

УДК 796.413/418

ББК 75.1

Андрій Огнистий

**ЯКІСНИЙ ПОЧАТКОВИЙ ВІДБІР, ЯК БАЗОВИЙ КОМПОНЕНТ ВИСОКИХ
СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ГІМНАСТІВ**

Метою дослідження було – теоретично обґрунтувати і вдосконалити систему відбору дітей для занять спортивною гімнастикою на основі врахування регіональних особливостей розвитку гімнастики у Західному регіоні України.

Для вирішення яких застосовувались наступні методи дослідження: вивчення літературних джерел і документальних матеріалів; теоретичний аналіз і синтез; педагогічне спостереження; опитування (анкетування); методи математично-статистичної обробки даних. З метою вивчення особливостей відбору дітей до занять спортивною гімнастикою нами проведено опитування тренерів Тернопільської та Івано-Франківської обласних спортивних шкіл.

У публікації розкриваються особливості відбору дітей у секцію спортивної гімнастики. Ретроспективний аналіз літературних джерел з означеної проблеми виявив, що дана проблема на теперішній час висвітлена більш-менш добре.

Проведене опитування тренерів спортивних шкіл міст Тернопіль і Івано-Франківськ виявило пені регіональні відмінності поглядів на процес відбору дітей для занять спортивною гімнастикою. Такі відмінності спостерігаються у тому чим користуватись системою відбору чи природнім відсіюванням у процесі відбору. Незначні розбіжності спостерігаються у виборі віку початку занять та виборі рухових тестів для відбору до занять спортивною гімнастикою. Зіставлення думок тренерів виявилось у значенні антропометричних показників та фізичних якостей у процесі відбору в секцію спортивної гімнастики.

Ключові слова: спортивна гімнастика, відбір, тренер, фізичні якості, антропометричні дані.

Целью исследования было – теоретически обосновать и усовершенствовать систему отбора детей для занятий спортивной гимнастикой на основе учета региональных особенностей развития гимнастики в Западном регионе Украины.

Для решения которых применялись следующие методы исследования: изучение литературных источников и документальных материалов; теоретический анализ и синтез; педагогическое наблюдение; опрос (анкетирование); методы математическо-статистической обработки данных. С целью изучения особенностей отбора детей к занятиям спортивной гимнастикой нами проведен опрос тренеров Тернопольской и Ивано-Франковской областных спортивных школ.

В публикации раскрываются особенности отбора детей в секцию спортивной гимнастики. Ретроспективный анализ литературных источников по отмеченной проблеме обнаружил, что данная проблема в настоящее время освещенная более-менее хорошо.

Проведен опрос тренеров спортивных школ городов Тернополь и Ивано-Франковск обнаружил региональные отличия взглядов на процесс отбора детей для занятий спортивной гимнастикой. Такие отличия наблюдаются в том чем пользоваться системой отбора или естественном отсеивании в процессе отбора. Незначительные разногласия наблюдаются в выборе возраста начала занятий и выборе двигательных тестов для отбора к занятиям спортивной гимнастикой. Совпадение мнений тренеров оказалось в значении антропометрических показателей и физических качеств в процессе отбора в секцию спортивной гимнастики.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, отбор, тренер, физические качества, антропометрические данные.

A research purpose was – in theory to ground and perfect the system of selection of children for employments by a sport gymnastics on the basis of account of regional features of development of gymnastics in the Western region of Ukraine.

For the decision of which the followings methods of research were used: study of literary sources and documentary materials; theoretical analysis and synthesis; pedagogical supervision; questioning (questionnaire); methods mathematically statistical processing of data. With the purpose of study of features of selection of children to employments by a sporting gymnastics we are conduct questioning of trainers Ternopol'skoy and Ivano-Francovsk regional sport schools.

In a publication the features of selection of children open up in the section of sport gymnastics. The retrospective analysis of literary sources discovered on noted issue, that a problem is given on a present tense lighted up more or less well.

Questioning of trainers of sport schools of cities Ternopol' and Ivano-Francovsk is conducted found out suds the regional differences of looks to the process of selection of children for employments by a sporting gymnastics. Such differences are observed in what to use the system of selection or natural sifting from in the process of selection. Insignificant disagreements are observed in the choice of age of beginning of employments and choice of motive tests for a selection to employments by a sporting gymnastics. Matching opinions of trainers appeared in the value of anthropometric indexes and physical qualities in the process of selection in the section of sporting gymnastics.

Keywords: *sporting gymnastics, selection, trainer, physical qualities, anthropometric information.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Розвиток системи тренування юних спортсменів знаходяться під постійним впливом тенденцій, які намітились в останні роки в світовому спорті. Ріст спортивних досягнень на світовій арені, все більше розмежовує спорт для всіх і спорт вищих досягнень [2]. Втрачає значимість і категоричне тлумачення про те, що масовість у спорті є предтечею високих спортивних досягнень. Але не викликає і сумнівів той факт, що чим більше дітей залучено до занять спортом, тим більша вірогідність виявлення спортивних талантів.

Правильна організація відбору спортсменів, дітей і підлітків перспективних до занять спортом – основна проблема, з якою проходиться стикатися фахівцям [6].

Ефективність оцінки перспективності початківця має дуже важливе значення. І перш за все тому, що досить велика ціна помилки. На протязі багатьох років затрачуються значні зусилля на досягнення успіху, а в результаті помилки у виборі спеціалізації, зробленої при початковому відборі, стає малоефективною не тільки багаторічна робота спортсмена і тренера, але і спортивного лікаря, організаторів спорту, всіх хто прямо чи побічно зв'язаний з процесом підготовки спортсменів. При цьому існують інші види спорту, інші види діяльності де молода людина може досягнути чималих успіхів, яскраво відчувати результати своєї праці [4].

Пошук перспективних спортсменів ускладнюється з кожним роком. Вже і сьогодні рівень рекордів у більшості видів спорту доступний лише спортсменам з відмінним здоров'ям, особливою будовою тіла, а також комплексом фізичних якостей, функціональних можливостей, психологічних показників, які знаходяться на високому рівні розвитку. Результатом завтрашнього повинні стати нові більш високі вимоги до спортсменів, об'єднуючи ті якості, які визначають успіх у тому чи іншому виді спорту [1].

Сучасний етап розвитку спортивної гімнастики характеризується тенденцією до ранньої спеціалізації, безперервного підвищення складності виконаних вправ, ставить перед наукою питання про необхідність дальшого підвищення ефективності системи відбору юних спортсменів і методів їх підготовленості [3].

Одинадцятирічні дівчата і тринадцятирічні юнаки засвоюють такі складні елементи, про які і не могли мріяти дорослі майстри. Основне питання в спортивній гімнастиці є: хто може стати сильнішим? Напевно той, хто покаже більш насичену програму, виконає велику кількість складних елементів за одиницю часу і простору. Ключовою проблемою є тенденція до скорочення часу засвоєння програми [8]. Цьому сприяє якісний відбір у секції спортивної гімнастики перспективних дітей, удосконалення матеріально-технічної бази спортивного залу [5]. Велике значення надається роботі вчених із біомеханіки, фізіології, біології, біохімії, спортивної медицини, які допомагають скорегувати час і ставлять підготовку резервів на наукову основу [7].

Довгий час проблема відбору, прогнозування і контролю за різними сторонами підготовленості спортсменів турбує думку вчених і практиків (Волков Л.А., 1983; Смоленський В.М., 1999; Платонов В.Н.; 2013; Гавердовський Ю.К., 2014) та не дивлячись на це існуючі форми і методи відбору дітей далекі від ідеалів, немає чіткої системи

науково обґрунтованих критеріїв на основі яких можна прогнозувати спортивну долю того чи іншого юного гімнаста.

Отже актуальність теми нашого дослідження зумовлюється об'єктивними суспільними потребами у обґрунтуванні процесу відбору дітей для занять спортивною гімнастикою з врахування регіональних особливостей та відсутністю експериментально обґрунтованого змісту, методики відбору дітей на основі врахування рівня розвитку фізичних якостей.

Мета дослідження – виявити сучасні тенденції в роботі тренерів по відбору дітей для занять спортивною гімнастикою.

Методи й організація дослідження. З метою вивчення особливостей відбору дітей до занять спортивною гімнастикою нами проведено опитування тренерів Тернопільської та Івано-Франківської обласних спортивних шкіл. У опитуванні прийняло участь 18 тренерів-викладачів зі спортивної гімнастики (8 тренерів ДЮСШ №2 м. Тернопіль, 10 тренерів ДЮСШОР м. Івано-Франківськ).

Опитування тренерсько-педагогічного складу спортивних шкіл проводилось за допомогою інтерв'ю за спеціально розробленим опитувальником питання якого стосувались процесу відбору у секцію спортивної гімнастики, а саме:

- ✓ чим користуються тренери на сьогоднішній день – системою відбору чи природнім відсіюванням;
- ✓ який вік найбільш доцільний для відбору;
- ✓ чим тренери користуються в процесі відбору (інтуїція, тестування, дані медико-біологічного контролю);
- ✓ яким руховим тестам тренери віддають перевагу.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначальним питанням відбору у спортивній гімнастиці на сьогоднішній день залишається питання чим ж користуватись у процесі відбору системою чи природнім відсіюванням дітей яке проходить у навчально-тренувальному процесі.

Результати опитування тренерів виявили, що в спортивній гімнастиці, як виді спорту, який вважається складно координаційним, складно технічним з точки зору виконання рухових дій, при наявності великої кількості приладів і висунутих до виконання на них вправ із сторони антропометричних показників так і до показників фізичної підготовленості опитані тренери схиляються (89,5%) до того, щоб у процесі відбору користуватись системою. Притому потрібно зазначити, і зберегти 100% склад дітей, які були зараховані у секцію спортивної гімнастики також не вдається. Навіть найбільш обдаровані діти які перспективні й талановиті також полишають заняття з причин об'єктивного так і суб'єктивного характеру.

Одним з важливих питань, з якого іде найбільше суперечок між спеціалістами – це оптимальний вік прийому дітей у секцію спортивної гімнастики. Унаслідок аналізу результатів опитування нами виявлено, що оптимальним віковим діапазоном є від 5 до 6 років за що висловилось 80% опитаних тренерів. Але потрібно зазначити, що тренерами називались більш ранні границі відбору починаючи з 4 років (3,5%) і, закінчуючи 8-річним віком (1,5%).

На нашу думку дітей 8-річного віку і старше зараховувати в секцію спортивної гімнастики можна у випадку коли у дитини виявлені на високому рівні фактори обдарованості.

Аналізуючи результати опитування з питання чим користуватись у процесі відбору дітей для занять спортивною гімнастикою – результатами тестування, даними медико-біологічних досліджень чи власною інтуїцією ми виявили, що більшість тренерів обох спортивних шкіл віддають перевагу даним медико-біологічного контролю

(52,5%). Хоча як на нашу думку отримати достовірні дані без належного спеціального обладнання досить складно. Тим не менше дані медико-біологічного контролю дають найбільш оптимальну картину перспективності формування спортивної майстерності майбутніх гімнастів.

Немає єдиної думки серед тренерів, щодо використання результатів тестування фізичних якостей (табл. 1). Це на нашу думку пов'язано з тим, що на сьогоднішній день ще немає універсальної досконалої системи визначення показників фізичних якостей, якою можна користуватись у процесі відбору дітей для занять спортивною гімнастикою.

Таблиця 1

Визначення пріоритетності тестів у відборі дітей для занять спортивною гімнастикою за даними опитування тренерів, %

Регіон	Фізичні якості				
	м'язова сила	спритність	гнучкість	витривалість	координація
Тернопіль	45	16	19	10	10
Івано-Франківськ	56	28	10	3	3
Середнє	50	22	14	6	6

Аналіз результатів опитування засвідчив, що тренери з міста Тернопіль так і тренери міста Івано-Франківська віддають перевагу тестам силового характеру. Другу позицію займають тести на визначення спритності далі гнучкості й витривалості та координації рухів.

Основним у процесі відбору у секцію спортивної гімнастики є питання – якими руховими тестами користуватись у процесі відбору. На сьогоднішній день у спеціальній літературі можна знайти розроблені цілі системи тестування фізичних можливостей дітей, які хочуть займатись спортивною гімнастикою. Ми зробили аналіз тестів якими користуються тренери Тернопільської ДЮСШ №2 та Івано-Франківської ДЮСШОР та порівняли їх між собою (табл. 2).

Таблиця 2

Тести, що використовуються для оцінки розвитку фізичних якостей дітей при відборі у секцію спортивної гімнастики

№	Тест	Фізична якість
Тернопільська дитяча юнацька спортивна школа № 2		
1	Біг 20 м.	Швидкість
2	Стрибок в довжину	Швидкісно-силові можливості
3	Піднімання ніг на гімнастичній стінці до 90°	Силові можливості м'язів живота
4	Підтягування в висі	Силові можливості м'язів рук
5	Утримування кута у положенні вис	Силова витривалість
Івано-Франківська дитяча юнацька спортивна школа олімпійського резерву		
1	Біг 20 м.	Швидкість
2	Стрибок в довжину	Швидкісно-силові можливості
3	Виконання положення міст	Рівень гнучкості у хребті
4	Підтягування в висі	Силові можливості м'язів рук
5	Утримування кута у положенні вис	Силова витривалість
6	Нахил вперед	Гнучкість в кульшових суглобах
7	Викрут з палицею	Гнучкість в плечових суглобах
8	Лазіння по канату	Силові можливості м'язів рук

Як ми бачимо з таблиці 2 тренери Тернопільської спортивної школи використовують у процесі відбору для визначення рівня фізичної підготовленості п'ять рухових тестів, які переважно спрямовані на оцінку силових і швидкісно-силових можливостей дитини. На відміну від них тренери Івано-Франківської ДЮСШОР визначають рівень фізичної підготовленості за восьма руховими тестами, три серед яких визначають рівень рухливості суглобів дитини.

Цікавим є той факт, що тренери обох спортивних шкіл у практиці відбору користуються чотирма однаковими тестами, а саме: стрибок у довжину з місця, підтягування у висі на перекладині, біг 20 м, утримування положення кут у висі на гімнастичній стіnce. Такий збіг у використанні рухових тестів говорить про те, що тренери в основному дотримуються однакових позицій у питанні визначення фізичної підготовленості дітей, які хочуть займатись спортивною гімнастикою.

Додаткові інтерв'ю виявили регіональні особливості використання рухових тестів у процесі відбору дітей до занять гімнастикою. Так, тренери Івано-Франківської спортивної школи віддають перевагу тестам для визначення гнучкості з причин залежності якості виконання більшості гімнастичних вправ від рівня розвитку гнучкості.

Тренери Тернопільської дитячої спортивної школи схиляються до думки, що рівень гнучкості можна покращити, а провідну роль відіграють силові й швидкісно-силові можливості, перспективність розвитку яких можна визначити вже у молодшому шкільному віці. Щодо гнучкості то її прояв є і так високим у дітей 6–7 років і не потребує визначення. Гнучкість як якість досить успішно розвивається цілеспрямованим тренуванням, що не скажеш про силові можливості, які в більшості випадків генетично обумовлені.

Висновок

Проведене опитування тренерів засвідчило, що на даний час тренери зі спортивної гімнастики використовують комплексний підхід (тестування головних фізичних якостей, оцінку морфо-фізіологічних критеріїв, спостереження) у відповідний період постнатального розвитку для первинного відбору дітей для занять спортивною гімнастикою спортивних шкіл міст Тернопіль і Івано-Франківськ виявило пені регіональні відмінності поглядів на процес відбору дітей для занять спортивною гімнастикою. Такі відмінності спостерігаються у тому чим користуватись системою відбору чи природнім відсіюванням у процесі відбору. Незначні розбіжності спостерігаються у виборі віку початку занять та виборі рухових тестів для відбору до занять спортивною гімнастикою.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою кількісних показників щодо рівня розвитку головних фізичних якостей та морфо-функціональних показників.

1. Боднарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Боднарчук. – К. : Олимп. лит., 2005. – 304 с.
2. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П.Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики / Ю. К. Гавердовский. – М. : Сов. спорт, 2014. – 600 с.
4. Иссурин В. Б. Блокная периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Сов. спорт, 2010. – 288 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – [5-е изд.]. – М. : Сов. спорт, 2010. – 340 с.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
7. Савельева Л. А. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика / Л. А. Савельева, Р. Н.Терехина. – М. : Человек, 2014. – 148 с.
8. Смоленский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смоленский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимп. лит., 1999. – 462 с.

References:

1. Bodnarchuk, A. (2005), Division into the periods of the sport training [Peryodyzatsyya sportyvnoy trenyrovky], Olympus, lit. Kyiv, 304 p.
2. Volkov, V., Filin, V. (1983), The Sport selection [Sportyvnyy otbor], Physical Education and sport, Moscow, 176 p.
3. Gaverdovskiy, Y. (2014), Theory and method of sport gymnastics, [Teoriya y metodyka sportyvnoy hymnastyky], of Owls, sport, Moscow, 600 p.
4. Issurin, V. (2010), The Block division into the periods of the sport training, [Blokovaya peryodyzatsyya sportyvnoy trenyrovky] of Owls. sport, Moscow, 288 p.
5. Matveev, L. (2010), General theory sport and its applied aspects: studies, for the institutes of higher of fyz. cultures, [Obshchaya teoryya sporta y eë prykladnyye aspekty: ucheb. dlya vuzov fyz. kul'tury], of Owls. Sport, Moscow, 340 p.
6. Platonov, V. (2013), Division into the periods of the sport training. General theory and its practical application. [Peryodyzatsyya sportyvnoy trenyrovky. Obshchaya teoryya y eë praktycheskoe prymenenye] Olympus lit., Kyiv, 624 p.
7. Saveleva, L., Terehina, R. (2014), Sport of higher achievements. Sport gymnastics. [Sport vysshykh dostyzenyy. Sportyvnaaya hymnastyka] of Persons, Moscow, 148 p.
8. Smolevskiy, V., Gaverdovskiy, Y. (1999), The Sport gymnastics. [Спортивная гимнастика], Olympus, lit. Kyiv, 462 p.

Рецензент: докт. біол. наук, проф. Мицкан Б.М.

УДК 371.134: 796.071.2: 796.323

ББК 75.0

Валерія Тищенко

ТЕСТУВАННЯ В СИСТЕМІ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ

Метою нашого дослідження є експериментальне вивчення практичного застосування вправ тестування для визначення рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих гандболістів протягом річного макроциклу. Експериментальні дослідження проведені на базі команд суперліги Чемпіонату України. В експерименті брали участь 85 спортсменів від КМС до МСМК України віком 18–32 р. Нами використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування спеціальної підготовленості, методи математичної статистики. Запропоновані наступні тести: вимірювання витривалості бічних основних стабілізуючих м'язів, визначення швидкості передач м'яча та влучності кидків, швидкість ефективності дій у захисту, вибухова сила рук. Показано, що наведений перелік вправ є достатньо ефективним для визначення рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих гандболістів. Встановлено, що в структурі річного макроциклу підготовки специфічні засоби тестування є необхідним компонентом педагогічного контролю рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих гандболістів. Для оптимальної оцінки рівня спеціальної підготовленості необхідно відбирати комплекс вправ, який найбільш ефективно відображає рівень розвитку необхідних фізичних якостей кваліфікованих гандболістів.

Ключові слова: кваліфіковані гандболісти, тест, контроль

Целью нашего исследования является экспериментальное изучение практического применения упражнений для определения уровня специальной подготовленности квалифицированных гандболистов в течение годового макроцикла. Экспериментальные исследования проведены на базе команд суперлиги Чемпионата Украины. В эксперименте принимали участие 85 спортсменов от КМС до МСМК Украины в возрасте 18–32 лет. Нами использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование специальной подготовленности, методы математической статистики. Предложены следующие тесты: измерение выносливости боковых основных стабилизирующих мышц, определение скорости передач мяча и точности бросков, скорость эффективности действий в защите, взрывная сила рук. Показано, что приведенный перечень упражнений является достаточно эффективным для определения уровня специальной подготовленности квалифицированных гандболистов. Установлено, что в структуре годового макроцикла подготовки специфические средства тестирования являются необходимым компонентом педагогического контроля уровня специальной подготовленности квалифицированных гандболистов. Для оптимальной оценки уровня специальной подготовленности необходимо отбирать комплекс упражнений, который наиболее