

3. Красовский Е.Б. Организация и гигиена умственного труда. – М., 1983.
4. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – Киев, 1986.
5. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт. Академ. Пресс, 2001. – 172 с.
6. Физическое воспитание: Учебник/ Под. Ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. – М.: Высшая школа, 1983, – 391 с.
7. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання: Навчальний посібник. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. – 164 с.

The summary. In clause the physical training as a part of vocational training of students is considered. Manuals concerning forms and maintenances of employment of physical training of students of unspecialized faculties reveal.

Keywords: physical training, physical exercises, walking, run, navigation, walks.

Отримано 23.09.2008 р.

УДК 796.41.015

ЛЕНЬСЬКА Т.Г., старший викладач,
БАБЮК С.М., викладач,
ВЕСЕЛЬСЬКИЙ Г.А., викладач,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ОРГАНІЗАЦІЯ ВІДБОРУ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Анотація. У статті розкриваються методичні особливості організації відбору в спортивній гімнастиці, проаналізовані сучасні підходи до спортивного відбору та визначені критерії відбору юних гімнастів.

Ключові слова: юні гімнасти, відбір, спортивна гімнастика.

Актуальність. Виявлення перспективних спортсменів, здатних досягнути високих результатів набуває особливої актуальності тому, що для їх досягнення спортсмен повинен мати необхідні морфологічні дані, унікальне співвідношення комплексу фізичних і психічних здібностей. О. Шинкарук [19] надає перевагу системному підходу при відборі. Відбір вона визначає як систему організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні і медико-біологічні методи дослідження, на основі котрих виявляються задатки і спроможності дітей, підлітків і юнаків для спеціалізації у визначеному виді або групі видів спорту.

Л.П. Сергієнко і В.М. Лишевська [14] вважають, що при відборі треба спиратись на генетичні маркери. Наявність деяких генетичних маркерів може говорити про придатність дитини до рухової діяльності.

Мета – розглянути та узагальнити вітчизняний досвід щодо організації відбору в спортивній гімнастиці.

Методи досліджень: аналіз та узагальнення практичного та теоретичного досвіду; аналіз літературних джерел.

Результати досліджень та їх обговорення. Сучасний розвиток спортивної галузі характеризується істотними змінами соціально-економічних і екологічних умов життя, в результаті чого виникає проблема не тільки відбору, а й набору взагалі. Таким чином, необхідно серед невеликої кількості дітей, які хочуть займатися спортом, визначити рівень спортивної обдарованості та амплуа з метою їх подальшого вдосконалення.

В останні роки значно підвищилась складність гімнастичних елементів і комбінацій. Більшість елементів мають ризикований характер. Успішне їх виконання можливе лише при найдосконалішій техніці рухів. Це, в свою чергу, визначило підвищення вимог до всіх сторін діяльності гімнаста, до його психологічної та фізичної підготовки, до прояву координаційних здібностей. Гімнаст, який володіє гармонійним розвитком, загальною привабливістю, гарною поставою, має безсумнівну перевагу перед суперниками. Але не кожна дитина може впоратися зі складною програмою, це під силу лише здоровим обдарованим дітям, які володіють певними здібностями до даного виду спортивної діяльності, які вміють переносити високі фізичні і психічні навантаження [7]. У вітчизняній психології обдарованою вважають дитину, що виявляє загальну чи спеціальну обдарованість, яку діагностують за темпом розвитку – випередження дитиною своїх однолітків [12].

Вітчизняний та закордонний досвід свідчить, що розвиток спортивної гімнастики, її успіхи або невдачі в значній мірі визначаються станом роботи з дітьми і що успіх підготовки майстрів спорту міжнародного класу пов'язано з рішенням проблеми відбору дітей в ДЮСШ. Спортивний відбір, на думку В.П. Філіна [18], є системою організаційно-методичних заходів, на підставі яких виявляються задатки і здібності дітей, підлітків, дівчат і хлопців для спеціалізації в певному виді спорту. А.А. Гужаловський [4] під спортивною орієнтацією пропонує розуміти вид соціальної орієнтації, спрямованої на надання організованої допомоги дітям у виборі предмета спортивної спеціалізації з обліком їх індивідуальних здібностей, схильностей і інтересів. На його думку, спортивна орієнтація і спортивний відбір – самостійні види соціальної діяльності, які мають свої специфічні цілі і які використовують для їх досягнення відповідні методи, засоби і умови організації.

Б.А. Ашмарін [1] вважає, що технологія орієнтації і відбору єдина, різниця тільки в підході: при орієнтації обирають вид спорту для конкретної людини, а при відборі – людину для конкретного виду спорту. Спортивний відбір Б.А. Ашмарін розглядає як комплекс дій по виявленню спортсменів, які мають високий рівень здібностей, що відповідають вимогам специфіки виду спорту.

В.Н. Платонов [10] під спортивним відбором розуміє процес пошуку найбільш обдарованих людей, які можуть досягти високих результатів у конкретному виді спорту, а спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, засноване на вивченні задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності. На його думку, спортивний відбір і орієнтація – це не одномиттєві події на тому чи іншому етапі спортивного вдосконалення, а практично безперервний процес, який охоплює всю багаторічну підготовку спортсмена. Обумовлено це неможливістю чіткого виявлення здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, а також складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які проявляються в виді задатків, і придбаними, які є наслідком

спеціально організованого тренування. Навіть дуже високі задатки до того чи іншого виду діяльності, які свідчать про природну обдарованість людини, є лише необхідною основою високих здібностей до занять спортом. Справжні здібності можуть бути виявлені в процесі навчання і виховання і є наслідком складної діалектичної єдності – спадкового і придбаного, біологічного і соціального.

У науково-методичній спортивній літературі відображені етапи відбору для занять спортивною гімнастикою [1, 10, 18], які відповідають етапам багаторічної підготовки [2, 5]. Окремі автори виділяють два, три або чотири ступені відбору, однак, однотайні в тому, що на кожному із них система тестування має відповідати меті та завданням тренування на відповідному етапі багаторічної підготовки спортсменів.

Можна виділити такі основні етапи відбору:

Перший етап (попередня підготовка, вік 5-7 років) – початковий відбір для виявлення дітей, які мають потенційні здібності до успішного оволодіння конкретним видом спорту.

Другий етап (початкова підготовка, вік 7-10 років) – поглиблений відбір для виявлення перспективних юнаків та дівчат, які мають високий рівень здібностей до даного виду спорту та схильності до визначеної спеціалізації.

Третій етап (спеціалізована підготовка, вік 10-15 років) – відбір для виявлення спортсменів для зарахування до колективів спортсменів високої кваліфікації.

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається головними завданнями першого етапу відбору:

- а) різнобічна фізична підготовка і оцінка рівня її розвитку;
- б) оцінка здібності дітей керувати своїми рухами (координація);
- в) перевірка здібності формування гімнастичного стилю;
- г) стан здоров'я та статура.

На етапі відбору дітей в ДЮСШ та СДЮШОР зі спортивної гімнастики до участі в контрольних іспитах допускаються діти з медичним висновком про стан здоров'я. Відсутність порушень в нормальній діяльності організму – важлива умова досягнення успіху в сучасному спорті. Навіть незначні відхилення в стані здоров'я можуть значно знизити пристосувальні можливості організму. Важливим моментом медичного огляду дітей для занять гімнастикою є порівняння паспортного і біологічного віку дітей. Значно більших успіхів на етапах спортивного вдосконалення, як правило, добиваються діти з нормальним ходом полового визрівання або діти, які мають ознаки пригальмованого біологічного розвитку.

Одним із основних моментів, які визначають подальші спортивні успіхи дитини, є вік початку занять. Існує думка, що краще спізнитися з початком занять спортом, ніж поспішити [20]. Вже з першою оцінкою перспективності дітей необхідно спиратись на ті якості і здібності, які обумовлюють успіх у кваліфікованому спорті. Багато авторів [1, 2, 10] вважають, що треба орієнтуватися на стабільні, мало змінні в ході розвитку фактори. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки. Використовуючи класифікацію Штефко-Островського типу будови тіла можна визначити вже в 6-7-річному віці. Але результати досліджень І.А. Мінського та С.М. Обрізана [6] свідчать про те, що такий морфофункціональний показник як довжина тіла, яка характеризується в дітей п'ятирічного віку як висока й низька, зберігається й у наступні роки життя (у 86 % хлопців). Одержані показники дають змогу констатувати, що для переважної більшості дітей (при відсутності впливу таких факторів, як захворювання, несприятливі умови життя) остаточно довжина тіла визначається вже в п'ятирічному віці.

Л.П. Сергієнко [13] вважає, що при відомому фенотипі спортивної обдарованості батьків можливо прогнозувати схильність до спортивної діяльності їх дітей. Розвиток дитини вже в 5-6 років можна визначити як прискорений, середній і пригальмований. Діти із середнім і пригальмованим розвитком є більш рухливо перспективними.

Таким чином, набір дітей в спортивну гімнастику в п'ятирічному віці обґрунтований. Але ні в якому разі не можна надавати роботі з малолітніми дітьми суворой спортивної вузькоспеціалізованої направленості. Факти переконують в тому, що спроби організувати вузькоспеціалізовану спортивну підготовку з 4-6-річними дітьми можуть бути шкідливими як для їхнього здоров'я, так і для подальшого спортивного вдосконалення [11].

У медичному розділі спортивного відбору гімнастів велике місце займає вивчення рівня фізичного розвитку на основі антропометричних показників і характеристик будови тіла. На підставі антропометричних досліджень вивчено особливості будови тіла представників різних видів спорту. За результатами досліджень Г.С. Туманяна і Е.Г. Мартиросова [17] представники різних видів спорту мають певну будову тіла. До змін схильна м'язова тканина, а пропорції скелета, тобто біомеханічні параметри, не змінюються протягом життя. Будова тіла спортсмена є комплексним морфологічним тестом, який визначає особливості будови тіла, його форму, пропорції, а також індивідуальність темпів росту і розвитку. Н.Ж. Булгакова [2] вважає, що при виборі спортивної спеціалізації необхідно враховувати індивідуальні особливості будови тіла і фізичної підготовленості дитини, її вік і співвідношення цих показників з даними найсильніших спортсменів.

Використовуючи класифікацію Штефко-Островської, відмічені у дорослих гімнастів типи будови тіла можна визначити вже у дитячому віці. Для 6-7-річних хлопчиків це м'язовий, м'язово-торокальний, астено-торокальний. Найбільш здібні юні гімнасти відносяться в основному до м'язового або м'язово-торокального типу [18]. Більшість авторів [8, 18] вважають, що визначення спортивних здібностей повинно виконуватися комплексно за допомогою педагогічних, медико-біологічних та психологічних методів дослідження, тому що не існує якогось відповідного критерію спортивної придатності в даному виді спорту. Навіть такий інтегральний показник, яким є спортивний результат, не може мати визначне значення в процесі відбору юних спортсменів.

До педагогічних методів первинного відбору відноситься визначення спеціальної фізичної та технічної підготовленості, координаційних здібностей та здібностей до навчання.

Для оцінювання рівня фізичних якостей при початковому відборі в науково-методичній спортивній літературі більшість авторів пропонує такі тести:

1. Згинання-розгинання рук у висі;
2. Згинання-розгинання рук в упорі;
3. Піднімання ніг у висі;
4. Біг на 20 м;
5. Стрибок у довжину з місця.

На другому етапі відбору здійснюється поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту спортсменів вимогам, які необхідні для успішного тренування в обраному виді спорту. Потрібно глибоко вивчити можливості учнів на основі педагогічних спостережень в процесі спортивного тренування, контрольних іспитів, змагань і на цій основі комплектувати навчально-тренувальні групи із найбільш талановитих дітей.

Завдання етапу – виявити спортсменів, здібних до досягнення найвищих спортивних результатів та ефективного спортивного вдосконалення. Рішення цих завдань можливе лише на основі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватися морфологічні, функціональні і психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакція на високі тренувальні і змагальні навантаження [9].

Ефективність відбору в значній мірі зв'язана з оцінкою у спортсменів основних показників, які характеризують рівень їх спеціальної підготовленості і спортивної майстерності. Рівень розвитку фізичних якостей – швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, досконалість спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень і ефективне відновлення – постійно повинен знаходитись в полі зору тренера. Оцінка перерахованих здібностей повинна займати чільне місце у відборі на другому та третьому етапах багаторічного тренування. При цьому треба звертати увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності і спортивних досягнень, але й на темпи їх приросту від одного тренувального етапу до іншого [9, 11].

В.П. Філін [18] також вважає, що важливо враховувати не лише вихідний рівень контрольних показників, який був у дітей при наборі, а й динаміку змін цих показників протягом занять. Відомо, що темпи приросту спортивної майстерності більше свідчать про майбутні можливості юного спортсмена, ніж вже досягнутий рівень. За даними П.З. Сириса [15] прогностична значимість по абсолютним показникам швидкісно-силових якостей юних спортсменів складає приблизно 33%, а їх приросту за перші 1,5-2 роки підготовки – 77%.

Такий підхід забезпечує можливість більш точно виявити потенційні можливості учнів, їх спортивну обдарованість. Ведучими критеріями прогнозування на даному етапі є темпи розвитку фізичних якостей і формування рухових навиків. Темпи формування рухових навиків і розвитку фізичних якостей дають можливість передбачити перспективність спортивного вдосконалення учнів в майбутньому. Перспективність юного спортсмена багато в чому залежить від досконалості спеціалізованого сприйняття – комплексних психофізіологічних характеристик, до яких відносяться почуття часу, почуття темпу, почуття зусиль і т.п. Ці характеристики, як відомо, відображають рівень сприйняття, осмислювання і відтворювання рухових дій.

На цьому етапі відбору збільшується значення показників, які свідчать про особисто-психічні якості, і перш за все – надійності та мотивації.

Спортивна гімнастика відрізняється відносною самостійністю змагальної діяльності, яка носить одноразовий та короткочасний характер, тому надійність в гімнастиці має велике значення. І.А. Григор'янц [3] вважає, що успішне вирішення проблеми надійності в більшості пов'язано з психологічним аспектом вивчення, так як критерії, які характеризують технічну і фізичну підготовленість більш статичні і у спортсменів високої кваліфікації практично однакові. Важливість психологічного аспекту в вивченні надійності обумовлена і тим, що в складних видах діяльності, до яких відноситься і гімнастика, пред'являються високі вимоги до психологічних процесів, функцій людини і особливо до удосконалення керування і регуляції діяльності.

Ю.І. Смирнов [16] вважає, що найважливішими показниками змагальної надійності є висока результативність дій спортсмена та її стійкість в екстремальних умовах. До додаткових показників він відносить безпомилкове рішення змагальної ситуації, вірогідність успішного виконання заданих дій та інші параметри.

Специфіка змагальної надійності, на його думку, визначається потребою в безвідмовному виступі на змаганнях відповідного рангу із заданою результативністю в умовах відволікаючих перешкод спортивної конкуренції протягом всього змагання.

Завданням третього етапу відбору є виявлення можливостей спортсмена досягти результатів високого класу, успішно змагатися на відповідальних змаганнях, легко переносити виключно напружену тренувальну програму і ефективно адаптуватися до навантажень. Таким чином, відбір на цьому етапі – природне продовження роботи, проведеної на другому етапі. Його ефективність визначається, в основному, такими ж факторами. Одним із основних показників, які свідчать про здібності спортсмена на цьому етапі, є різнобічна технічна підготовка. Вона проявляється в бездоганному володінні не тільки технікою виду спорту, але і в умінні технічно правильно виконувати велику кількість різноманітних спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів в процесі виконання самих різноманітних рухів. Така структура технічної підготовленості дозволить сформулювати на третьому етапі багаторічної підготовки раціональну техніку рухів, яка знаходиться у відповідності до морфофункціональних можливостей спортсмена і специфічними вимогами виду спорту.

Особливого значення набуває оцінка особистих і психічних якостей спортсмена. При цьому, в першу чергу, треба оцінювати стійкість до стресових ситуацій на змаганнях, здатність настроюватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати зусилля при гострій конкуренції, психічну стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи при великих обсягах, здатність контролювати темп, швидкість, правильно розподіляти зусилля, а також вміння показувати високі результати на найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних супротивників. На всіх етапах відбору велике значення приділяється медичному контролю.

Висновки

У спортивну гімнастику рекомендовано набирати дітей в 5-6 річному віці. При роботі з ними не надавати суворої спортивної вузькоспеціалізованої направленості. Проводити відбір комплексно, спираючись на:

а) медико-біологічні аспекти (набирати дітей м'язового або м'язово-торокального типу без відхилень в стані здоров'я);

б) педагогічні (використовувати тести: згинання-розгинання рук у висі, згинання-розгинання рук в упорі, піднімання ніг у висі, біг на 20 м, стрибок у довжину з місця).

в) психологічні (враховувати здатність до надійного виконання вправ).

На другому та третьому етапах відбору рекомендовано приділяти увагу особисто-психічним якостям спортсменів: надійності, мотивації, стійкості до стресових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов физ. культуры педагогических институтов по спец. 03. 03. «Физ. культура» // Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 270-271.
2. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 176-179.

3. Григорьянц И.А., Колухов В.Г., Михайлова Э.И. Анализ отказов в спортивной гимнастике как фактор снижения надежности спортсменов // Психологические факторы надежности спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 54-59.
4. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 8. – С. 24-26.
5. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Изд. 2-е. – С. 187-191.
6. Мінський І.А., Обрізан С.М. Морфофункціональні показники у дітей і підлітків однакового віку // Фізичне виховання у дітей і молоді. – Київ: «Здоров'я», 1982. – Випуск 9. – С. 44-45.
7. Минаева Н. Исследование отбора в специализированные школы по спортивной гимнастике // Мастерство гимнастов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 23-28.
8. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 86-117,180-197.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984. – С. 281-317.
10. Платонов В.Н. Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – С. 311-320.
11. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988. – 288 с.
12. Психология. Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – С. 248
13. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики. – К.: Вища школа, 2004. – 632 с.
14. Сергиенко Л.П., Лышевская В.М. Технология раннего прогноза спортивной одаренности детей / IX міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (20-23 вересня 2005 року) / НУФВСУ. – Київ, 2005. – С. 486.
15. Сирис П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.
16. Смирнов Ю.И. Комплексный контроль надежности спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 9. – С. 47-50.
17. Туманян Г.С., Мартиросов Е.Г. Телосложение и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 238 с.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 55-128.
19. Шинкарук О. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ: НУФВСУ, 2001. – №2-3. – С. 35-40.

Annotation. Organization of selection in the sporting gymnastics.

In article features open up of organization of selection in the sporting gymnastics. Modern approaches are analysed to the sporting selection, opredelenni criteria of selection of young gymnasts.

Keywords: young gymnasts, selection, sporting gymnastics.

Отримано 15.09.2008 р.