

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ДО
ЗБІРНИХ КОМАНД ВНЗ
З ГІМНАСТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Кокарев Борис, Кокарева Світлана
Запорізький національний університет
Запорізький національний технічний університет



Анотація

В данной работе рассматриваются общие и частные подходы к процессу тестирования и отбора в группы спортивного совершенствования из разновидностей гимнастических (родственных) дисциплин в Запорожском национальном университете. Результатами исследования выявлено, что в целом система базируется на применении 2-х условных групп тестов: общепринятые тестовые упражнения, универсальные для всех гимнастических дисциплин и упражнения, отражающие специфику каждой конкретной дисциплины.

Ключевые слова: гимнастика, тестирование, отбор, опрос, критерии, анализ, специфика.

Annotation

This article discusses the general and specific approaches to the process of testing and selection in groups of sports perfection of varieties of gymnastic (related) disciplines in Zaporizhzhya national University. The results of the study revealed that the overall system is based on the use of 2 groups of tests: acceptable test exercises, universal for all gymnastic disciplines and exercises that are unique to each particular discipline.

Keywords: gymnastics, testing, selection, interviewing, criteria, analysis, specifics.

Постановка проблеми. Сучасний спорт можна віднести до виду екстремальної діяльності, тому що він вимагає від спортсменів підвищених фізичних, технічних і психологічних здібностей. З'являються нові, складні за координацією види спорту, які вимагають від спортсменів прояву усіх відомих фізичних якостей у повному обсязі. Особливо це стосується гімнастичних дисциплін, які спрямовані на досягнення найвищого результату. На змаганнях з цих видів спорту часто виникають складні ситуації, коли претенденти на призові місця мають однакову фізичну та технічну підготовленість, чітко виконують спеціальні вимоги правил змагань. Таким чином, для суддів стає складним процесом визначення переможця. До того ж, загальні вимоги до спортсменів стрімко ускладнюються. Тому не викликає сумніву, що на рівні спортсменів вищої кваліфікації перед тренерами постає складне питання: оптимізувати та зробити якомога інформативнішим та об'єктивним процес відбору виконавців до збірних команд. Не оминає цей процес, у тому числі й вищі навчальні заклади, у складі яких є факультети фізичного виховання. Таким чином, проблема критеріїв відбору у збірні команди ВНЗ з гімнастичних дисциплін з роками не тільки не втрачає своєї актуальності, а й постійно вимагає адекватних рішень з урахуванням

сучасного стану розвитку конкретної дисципліни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Всім фахівцям в галузі теорії і методики спортивного тренування давно і добре відомо, що статистичні показники є найоб'єктивнішим відображенням будь-яких проявів спортивної діяльності спортсмена як в тренувальному процесі, так і під час змагань [3, 4].

Водночас, при аналізі ситуацій, які складаються в нових видах спорту, що швидко розвиваються, і прогресуючих видах спорту, але, через ряд об'єктивних і суб'єктивних обставин, не мають поки глибоких історичних традицій і наукової бази, можна помітити, що робота ведеться часто «на око», тобто не має практично ніякого логічного наукового обґрунтування. Одним з таких видів спорту можна вважати спортивну аеробіку [3, 4].

Незаперечно, – загальна фізична підготовка є, актуальною. Вона надзвичайно важлива в процесі підготовки спортсменів у змагальному періоді. Однак під час змагального періоду частка загальної фізичної підготовки повинна бути значно знижена [1, 2, 5].

Протягом змагального періоду для забезпечення бажаного результату вирішальне значення, як наслідок реалізації технічних дій, має саме спеціальна фізична підготов-



леність. Власне, вирішення завдань вдосконалення методів і засобів для контролю спеціальної фізичної підготовленості у спортивній аеробіці, спортивній та художній гімнастиці і присвячене наше дослідження. Визначення показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які займаються гімнастичними дисциплінами, відбувалося з використанням тестів, які за своєю суттю відповідають структурі та змісту змагальної діяльності і рекомендовані значною частиною фахівців зі спортивних видів гімнастики [1-7].

Загальновідомі засоби контролю спеціальної фізичної підготовленості були доповнені розробленими нами на основі існуючих методик контрольними вправами для визначення характеристик спеціальних якостей у період відбору та комплектації груп спортивного вдосконалення.

Формулювання мети і цілей роботи. Визначення основних критеріїв оцінювання фізичної підготовленості студентів для відбору до груп спортивного вдосконалення з гімнастичних видів. Тож, перед нами поставили наступні завдання.

1. Провести опитування провідних фахівців з питань системи відбору та тестування у групах СПВ з різних видів гімнастичних дисциплін.

2. Проаналізувати та відокремити критерії відбору з урахуванням кожної дисципліни.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до поставлених у роботі завдань нами були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення даних науково-методичної літератури; метод узагальнення спортивно-педагогічного досвіду; педагогічні спостереження та педагогічне тестування; метод експертних оцінок; метод математичної статистики. Основними методами відбору до груп спортивного вдосконалення є тестування фізичних якостей, зді-

бностей і вмінь, яке складається з оцінювання за рейтинг-системою.

У Запорізькому національному університеті культивуються такі види спорту, як спортивна гімнастика, художня гімнастика та аеробна гімнастика. Ці види спорту є одними з найбільш масових видів рухової діяльності серед студентів. Змагальна композиція цих видів спорту потребує від спортсменів значних фізичних напружень, високої фізичної підготовленості, витривалості та розвинутих фізичних якостей. До змагальної композиції включаються стрибкові, обертальні та акробатичні групи рухів, якісне виконання яких можливо тільки при оптимально-збалансованому розвитку усіх фізичних якостей, а особливо таких як: сила, швидкість, витривалість. Особлива увага приділяється розвитку швидко-силових, координаційних здібностей.

Для якісного виступу на змаганнях в тренувальному процесі тренери широко використовують швидко-силові вправи, вправи вибухового характеру, які є основою гімнастичних видів спорту.

Наприклад, згідно з результатами проведеного анкетування, у тренерів Запорізького національного університету під час відбору до груп спортивного вдосконалення виникає проблема залучення до занять цілком здорових, фізично підготовлених дівчат і хлопців, тому що останнім часом навіть на факультеті фізичного виховання, особливо, на спеціальність «спортивна реабілітація» вступають до ВНЗ випускники шкіл з недосконалою фізичною підготовленістю.

Досвід тренерів свідчить про те, що для залучення студентів до систематичних занять спортивною діяльністю потрібно, перш за все, мати велику зацікавленість, працьовитість, комунікабельність. Маючи такі основні мотиви, можна подолати труднощі, які виникають під час навчально-тре-

нувального процесу, і досягти високого результату на змаганнях. Враховуючи проблеми відбору не слід забувати, що гімнастичні види спорту, перш за все, вимагають від спортсменів естетичного зовнішнього вигляду, краси рухів, музичного слуху та інше.

Результатами проведеного опитування тренерів ЗНУ під час відбору до групи спортивного вдосконалення з гімнастичних видів спорту, тренери використовують такі критерії:

1. Медичний огляд – студент не повинен мати відхилень у стані здоров'я та за рекомендаціями лікарів може бути зарахований до групи спортивного вдосконалення для подальшої участі у тренувальних заняттях.

2. Виявлення типу будови тіла – зовнішній огляд починається з огляду постави, хребта.

3. Визначення рівня гнучкості та рухомості суглобів.

4. Антропометричні показники (маса тіла, зріст, довжина кінцівок та ін.).

5. Проводиться стандартне для обраного виду спорту тестування рівня розвитку основних фізичних якостей.

Перш за все, особлива увага приділяється поставі. Правильна постава визначається за такими ознаками: 1) розташування остистих відростків за лінією, яка опускається від потилиці вздовж хребта до сідничної складки; 2) розташування на одному рівні плечей та лопаток; 3) рівними трикутниками (праворуч і ліворуч), які утворюють тулуб і вільно опущені руки; 4) правильними вигинами хребта у сагітальній площині.

Обов'язковим критерієм відбору є визначення гнучкості та рухомості суглобів. Як відомо, гнучкість залежить від стану суглобів, еластичності зв'язок, м'язів, віку, температури зовнішнього середовища тощо. З практичної точки зору найбільше значення має гнучкість хребта, яку



**Перелік та суть контрольних вправ для визначення параметрів
СФП у споріднених гімнастичних дисциплінах**

Контрольна вправа	Одиниці вимірювання	Фіз. якість на яку спрямована вправа
Спортивна аеробіка (аеробна гімнастика)		
Амплітудні махи ногами, по чергово правою та лівою	разів	Швидкість
Блок тестів на гнучкість (за Ю.В. Менхіним)	балів	Гнучкість
Упор кутом, ноги нарізно	секунд	Статична силова витривалість
<i>Піднімання прямих ніг до торкання носками рейки за головою з вису спиною до гімн. стінки за 30 сек.</i>	разів	Швидкісно-силові
<i>Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 сек.</i>	разів	Швидкісно-силові
<i>Стрибок у довжину з місця</i>	сантиметрів	Вибухова сила, координаційні здібності
Присідання на правій (лівій) нозі, ліва (права) вперед - "пістолет"	разів	Швидкісно-силова витривалість
Спортивна гімнастика		
Біг 30 м (не більше 5,0 с)	секунд	Швидкість
Підтягування на перекладині (не менше 15 разів)	разів	Динамічна силова витривалість
<i>Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 сек (не менше 20 разів)</i>	разів	Швидкісно-силові
<i>Стрибок у довжину з місця (не менше 2,20 м)</i>	сантиметрів	Вибухова сила, координаційні здібності
Блок тестів на гнучкість (за Ю.В. Менхіним)	балів	Гнучкість
Упор руки вбік «Хрест Азаряна»	секунд	Статична силова витривалість
Художня гімнастика		
Блок вправ на гнучкість (утримання)	секунд	Гнучкість
Рівновага на стопі із заплющеними очима / Рівновага на напівпальцях у будь-якій формі	секунд	Статична силова витривалість
Стрибок класифікаційної програми (виконання зі знижкою < 0.3 б. за правилами змагань)	балів	Динамічна сила
Поза «Човник» (утримання)	секунд	Статична сила
<i>Стрибок у довжину з місця</i>	сантиметрів	Вибухова сила, координаційні здібності
<i>Піднімання прямих ніг до кута 90° за 30 сек.</i>	разів	Швидкісно-силові
<i>Згинання-розгинання рук в упорі стоячи на колінах за 30 сек</i>	разів	Швидкісно-силові
Стрибки на скакалці	кількість/час	Витривалість

тренери звичайно визначають здібністю нахилів тулуба вперед (стоячи на гімнастичній лаві, або сидячи у складці «ноги разом чи нарізно»). Також використовується тест-шпагати (на ліву, на праву та поперечний). Тест «міст».

Рухомістю суглобів вважається-

ся переміщення з'єднань у суглобі відносно один одного. Ступінь її залежить від форми суглобних поверхонь та еластичності м'язів, зв'язок. Рухомість суглобів виявляється при пасивних та активних рухах. Пасивні рухи виконуються під впливом тренера чи іншого

учасника, активні – самими учасниками. На величину рухливості суглобів впливають вік, стать, гіпертонус мускулатури та інше.

Для того, щоб оцінити швидкісно-силові здібності, тренери ЗНУ пропонують учасникам пройти тестування. Порівняльний аналіз



тестових завдань з таких гімнастичних дисциплін, як спортивна та художня гімнастика, спортивна аеробіка (аеробна гімнастика) за свідчив, що найбільш традиційними та загально вживаними в них є наступні вправи які виділені жирним курсивом у табл. 1.

На думку фахівців ці тести найкращим чином відбивають сутність усіх гімнастичних дисциплін як базис фізичної підготовленості спортсменів, які у своїй повсякденній практиці керуються єдиними вимогами регламенту Міжнародної федерації гімнастики (FIG).

Окрім того у кожній з гімнастичних дисциплін існує блок специфічних тестових завдань, покликаних яких очевидне: розкрити специфіку саме даного виду спорту, його самобутність і неповторність. Серед таких тестів, які мають вузько специфічне забарвлення можна, наприклад, виділити:

1. Амплітудні махи ногами по чергово правою та лівою, упор кутом, ноги нарізно (спортивна аеробіка, аеробна гімнастика).

2. Упор руки убік «Хрест Азаряна», біг 30 м (спортивна гімнастика).

3. Стрибки на скакалці, рівновага на стопі із заплющеними очима або рівновага на напівпальцях у будь-якій формі (художня гімнастика).

Висновки. Опитування провідних фахівців ЗНУ з питань системи відбору і тестування у групах СПВ з різних видів гімнастичних дисциплін виявило, що загалом система базується на застосуванні 2-х умовних груп тестів: загально прийнятні тестові вправи, універсальні для всіх гімнастичних дисциплін і вправи, що відображають специфіку

кожної конкретної дисципліни. Спираючись на результати тестувань, які проводяться на початку кожного навчального року, тренери мають можливість зробити відбір до груп спортивного вдосконалення з гімнастичних видів. Також із загальної кількості студентів є можливість відібрати найбільш фізично розвинутих студентів, які мають високий рівень фізичної підготовленості, що при правильно побудованому навчально-тренувальному процесі призведе до підвищення їхньої кваліфікації.

Перспективи подальших досліджень. Для реформування процесу фізичного виховання та спортивного вдосконалення ВНЗ в Україні вельми важливим є питання комплектування навчально-тренувальних та академічних груп. Тому дослідження у цьому напрямку мають не локальний, а глобальний характер та актуальність на сучасному етапі розвитку студентського спорту та фізичного виховання.

Література:

1. Атаманюк С.І. Особливості розвитку спеціальної витривалості і швидко-силових якостей висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01. – К., 2006. – 20 с.
2. Аверина Т.Е. Структура, содержание и особенности тренировочного процесса гимнасток высокой квалификации в соревновательном мезоцикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки

и оздоровительной физической культуры» / Т.Е. Аверина. – Минск, 1987. – 24 с.

3. Аркаев Л.Я. Совершенствование физических качеств гимнастов / Л.Я. Аркаев, А.Б. Плоткин, В.С. Рубин // Научно-спортивный вестник. – М., 1983. – № 1. – С. 11.
4. Аркаев Л.Я. Опыт подготовки абсолютного чемпиона мира по гимнастике Дмитрия Билозерчева / Л.Я. Аркаев, А.С. Александров, Н.Г. Сучилин, В.С. Чебураев // Научно-спортивный вестник. – М., 1984. – № 4. – С. 3.
5. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25с.
6. Кокарев Б.В. Теоретическое обоснование необходимости создания системы оценки специальной физической подготовленности в спортивной аэробике / С.Н. Кокарева, Б.В. Кокарев // Materialy X mezinarodni vedecko-prakticka conference «Moderni vymozenosti vedy - 2014». – Dil 26. Televychova a sport.Hudba a zivot.: Praha. Publishing House «Education and Scince» s.r.o. – stran. 58 – 61.
7. Кокарев Б.В. Методичні особливості системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці / Б.В. Кокарев // Науковий часопис: Серія 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/. – К.: Національний пед. університет ім. М.П. Драгоманова, 2014. – випуск 3К (44) 14. – С. 346 – 349.

