

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

КОЧИНА Н. В., ЗТУ, ЗРФКиСУ
АБДУЛВАХИТ НИХАД ДЛШАТ

Харьковская государственная академия физической культуры

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация. В исследовании определен уровень физического развития и двигательной подготовленности мальчиков 7-ми лет, приступивших к занятиям спортивной гимнастикой в Украине и Курдистане в текущем году; проведен сравнительный анализ полученных данных юных гимнастов.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, спортивный отбор.

Введение. Высокая сложность современных соревновательных программ в спортивной гимнастике возможна в результате тщательного профессионального отбора занимающихся и наличия научно обоснованной системы многолетней перспективной подготовки спортсменов [2; 3]. Процесс подготовки мастеров спорта в спортивной гимнастике занимает от пяти до семи лет в специализированных детских спортивных школах.

Тренировочный процесс в Украине предусматривает выполнение спортсменами классификационных требований и тестовых заданий по отбору для перехода на следующий этап подготовки [5]. В преобразованиях, происходящих в автономной Курдской республике, входящей в состав Ирака, особое место отводится созданию системы спортивной подготовки подрастающего поколения, составляющего более половины всего населения республики. Привлечение детей к занятиям спортивной гимнастикой и создание условий для начального отбора будет способствовать популяризации данного вида спорта [1; 6].

Ведущие специалисты [2; 4] в области физической культуры и спорта едины во мнении, что отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические исследования, на основе которых выявляются задатки и способности занимающихся. Начальный отбор включает два этапа: предварительный и основной и определяет пригодность новичков к занятиям спортивной гимнастикой [3]. На предварительном этапе отбора оцениваются внешние данные занимающихся, тестируются их задатки и способности, что и рассматривается в нашем исследовании.

Цель исследования. Совершенствовать процесс начального отбора детей к занятиям спортивной гимнастикой.

Задачи исследования: 1) определить уровень физического развития и двигательной подготовленности мальчиков 7-ми лет, занимающихся на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике в Украине и Курдистане; 2) провести сравнительный анализ уровня физического развития и двигательной подготовленности юных гимнастов Украины и Курдистана.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие 26 мальчиков из Курдистана и 20 мальчиков из Украины. У детей определялся тип телосложения, оценивались физические качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности, определялся индекс Руфье.

Результаты исследования. В результате внешнего осмотра мальчиков 7-ми лет, приступивших к занятиям спортивной гимнастикой в группе начальной подготовки в Украине, определилось, что все они относятся к мышечному типу телосложения. В группе семилетних мальчиков Курдистана, изъявивших желание начать заниматься гимнастикой, 50 % имеют мышечный тип телосложения и 50% – торакальный. Среднее значение массы и длины тела исследуемых групп юных спортсменов соответствуют нормативным данным для отбора в спортивную гимнастику [3]. В столбце «нормативы» приведены антропометрические данные для мальчиков, рекомендуемые при отборе в данный вид спорта (табл.).

Основанием для программы тестирования детей были нормативы по общефизической подготовленности юных спортсменов групп начальной подготовки первого – второго года обучения, взятые из учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ [5].

По средним значениям количества сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа мальчики Курдистана значительно уступают своим украинским сверстникам (8 раз и 5 раз). Необходимо отметить, что в данном тесте самые высокие коэффициенты вариации 96% и 92%, минимальное количество – 1 раз и максимальное – 23 раза. Однако средние показатели в висе на согнутых ру-

Уровень физического развития и физической подготовленности юных гимнастов Украины и Курдистана

| № п/п | Контролируемые параметры | Украина, n=20 | | Курдистан, n=26 | | Нормативы | Критерий Стьюд |
|-------|--|---------------|----|-----------------|----|-------------|----------------|
| | | \bar{X} | V | \bar{X} | V | | |
| 1 | Масса тела, кг | 20,38 | 11 | 23,47 | 16 | 21,1-24 | 0,35 |
| 2 | Длина тела, см | 121,38 | 7 | 118,01 | 4 | 117,5-123,5 | 0,07 |
| 3 | Окружность грудной клетки, см | 60,13 | 6 | 58,67 | 10 | 59-62,5 | 0,06 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, разы | 8,00 | 96 | 4,46 | 92 | 7-15 | 1,08 |
| 5 | Вис на согнутых руках, с. | 16,94 | 51 | 14,62 | 44 | 9-11 | 0,33 |
| 6 | Подтягивание в висе лежа, разы | 12,38 | 54 | 2,27 | 91 | 8-16 | 2,15 |
| 7 | Поднимание туловища в сед за 1 мин., разы | 29,13 | 19 | 17,04 | 35 | 22-30 | 1,05 |
| 8 | Прыжок в длину с места, см | 123,75 | 13 | 103,96 | 17 | 100-110 | 0,39 |
| 9 | Прыжок в высоту, см | 20,50 | 42 | 18,37 | 35 | 22-30 | 0,25 |
| 10 | Бег 20 м, с | 5,50 | 7 | 5,37 | 33 | 4,6-4,3 | 0,06 |
| 11 | Челночный бег 4X9 м, с. | 17,66 | 9 | 14,24 | 26 | 14,8-13,6 | 0,47 |
| 12 | Поднимание ног в висе до угла 90°, разы | 12,13 | 72 | 9,81 | 59 | 3-6 | 0,47 |
| 13 | Наклон вперед из положения сидя, см | 6,44 | 40 | 4,42 | 77 | 1-4 | 0,78 |
| 14 | Мост, баллы | 4,63 | 11 | 4,27 | 16 | 4-5 | 0,18 |
| 15 | Индекс Руфье, у.е. | 10,60 | 17 | 10,85 | 18 | 6-16 | 0,06 |

как в обеих исследуемых группах высокие, превышают нормативные (16,94 с. и 14,62 с.). Шесть мальчиков из Курдистана не смогли выполнить подтягивание в висе лежа, средний результат по данному тесту группы украинских детей – 12 раз, что соответствует нормативному, однако данный тест был сложным для некоторых испытуемых в координационном отношении (V – 92%; V – 50%). При выполнении поднимания туловища в сед за одну минуту, средний результат мальчиков Курдистана – 17 раз, что ниже норматива. Прыжок в длину с места обе группы детей выполнили на достаточно высоком уровне (123,75 см и 103,96 см), с прыжком в высоту дети справились значительно хуже. Существенные отличия результатов в двух тестах на определение скоростно-силовых способностей можно объяснить недостаточностью силы ног у детей данного возраста. Челночный бег юные гимнасты Курдистана выполнили лучше своих украинских сверстников (14,24 с. и 17,66 с.). В тестах на гибкость мальчики Курдистана показали результаты незначительно ниже, чем их сверстники из Украины. С помощью индекса Руфье у детей тестировалось состояние их сердечно – сосудистой системы. Полученные средние значения индекса Руфье: 10,6 у.е. и 10,85 у.е. соответствуют норме для данного возраста. Индивидуальные результаты детей находятся в пределах от 7,2 у.е. до 15,2 у.е., что также соответствует норме.

Таким образом, морфологические характеристики семилетних мальчиков Курдистана и Украины, приступивших к занятиям спортивной гимнастикой, соответствуют нормативным. Состояние сердечно – сосудистой системы детей по индексу Руфье также соответствует норме. В девяти из одиннадцати результатов двигательных тестов юные гимнасты Курдистана уступают своим украинским сверстникам. В беге на 20 м и в челночном беге результаты курдских юных гимнастов лучше.

Несмотря на выявленные преимущества средних результатов по двигательным тестам у юных гимнастов Украины, правомерно считать, что дети двух исследуемых групп не имеют существенных отличий в физическом развитии и двигательной подготовленности (t гр. – 2,02; $P > 0,05$). Только в одном тесте, подтягивание в висе лежа, получены достоверные различия: t – 2,15; $P < 0,05$. Необходимо отметить, что испытуемые дети лучше справлялись с теми тестовыми заданиями, которые им были знакомы. Обе группы начальной подготовки по спортивной гимнастике формировались в начале учебного года (2015–2016 гг.), а тестирование юных спортсменов было проведено в октябре. При наборе в группы начальной подготовки по спортивной гимнастике проводился предварительный осмотр антропометрических данных детей, а также

обязательным было наличие у них медицинской справки. В группы принимались все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Отбор по двигательным тестам не проводился, так как на начальном этапе важно выявить не то, что умеет ребенок, а его возможности по овладению гимнастическими упражнениями. Отсутствие отбора по двигательным тестам объясняется высокими коэффициентами вариации, до 96% и 92%, в обеих группах юных спортсменов. Согласно программе для ДЮСШ по спортивной гимнастике с начинающими гимнастами в Украине в конце учебного года (мае – июне) проводятся соревнования по классификационной программе и переводные экзамены по СФП и ОФП. Также в данной программе указывается, что приемные нормативы по СФП и ОФП целесообразно проводить с юными гимнастами ежемесячно, для более тщательного контроля динамики развития их физических качеств.

Выводы:

1. Уровень физического развития группы мальчиков семи лет из Украины соответствует морфологическим характеристикам гимнастов. Средние результаты тестирования силы, скоростно-силовых способностей и гибкости соответствуют нормативным для спортивной гимнастики. Выше нормативных являются средние результаты таких тестов, как: вис на согнутых руках на время – 16,94 с., прыжок в длину с места – 123,75 см, поднимание ног в висе до угла 90° – 12,13 раз и наклон вперед из положения сидя – 6,44 см. В челночном беге 4x9 м и в беге на 20 м. результаты ниже результатов, указанных в нормативах.

2. Уровень физического развития группы мальчиков семи лет из Курдистана соответствует морфологическим характеристикам юных гимнастов. Из одиннадцати тестов, определяющих физическую подготовленность детей данного возраста, получены средние результаты выше нормативных: в висе на согнутых руках – 14,62 с. и в наклоне вперед сидя – 4,42 см. В пяти тестах дети показали результаты ниже нормативных требований для спортивной гимнастики и в четырех тестах результаты соответствуют нормативам.

3. Дети двух исследуемых групп не имеют достоверных различий в физическом развитии и двигательной подготовленности ($P > 0,05$) за исключением количества подтягиваний в висе лежа: $t = 2,15$; $P < 0,05$.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагается совершенствовать процесс начального отбора детей для занятий спортивной гимнастикой в Курдистане за счет внедрения имеющихся методик спортивного отбора в Украине.

Список использованной литературы:

1. Абдулвахид Д. Н. Особенности отбора детей для занятий спортивной гимнастикой в современном Курдистане // Слобожанський науково спортивний вісник. Харків : ХГАФК – 2015. – № 5 (49). – С. 7–12.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: Учебник в 2-х томах. Том 1 / Ю.К. Гавердовский. – Советский спорт. – 2014. – 368с.
3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2-х томах. Том 2 / Ю.К. Гавердовский. – Советский спорт. – 2014. – 232 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004.– 596 с.
5. Спортивна гімнастика: навчальна програма для ДЮСШ, ДЮШОР, ШВСМ / Держком України з питань фіз. культури, А. А. Еретик, І. А. Терещенко, Е. Добровольський. – К.: 2003. – 81 с.
6. Хусейн Д. Али Кпбар: Академия спорта Ирака / Развитие физических качеств, тактических и психологических навыков спортсменов, Колледж базового образования – Университет Мустансирия. – 2013. – 120 с.