский разряд, десять не выполнили разряда и тридцать три (39,2%) были отчислены, как неуспевающие или по другим причинам. Причем, наименьшее число учениц было отчислено пятилетнего возраста - (26,9%). В старшем возрасте были произведены более существенные отчисления из ДЮСШ. Возникает правомерный вопрос. Кто же был отчислен и каковы их спортивные показатели?

Анализ проведенных исследований показывает, что отчислены были гимнастки занимавшие с 51 по 77 место. Их оказалось 26 человек, что составляет 33,7% к общему числу отмеченных. Следовательно, еще в начале предварительного этапа подготовки, соревнования, по предложенной нами экспериментальной программе, выявило значительную часть занимающихся не проявивших гимнастическую пригодность. Подобный прогноз был сделан нами еще за 7 месяцев до проведения официальных соревнований по классификационной программе юношеского разряда.

Следует отметить, что перед проведением подобного эксперимента возникло опасение, не приведет ли подобная ускоренная подготовка к соревнованиям к снижению технического мастерства в будущем? Не приведет ли это к отвергнутому методу «натаскивания»? Практика не подтвердила подобные опасения. После соревнований дети успешно осваивали учебный материал начальной подготовки, проявляя при этом достаточную точность двигательных действий. Успешными были и соревнования по юношескому разряду.

Обнаружилось и еще одно важное обстоятельство. После участия в соревнованиях по нашей экспериментальной программе (после месячной подготовки) дети преобразились.

Чувствовался высокий эмоциональный подъем, повышенная активность и работоспособность. Результаты соревнований укрепили их веру в свои силы и возможности в достижении высоких спортивных результатов. Выборочный опрос детей показал, что они полюбили гимнастику и с большим желанием посещают тренировочные занятия.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ПОЗВОЛЯЮТ СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ВЫВОДЫ

1. На начальном этапе отбора занимающихся в ДЮСШ следует учитывать ряд признаков, характеризующих их физическое развитие, физическую подготовленность и психологические проявления. В частности, следует учитывать: внешность и физическое развитие, силовые качества, гибкость и подвижность в суставах, координационные способности, вестибулярные функции, смелость и решительность.

2. Двигательные возможности детей, выявленные нашими тестами, не дают основания полагать о наличии гимнастических задатков или гимнастической пригодности. Результаты тестирования отражают лишь состояние исследуемых показателей в настоящий момент. Систематические занятия гимнастикой дают существенные сдвиги в физической подготовленности гимнасток.

3. Результаты исследования не обнаружили зависимости между двигательными тестами и результатами соревнований. Вероятно на данном этапе работы с гимнастками исследуемые физические качества проявляются недостаточно. На результат соревнований в определенной степени влияет силовая подготовленность гимнасток, которая может быть принята как одна из оценок гимнастической пригодности детей при отборе в ДЮСШ.

4. Соревнование, как метод отбора детей в ДЮСШ, позволяет уже в предварительном этапе подготовки гимнасток в определенной степени выявлять гимнастические задатки. Облегченная

программа соревнований, доступная для данного возраста, как бы обобщает двигательные возможности детей, определяет психические установки их спортивной тренировки, быстроту освоения и точность двигательных навыков.

5. Система отбора и диагностики гимнастической пригодности находится в начальной стадии научного поиска. Однако экспериментальные данные, полученные методом соревнования, уже в настоящее время могут дать более высокую эффективность в отборе детей в ДЮСШ, чем это делается на основе эмпирических данных тренеров.

Литература:

1. Гавердовский Ю. К., Лисицкая Т. С., Розин Е. Ю., Смолевский В. М. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва 2005. – 511 с.
2. Гимнастика: учебник для вузов /под. ред. М.Л.Журавина. М.: Академия, 2008. – 448 с.
3. Гимнастика: учебник /В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314, [1] с. : ил. (Высшее образование).
4. Розин Е. Ю. Педагогическая диагностика физического состояния и специальной подготовленности спортсменов с использованием компьютерной техники (на примере гимнастики): Автореф. дис. ...д-ра пед. наук в виде научного доклада. - М., 1997. - 73 с.
5. Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие /Сост. Волков Л.П. А. М. Шлемин, П. К. Петров. М., 1997. -178 с.
6. Umarov M.N.va boshq. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik., T.: 2017.- 500 b.
7. Umarov M.N. va boshq. Gimnastika, darislik. T. Co'lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.