

Тодорова А.П.

студентка;

Чустрок А.П.

кандидат педагогічних наук, доцент,

*Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського*

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДЛЯ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ

Актуальність. Проблеми ефективності спортивного відбору у спортивній гімнастиці продовжують оставатись далеко не вирішеними не тільки через значне омолодження спортивних гімнастів та через постійне підвищення вимог до виконання гімнастичних вправ [1], а також через сучасні соціально-економічні проблеми та умови життя на Україні. За результатами досліджень [2] показали, що викликають труднощі «не тільки проблеми відбору, а й набору взагалі».

Мета роботи – розглянути сучасний досвід організації відбору для спортивної гімнастики та швидкість формування фізичних якостей в тренувальному процесі.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати проблеми відбору дітей у спортивні школи в науковій та методичній літературі.

1. Вибрати методи дослідження та тренування фізичних якостей гімнастів.

2. Провести педагогічний експеримент для перевірки ефективності методів відбору дітей у спортивну гімнастику.

Методи дослідження: 1. Аналіз літературних джерел та узагальнення теоретичного та практичного досвіду. 2. Визначення фізичної підготовленості за показниками: *статичної рівноваги*, яку визначали за часом стояння на одній нозі з закритими очима [3, с. 22]; *швидкості* (біг 20 м/с); *швидкісно-силових якостей* (стрибок у довжину з місця в см); *силової витривалості у висі* (підтягування, кількість разів); *силової витривалості в упорі лежачи* (згинання та розгинання рук, кількість разів); *гнуцкості* (з положення стоячи, нахил зігнувшись не згинаючи коліна в см); *динамічної рівноваги після вестибулярних подразнень*: комбінованою пробою [3, с. 23]. 3. Методи математичної статистики.

У дослідженнях брали участь хлопці 6-7 років, які займалися гімнастикою в ДЮСШ протягом одного року (18 хлопців – шести років і

21 хлопець – семи років) з вересня по травень включно, три рази на тиждень. Знання сенситивних періодів надзвичайно важливо для тренерів і педагогів, які працюють у фізичному вихованні та спорті. Схоже на плавання за течією – сама природа допомагає. За дослідженнями А.К. Москатова (1983) визначено «сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, залежно від віку: гнучкість: 4-15 років; спритність: 7-14 років; швидкість: 10-15 років; швидкісна сила: 11-14 років; загальна сила: 14-17 років; витривалість: 15-20 років»; «статокінетична стійкість: 7-14 років» [3]. Сучасна система відбору юних гімнастів неможлива без комплексного підходу та контролю за фізичною підготовленістю юних гімнастів. Близнюковим методом встановлено досить високий рівень впливу спадкових факторів на довжину тіла. «в межах 98%, а на масу тіла – 78%. Спадковість на 50% впливає на розвиток м'яких тканин (м'язів, внутрішніх органів), і на 70-80% – на формування скелету» (Льовушкін, 2006). Зважаючи на більш швидке зростання фізичних якостей гімнастів у 6-річному ніж у 7-річному віці, краще проводити відбір у спортивну гімнастику дітей у 6-річному або навіть у більш ранньому віці. Але проводити тренування з ними без суворой вузько спортивної спеціалізованої направленості.

На другому та третьому етапах відбору рекомендовано звертати увагу на психічні якості гімнастів: мотивації, надійність, стійкість до стресових ситуацій, здатність до стабільного виконання вправ гімнастичного багатоборства в умовах конкурентної боротьби.

Статична рівновага має велике значення у спортивній гімнастиці. Для її тренування використовують різні види рівноваг та ходьби, наприклад, по перевернутій гімнастичній лаві, та колоді на різній висоті. Статичну рівновагу у дитячому віці добре тренують рухливими іграми, виконанням різних статичних положень, схожих на такі у тварин та птахів за сигналом або під музикальний акомпанемент. Діти з задоволенням повторювали рухи відомих персонажів із мультфільмів, стараючись показати не тільки положення, а також розкрити сюжет мультфільму. Для спортивної гімнастики краще комбінувати тренування статичної та динамічної рівноваги з іграми для розвитку спритності, швидкості та інших фізичних якостей щоб уникати одноманітності та перетренування. Після педагогічного експерименту (через сім місяців) статична рівновага покращилась у 6-річних гімнастів на 3,82 с (155,9%), а у 7-річних – на 3,57 с (95,2%), порівняно з вихідними показниками. Таким чином статична рівновага у 6-річних гімнастів, за період експерименту зросла на 60,7% більше ніж у 7-річних. Покращення гнучкості та силової витривалості у висі у 6-річних гімнастів за період педагогічного експерименту стало на 60% кращим ніж у 7-річних, відповідно ($P < 0,01$ та $P < 0,05$). Силова витривалість в упорі лежачи

(згинання та розгинання рук) покращилась у 6-річних гімнастів в середньому на 3 рази (42,85%), а у 7-річних – на 2 рази, і це склало тільки 20%, порівняно з вихідними даними. Не дивлячись на те, що абсолютні показники силової витривалості у 7-річних, гімнастів були більшими, підвищення цієї якості у 6-річних гімнастів стало кращим на 20,85% ніж у 7-річних, порівняно з вихідними даними, ($P < 0,05$). Достовірної різниці у покращенні динамічної рівноваги після вестибулярних подразнень між 6-річними та 7-річними гімнастами не було ($P > 0,05$).

Висновки:

1. При відборі у спортивну гімнастику, звертаючи увагу на обдарованість та задатки гімнастів, слід все таки враховувати, що природа задатків, як генетичного утворення, поки що, не достатньо вивчені. Задатки впливають на розвиток організму, виділяючи морфологічні особливості будови тіла та сенсорних систем, структуру кісток та м'язових волокон, розгалуженість серцево-судинної системи у м'язах, і т. д.; При м'язовій діяльності задатки впливають на специфіку адаптації, на функціональні особливості, на переважне вдосконалення аеробного, анаеробного, та анаболічного метаболізму. Проводити відбір дітей у спортивну гімнастику слід комплексно, опираючись не тільки на обдарованість та задатки, а також:

а) на медичні, біологічні та антропометричні показники (краще набирати дітей м'язового або м'язово-торокального типу та без порушень в стані здоров'я);

б) в процесі тренування враховувати швидкість покращення фізичних якостей: статичної та динамічної рівноваги після вестибулярних подразнень, швидкості, гнучкості, швидкісно-силових якостей та силової витривалості.

2. На другому та третьому етапах відбору рекомендовано звертати увагу на психічні якості гімнастів: мотивації, надійність, стійкість до стресових ситуацій, здатність до стабільного виконання вправ гімнастичного багатоборства в умовах конкурентної боротьби.

3. Після педагогічного експерименту відбулось значне покращення досліджуваних показників фізичних якостей у 6-річних та 7-річних гімнастів, відповідно: статична рівновага на 155,9% та 95,2%, ($P < 0,01$); гнучкість – на 100% та 40%, ($P < 0,01$); силова витривалість у висі (підтягування) – на 100% та 60%, ($P < 0,01$); динамічна рівновага після вестибулярних подразнень – на 53,57% та 58,8%, ($P > 0,05$); силова витривалість в упорі – на 42,85% та 20%, ($P < 0,05$), швидкість (біг 20 м) – на 16% та 11,6%, ($P < 0,05$), швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця) – на 14,8% та 8,3%, ($P < 0,05$).

4. Порівняння процентного співвідношення середніх показників фізичних якостей гімнастів до та після педагогічного експерименту, виявило достовірно більш швидке їх зростання у гімнастів 6-річного віку, порівняно із 7-річними: статична рівновага – на 60,7%; гнучкість – на 60%; силова витривалість у висі – на 40%; силова витривалість в упорі лежачи – на 20,85%; швидкісно-силові якості – на 6,5%, швидкість – на 4,4%. І тільки різниця зростання середніх показників динамічної рівноваги у 6-річних та 7-річних гімнастів була майже однаковою, ($P>0,05$).

5. Зважаючи на більш швидке зростання фізичних якостей гімнастів у 6-річному ніж у 7-річному віці, краще проводити відбір у спортивну гімнастику дітей у 6 річному або навіть у більш ранньому віці. Але проводити тренування з ними краще ігровим методом, без суворого вузько спеціалізованого спрямування.

Список використаних джерел:

1. 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) / НУФВ-СУ. Київ, 2005. С. 486.

2. Удовицький О.А. Організація відбору в спортивній гімнастиці. URL: <https://www.google.com/search?q=%D0%A3%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%...>

3. Чустрак А.П. Статокінетична стійкість школярів : монографія. Одеса : видавець Букаєв В.В., 2015. 126 с.