

УДК 371.7:372.879.6

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Жуков Р.С., Минникаева Н.В., Сидоров Е.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Кемерово, e-mail: tofk@kemsu.ru

В статье представлены результаты исследования, направленного на совершенствование методики начального отбора в женской спортивной гимнастике. В процессе исследования определены критерии отбора в группы начальной подготовки гимнасток 5–7 лет на основе полученных значений по тестам специальной физической подготовки. Результаты исследования показали, что рекомендованная программа по спортивной гимнастике для спортивных школ содержит несколько завышенные требования, так как современные дети не имеют уровня физической подготовленности сверстников, живших 10 лет назад; нет дифференциации детей по возрасту, представлены нормативы для детей 5–7 лет, что осложняет качественную оценку их специальной физической подготовленности; тесты не в полной мере оценивают психофизические качества, которые необходимы для гимнасток 5–7 лет.

Ключевые слова: спортивный отбор, спортивная гимнастика, гимнастки, этап начальной подготовки, методика начального отбора

THE WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS INITIAL SELECTION METHODOLOGY

Zhukov R.S., Minnikaeva N.V., Sidorov E.S.

Kemerovo State University, Kemerovo, e-mail: tofk@kemsu.ru

The article presents the results of research aimed at improving of the primary screening in women's artistic gymnastics methods. The study identified the selection criteria in the group of gymnasts of 5–7 years initial training on the basis of the values obtained by tests of special physical preparation. The results showed that the recommended program of gymnastics for the sports schools contains several excessive demands, as today's children do not have the level of physical fitness peers, who lived 10 years ago; no differentiation of children by age, presented guidelines for children 5–7 years, making it difficult to assess the quality of their special physical preparedness; tests do not fully assess the psycho-physical qualities that are necessary for gymnasts of 5–7 years.

Keywords: sports selection, gymnastics, gymnasts, stage of initial training, initial selection procedure

В последнее время отмечается неуклонный рост интереса населения нашей страны к занятиям различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Многочисленные учреждения дополнительного образования спортивной направленности различного типа предлагают разнообразие видов спорта, однако видов, где присутствует ранняя специализация и в которых могут начать занятия дети дошкольного возраста, немного, и одним из них является спортивная гимнастика. В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, минимальный возраст для зачисления в группы на этапе начальной подготовки: мальчиков – 7 лет, девочек – 6 лет [3].

Вместе с тем многие спортивные школы осуществляют набор детей 4–5 лет на программы общей физической подготовки с элементами спортивной гимнастики. Набор детей со столь юного возраста обусловлен, прежде всего, особенностями проявления сенситивных периодов развития координационных способностей, учет которых, чрезвычайно актуален в процессе занятий сложнокоординационными видами спорта, а также потребностью со стороны родителей [2]. Например, в Муниципальном

бюджетном учреждении дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1» г. Кемерово (СДЮСШОР № 1) в 2016 г. в набор в подобные группы составил 260 детей. С другой стороны, подобный подход позволяет тренерам-преподавателям отбирать в группы начальной подготовки уже физически подготовленных детей, в связи с чем актуальными становятся вопросы спортивного отбора детей для занятий спортивной гимнастикой, тем более что в настоящее время значительно снизился возраст гимнастов, достигающих высоких спортивных результатов [1].

Нами был проведен опрос с целью определения мотивов родителей, которые привели детей на занятия спортивной гимнастикой. По итогам опроса выяснилось, что большая часть родителей (78%) привели детей для улучшения здоровья и общей физической подготовленности, 2% – для повышения дисциплинированности детей и, что примечательно, остальные 20% родителей привели детей для высоких спортивных результатов, в надежде на их будущую спортивную карьеру [2]. В личных беседах с родителями мы отметили, что за последнее время растет число родителей, которые в будущем видят своих

детей на спортивных пьедесталах. Такие родители инициируют проведение открытых занятий, чтобы увидеть, как тренируются дети, спрашивают тренера о достижениях ребенка, как на отдельных тренировочных занятиях, так и на протяжении тренировочных циклов различных временных масштабов. Разумеется, с подобными запросами родителей растет и ответственность тренеров за спортивное будущее детей. Ведь возможно дети, не имеющие предрасположенности к спортивной гимнастике, могут быть успешными в других видах спорта, о чем, конечно, должны знать родители. С другой стороны, не последнюю роль в перспективе развития спортивной карьеры имеет и интерес к занятиям со стороны ребенка, так как практика подготовки спортсменов свидетельствует о том, что вершин в спорте могут достичь не только те спортсмены, которые обладают комплексом врожденных и приобретенных способностей, а также и те, кто имеет большое желание и стремление к занятиям.

Известно, что спортивный отбор – это комплексный, длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.) [2]. Во многих исследованиях в последние годы предпринималась попытка выявить прогностическую значимость различных методов спортивного отбора, однако проблема совершенствования методики начального отбора в женской спортивной гимнастике остается по-прежнему актуальной [4].

В связи с этим цель исследования – совершенствование методики начального отбора в женской спортивной гимнастике.

Материалы и методы исследования

Нами были проведены исследования морфо-функциональных показателей и показателей физической подготовленности девочек 5–7 лет. К исследованию были привлечены 65 человек, занимающихся в группах общей физической подготовки с элементами спортивной гимнастики на базе СДЮСШОР № 1.

Результаты исследования и их обсуждение

В табл. 1 представлены результаты измерения антропометрических показателей, влияющих, по нашему мнению, на эффективность спортивного отбора в спортивной гимнастике.

По полученным нами данным можно отметить, что результаты входят в возрастные нормативные показатели. Также при наруж-

ном осмотре обращалось внимание на длину рук (она считается нормальной, если при вытянутых вдоль тела руках средний палец заходит за линию середины бедра) и их форму. Излишнее разгибание в локтевых суставах часто является причиной травм [2].

Далее нами была проведена оценка уровня физической подготовленности исследуемой группы детей. В СДЮСШОР № 1, на базе которого проводилась экспериментальная работа, используется «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)» (2005 г.) [5]. В разделе «тестирование гимнасток» представлены тесты, которые необходимо использовать в качестве сдачи нормативов по специальной физической подготовке с целью отбора в группы начальной подготовки.

Таблица 1
Динамика антропометрических показателей девочек 5–7 лет

Показатели	Возраст, лет	$\bar{X} \pm \sigma$
Рост, см	5	109 ± 6,3
	6	116,1 ± 2,2
	7	118,8 ± 2,5
Вес, кг	5	17,5 ± 3,1
	6	22,3 ± 2,8
	7	25,1 ± 3,7

Анализ и практический опыт применения данных тестов показал следующее. Программа, на наш взгляд, морально устарела, в настоящее время тестирование должно оценивать не только показатели физической подготовленности, но и функциональные показатели, например физическую работоспособность, потому что одна гимнастка может выполнять тесты на пределе своих возможностей, а другая иметь еще достаточный потенциал.

В данной программе нормативы никак не ранжируются по возрастам, в связи с чем сложно адекватно оценить ту или иную гимнастку, так как представлены цифровые значения для всего возрастного диапазона 5–7 лет. Безусловно, девочки 5-ти и 7-ми лет по физической подготовленности очень отличаются, причем, надо учесть тот факт, что девочка в 5 лет только начала заниматься, а в 7 лет уже имеет стаж занятий 2 года.

Ни для кого не секрет, что в настоящее время современные дети по ряду причин уступают в физической подготовленности сверстникам, жившим 10 лет назад, нами также замечено, что нормативные показатели физической подготовленности за-

вышены, и только 10% девочек в среднем могут успешно пройти тестирование. Данный факт снижает возможности отбора, так как, в течение тренировок уровень физической подготовленности со временем можно и «подтянуть» до необходимого уровня, но перспективных и высокомотивированных детей можно потерять, а ведь главное, чтобы было устойчивое желание со стороны ребенка заниматься гимнастикой.

Таким образом, считаем необходимым и своевременным разработку методики отбора гимнасток 5–7 лет для занятий в группах начальной подготовки с учетом изложенных выше обстоятельств.

На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы и опыта существующей практики нами были отобраны из числа известных тесты, которые могли удовлетворить цели спортивного отбора на этапе зачисления в группы начальной подготовки в спортивной гимнастике (табл. 2).

Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей спортсмена, называется тестом [6]. Практическое тестирование ставит перед педагогом ряд непростых проблем, при выборе путей их решения без соответствующего теоретического обоснования не обойтись. Так,

теория тестирования физической подготовленности должна удовлетворять следующим требованиям: измерение кондиционных и координационных способностей; предсказание двигательных достижений на основе моторных тестов; выбор при помощи моторных тестов лиц, пригодных для обучения; конструирование моторных тестов, измеряющих основные компоненты конкретных двигательных способностей; классификация и отбор программ тестов, которые наиболее полно характеризуют физическое состояние человека [6]. Не все измерения могут быть использованы как тесты, а только те, которые отвечают специальным требованиям. К ним относятся: стандартность (процедура и условия тестирования должны быть одинаковыми во всех случаях применения теста); надежность; стабильность; согласованность; информативность.

Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют добротными или аутентичными (греч. *аутентико* – достоверным образом). Для оценки надежности и такой ее разновидности как стабильность тестов, использовался корреляционный анализ первой и второй попыток, показанных в тестах [6]. В табл. 3 представлены результаты корреляционного анализа.

Таблица 2

Влияние некоторых психомоторных качеств и морфофункциональных показателей на результативность в спортивной гимнастике

Психофизические и морфофункциональные показатели	Тест
Мышечная сила	Удержание положения «угол в упоре на брусьях», подтягивание на низкой перекладине, прыжок в длину с места
Физическая работоспособность	PWC 150
Гибкость	Мост из и.п. лежа, выполнение трех шпагатов, наклон вперед сидя
Координация	На низком бревне: из положения руки на пояс три шага вперед и поворот кругом на двух ногах переступанием (по длине бревна)
Вестибулярная устойчивость	Проба Ромберга

Таблица 3

Значения коэффициентов корреляции между результатами теста и ретеста

Тесты	Надежность	Стабильность
Удержание положения «угол в упоре на брусьях», сек	0,77	0,98
Подтягивание на низкой перекладине, раз	0,92	0,96
Прыжок в длину с места, см	0,96	0,84
PWC 150 кг/мин	0,87	0,78
Мост из и.п. лежа, выполнение трех шпагатов, наклон вперед сидя (сбавки), баллы	0,90	0,80
На низком бревне: из положения руки на пояс три шага вперед и поворот кругом на двух ногах переступанием (по длине бревна), кол-во раз с учетом качества	0,91	0,92
Проба Ромберга, сек	0,96	0,94

Таблица 4

Средние значения по генеральной совокупности детей и баллы в тестах по уровням: высокий, средний, низкий

Тесты	Уровень выполнения теста / возраст								
	5 лет			6 лет			7 лет		
	Высокий 8–10 бал- лов	Средний 7–5 бал- лов	Низкий 4–2 бал- ла	Высокий 8–10 бал- лов	Средний 7–5 бал- лов	Низкий 4–2 бал- ла	Высокий 8–10 бал- лов	Средний 7–5 бал- лов	Низкий 4–2 бал- ла
1	15–12	11–9	8–5	18–16	15–13	12–10	20–19	18–16	15–13
2	6–5	4	3–2	8–7	6–5	4–3	10–9	8–7	6–5
3	110–100	90–85	84–80	125–120	119–117	116–115	135–130	129–128	127–126
4	177–175	174–170	169–165	185–180	179–175	174–170	195–190	189–185	184–180
5	0,8–1	1,1–1,2	1,3–1,5	0,8–1	1,1–1,2	1,3–1,5	0,8–1	1,1–1,2	1,3–1,5
6	3	2	1	4	3	2	5	4	3
7	15–13	12–10	9–8	25–23	22–20	19–18	30–28	27–25	24–22

Примечание. Номера тестов: 1 – Удержание положения «угол в упоре на брусьях», сек.; 2 – Подтягивание» на низкой перекладине, кол-во раз, 3 – Прыжок в длину с места, см; 4 – РWC 150 кг/мин; 5 – Мост из и.п. лежа, выполнение трех шпагатов, наклон вперед сидя (сбавки), баллы; 6 – На низком бревне: из положения руки на пояс три шага вперед и поворот кругом на двух ногах переступанием (по длине бревна), кол-во раз с учетом качества; 7 – Проба Ромберга, сек.

Полученные данные во всех тестах показали сильную корреляционную связь, что позволяет считать, что тесты обладают достаточной надежностью, стабильностью, согласованностью и информативностью.

Далее мы определили средние значения по генеральной совокупности детей и обозначили баллы в тестах по уровням: высокий, средний, низкий (табл. 4).

Таким образом, значение $X \pm 0,5\sigma$ принималось нами за среднюю норму, а остальные градации (ниже средней – выше средней, низкая – высокая, очень низкая – очень высокая) – в зависимости от избранного коэффициента при данной σ , при этом значение результата в тесте свыше $X + 2\sigma$ считалось «высокой» нормой.

Заключение

Таким образом, нами определены критерии отбора в группы начальной подготовки гимнасток 5–7 лет на основе полученных значений по тестам специальной физической подготовки. Программа, по которой дети, занимающиеся спортивной гимнастикой, должны быть зачислены в группы начальной подготовки, не соответствует современным реалиям, так практика показывает, что результаты тестирования специальной физической подготовленности оказываются значительно ниже заявленных в Программе. Это может быть обусловлено рядом причин: завышенные требования, так как современные дети не имеют уровня физической подготовленности детей, живших 10 лет назад; нет дифференциации детей по возрасту, пред-

ставлены нормативы для детей 5–7 лет, что осложняет качественную оценку их специальной физической подготовленности; тесты не в полной мере оценивают те психофизические качества, которые необходимы для гимнасток 5–7 лет.

Разработанная методика отбора гимнасток показала свою эффективность и, значит, может быть использована на практике с целью отбора девочек-гимнасток на этапе начальной подготовки.

Список литературы

1. Медведева Е.Н. К обоснованию необходимости повышения эффективности спортивной ориентации и отбора на начальном этапе подготовки в гимнастических дисциплинах [Текст] / Е.Н. Медведева, Ф.Ф. Гаиров, В. С. Терехин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 94–98.
2. Минникаева Н.В. Актуальные вопросы отбора для занятий спортивной гимнастикой детей 4–6 лет на этапе начальной подготовки / Н.В. Минникаева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – № 1–4 (61). – С. 122–127.
3. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 691 (Зарегистрировано в Минюсте России 03.10.2013 № 30102) сайт Министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 18.01.2017).
4. Плеханова М.Э. Факторы, определяющие соревновательную надежность спортсменов в художественной и спортивной гимнастике [Текст] / М.Э. Плеханова // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 4. – С. 17–20.
5. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
6. Спортивная метрология [Текст] // Под ред. Заиорского В.М. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.