

ЭТАПНОСТЬ КАК ОСНОВА ВЫЯВЛЕНИЯ СПОСОБНЫХ ДЕТЕЙ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

**Афанасьева Ольга Владимировна, Губанцева Ирина Борисовна,
Мионов Дмитрий Леонидович
Тульский государственный университет, г.Тула, Россия**

Аннотация. Экспериментально проверялась следующая схема отбора в спортивной гимнастике. Период отбора удлинялся. Дети, не прошедшие первоначально тестирование, могли заниматься гимнастикой в течение учебного года. После чего проводилось повторное тестирование, в результате которого, по динамике отборочных показателей, делался окончательный вывод о перспективности каждого ребенка. Такая схема минимизировала вероятность появления ошибок при отборе.

Abstract. Experimental was checked following scheme of the selection in athletic athletics. The Period of the selection lengthened. The Children, not passed originally testing, could concern with the athletics during school year. Whereupon it was conducted repeated testing, as a result which, on speaker of the selection factors, was done final conclusion about перспективности each child. Such scheme minimized probability of the appearance mistake at selection.

К сожалению, на сегодняшний день популярность спортивной гимнастики не столь велика как в былые годы. Меньше приходит способных детей заниматься этим видом спорта, а система отбора стандартна и давно уже не дополнялась новыми методиками и программами выявления таких детей. Поэтому существует вероятность пропустить талантливых детей, а значит, есть необходимость более внимательно относиться к детям, имеющим склонности к занятиям спортивной гимнастикой. Решение данной проблемы, с нашей точки зрения, находится в плоскости создания этапной системы отбора детей для занятий спортивной гимнастикой.

Цель работы: определить характеристики, на основе которых формируются гимнастические спортивные группы на разных этапах отбора.

Задачи исследования:

1. Определение временного промежутка отбора детей для занятий спортивной гимнастикой.
2. Выявление существующих средств и методов отбора детей для занятий спортивной гимнастикой.
3. Разработка методики поэтапного выявления способностей у детей 5-6 лет к занятиям спортивной гимнастикой.

Гипотеза нашего исследования заключается в предположении о том, что проведение этапного отбора позволяет достаточно глубоко и всесторонне изучить каждого ребёнка желающего заниматься спортивной гимнастикой, что поможет ему в будущем максимально полно реализовать свои способности в данном виде спорта.

Объект исследования: дети 5-6 лет, желающие заниматься спортивной гимнастикой.

Предмет исследования: система критериев отбора детей к занятиям спортивной гимнастикой.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие **методы исследования.**

1. Анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования.
2. Методы антропометрии.
3. Педагогические контрольные испытания (тестирование).
4. Педагогическое наблюдение.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

1. Анализ и обобщение литературных источников, проводились с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнение методов исследования, выяснение состояния решаемой проблемы. Изучалась литература: о методах отбора и набора в спорте в целом и в гимнастике в частности. Использование данных специальной научно-методической литературы позволило обосновать необходимость настоящего исследования.

2. Антропометрический метод применялся для выявления соответствия детей показателям физического развития юных гимнастов на *первом этапе* отбора и набора в группы.

Антропометрические измерения проводили по общепринятой методике. Измерялись рост испытуемых и их вес. Рост измерялся стоя с помощью стандартного медицинского ростомера. Для измерения веса применялись стандартные гиревые медицинские весы.

3. Тестирование проводилось с целью определения способностей детей к занятиям спортивной гимнастикой. В качестве тестов для оценки *физических качеств* были избраны упражнения, применяемые в МОУДОД СДЮСШОР для определения физической подготовленности юных гимнастов.

Использовались следующие контрольные упражнения (тесты):

- Лазание по канату (м)
- Бег 20м (сек.)
- Прыжок в длину с места (см)
- Челночный бег 2×10 (сек.)
- Мост, складка, шпагат

- Подтягивание на перекладине (количество раз)
- Пресс 10 раз (сек.)

Лазание по канату, длиной 5 м, выполнялось из положения стоя с захватом ногами. Тест считается пройденным если гимнаст преодолевает всю длину каната.

Бег 20 м по отметкам регистрировался с помощью ручного секундомера с точностью до 0,1 с. Бег выполнялся с высокого старта по сигналу голосом.

Прыжок в длину с места выполнялся на резиновой дорожке с отметками длины. В и.п. носки ног испытуемого находятся на одной линии со стартовой чертой. После предварительного сгибания ног, отвода рук назад, наклона туловища вперед, испытуемый махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Результат измеряется согласно правилам (т.е. по пяткам, или другой части тела, ближней к линии старта). Дается две попытки. В зачет идет только лучший результат.

Челночный бег выполнялся с высокого старта, при повороте испытуемый должен был коснуться рукой начерченной на полу линии. Результат регистрировался с помощью секундомера до 0,1 с.

Упражнение «мост» выполняется из положения лёжа на спине. Фиксируется 3 секунды, оценивается расстояние между руками и пятками гимнаста. Ноги и руки в коленном и локтевом суставах не сгибаются.

Шпагат выполняется на любую ногу. Гимнасты выполняют шпагат на полу. Измеряется расстояние от пола до бедра.

Упражнение – «складка» ноги вместе - выполняется сидя на полу. Фиксируется 3 секунды, оценивается расстояние между бедрами и животом гимнаста.

Подтягивание на перекладине выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины. Движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

Упражнение «пресс» выполняется из исходного положения лёжа на спине, руки за головой. Ноги фиксируются неподвижно. По команде испытуемый поднимает туловище до положения сед (90°) и опускается в и.п. Фиксируется время выполнения упражнения (10 раз).

На следующем этапе для оценки гимнастов второго года обучения используются программы упражнений для *выполнения 3-го юношеского разряда* по спортивной гимнастике.

4. *Педагогическое наблюдение.* Педагогические наблюдения осуществлялись в естественных условиях учебно-тренировочного процесса. Во время соревнований мы наблюдали, как юные спортсмены выполняют тестовые упражнения. Кроме того, наблюдалась динамика физической подготовленности испытуемых за период проведения

педагогического эксперимента. Наблюдение позволило получить ценные данные в условиях соревновательной деятельности.

5. Педагогический эксперимент. Цель проведения педагогического эксперимента заключалась в проверке на практике выдвинутой нами гипотезы.

В соответствии с целью и задачами педагогического исследования нами была сформулирована программа для детей групп начальной подготовки на основе диагностики их спортивных способностей. Программа предусматривала оценку скоростных, скоростно-силовых, координационных, силовых способностей и силовой выносливости, на основе двигательно-соревновательных тестов.

6. Методы математической статистики.

Для объективной интерпретации полученных данных применялись общепринятые в педагогике методы математической статистики.

В процессе статистического анализа рассчитывались следующие величины:

- среднее арифметическое (M),
- среднеквадратическое отклонение (σ).

Организация исследования. Исследование проходило в 2013-2014 году на базе МОУДОД СДЮСШОР. Педагогический эксперимент проводился в реальных условиях учебно-тренировочного процесса юных гимнастов. В исследовании приняло участие 40 человек в возрасте 5-6 лет. Выбор испытуемых проводился с учётом специфики, особенностей выбранной тематики исследований и поставленных задач.

В соответствии с целью и задачами педагогического исследования была сформулирована программа для детей групп начальной подготовки. Программа предусматривала оценку скоростных, скоростно-силовых, координационных, силовых способностей и силовой выносливости, на основе двигательно-соревновательных тестов.

На основе антропометрического метода были сформированы две экспериментальные группы по 20 мальчиков и девочек в каждой группе.

Предпочтение отдавалось детям со средними или несколько ниже среднего показателями длины тела и веса. В то же время, несмотря на отсутствие на первый взгляд у ребенка необходимых для спортивной гимнастики качеств, его все равно брали, вовлекая тем самым в спорт. Т.о. в группы для занятий спортивной гимнастикой были включены 5 мальчиков и 5 девочек по антропометрическим показателям не удовлетворяющие требованиям нормативов.

Далее проводились контрольные испытания для определения физической подготовленности юных гимнастов в начале и в конце учебного года.

Тестирование гимнастов проводилось в виде соревнований, по круговой системе. Группа из 20 человек делилась на 5 команд, по 4

человека в каждой. И каждая команда по порядку проходила каждый норматив.

Обычно оценка проводилась по десятибалльной шкале следующим образом:

- тест считается пройденным, если ребенок по всем тестам получает среднюю оценку от 5 баллов и выше;
- тест считается не пройденным, если ребёнок получает среднюю оценку от 0 до 5 балла;
- в том случае, если ребёнок получает среднюю оценку от 1 до 5 баллов, то ему рекомендуют занятия в другие виды спорта.

Юные гимнасты, которые в начале учебного года получили среднюю оценку менее пяти баллов, 6 девочек и 7 мальчиков, всё равно продолжили дальнейшее обучение и не были исключены.

У девочек из 6 человек – 5 имели завышенные антропометрические показатели и только 2 из этой пятёрки не справились с тестированием.

У мальчиков из 7 человек также 5 имели завышенные антропометрические показатели и только 3 из 5 не справились с тестированием.

На основании полученных данных было сделано предварительное заключение о пригодности ученика к занятиям спортивной гимнастикой.

В первой половине учебного года проходило более детальное изучение каждого юного гимнаста, и прогнозировались его возможности в плане достижения определенных спортивных результатов. Наряду с этим выявлялись неперспективные для данного вида спорта лица.

В течение года, три раза в неделю по два часа, спортсмены тренировались и выполняли различные упражнения для развития своих способностей.

В конце учебного года состоялись отчётные соревнования, и, проанализировав результаты испытаний, мы установили, какова была динамика развития физических качеств юных гимнастов.

По итогам испытаний было установлено, что результаты улучшились, и с тестированием не справились только 3 девочки, 2 из которых имели завышенные антропометрические показатели и 4 мальчика, также 2 из них с антропометрическими отклонениями.

Таким образом, если бы мы с самого начала исключали детей по стандартам отбора, как это делалось раньше, то получилось бы следующее:

- У девочек: $20-5-4=11$. Только 11 человек осталось бы заниматься.

А в нашем исследовании для занятий спортивной гимнастикой оказалось пригодно 17 человек. Следовательно, 6 гимнасток мы не упустили, и в будущем у них есть все шансы добиться успехов.

- У мальчиков похожая ситуация: осталось заниматься 16 человек, а не 11. Следовательно, ещё 5 гимнастов потенциально могут

добиться положительных результатов в будущем.

Здесь прогнозировалась одаренность гимнаста и целесообразность его перехода к специализированной подготовке.

На *третьем этапе* после второго года обучения юные гимнасты соревновались по третьему юношескому разряду.

Выводы:

1. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы, опроса и собственных наблюдений мы убедились, что отбор не является одноразовой процедурой. Это процесс систематического и всестороннего изучения и выявления задатков и способностей детей, который в ряде случаев растягивается на годы.

Одним из надежных критериев отбора может служить прирост результатов за первые полтора года занятий спортом. После года занятий коэффициенты связи показателей отборочных тестов со спортивными результатами в спортивной специализации возрастают. Следовательно, на этапе первоначального отбора высока опасность отсеивания перспективных спортсменов.

О перспективах ребенка можно говорить только после первого года обучения, но никак не раньше.

2. Определяя степень соответствия подготовки юных гимнастов, мы выявили, что в профессиональный спорт открыт путь не всем желающим.

Критерии бесперспективности спортсменов:

- не подходят для занятий спортивной гимнастикой по физическим параметрам;
- немаловажно психическое несоответствие спортивной специфике;
- немаловажно отсутствие у учеников прогресса и роста спортивных результатов. Причем, это не обязательно связано с отставанием в развитии необходимых физических качеств юного спортсмена;
- менее важен факт опережения темпов роста, необходимых для оптимального физического развития в спортивной гимнастике;
- отсутствие у спортсмена тех качеств, которые помогают справляться с трудностями и проигрышами;
- конфликтность и неумение общаться с тренером и сверстниками также может послужить причиной отчисления ребенка из спортивной группы.

Главное достоинство детского спорта заключается в том, что он учит детей быть дисциплинированными, целеустремленными, закладывает характер на всю жизнь и вообще формирует целостную личность. Он дает ребенку возможность научиться быть лидером, стать коммуникабельнее, хотя ряд тренеров считают, что неудача может вызвать и тяжелую депрессию, и состояние хронического стресса.

В спортивной школе должны быть группы как для менее, так и для более одаренных детей. Такой выход наиболее гуманен, поскольку, определить одаренность ребенка на первоначальном этапе занятий практически невозможно. В то же время нет необходимости в оставлении в группе менее перспективных детей.

3. Выявляя динамику подготовленности юных гимнастов 5-6 лет МОУДОД СДЮСШОР, мы установили, что в большинстве тестов наблюдается положительная динамика.

Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать спортивное мастерство.

Наш эксперимент показал, что кажущуюся первоначально бесперспективность некоторых детей не соответствовала действительности. К занятиям спортивной гимнастикой нами было привлечено значительно большее количество детей, что, безусловно, расширило потенциальную резервную базу для данного вида спорта.