

должны оказывать содействие повышению именно этих физических качеств. Показатели выделенных факторов могут быть использованы как репрезентативные критерии в процессе контроля за подготовленностью спортсменов, поскольку факторная информативность большинства показателей отвечает значениям 0,7–0,9. Таким образом, информативными показателями процесса подготовки прыгунов в воду на этапе начальной подготовки являются – физическое развитие, прыгучесть и гибкость, способность к равновесию, ориентация, оценка пространственных, динамических и временных параметров движений.

Таблица 1 – Информативные показатели процесса подготовки прыгунов в воду на этапе начальной подготовки

Название обобщенного фактора	% вклада
Физическое развитие	22,57
Уровень развития прыгучести	16,34
Способность к оценке пространственных, динамических и временных параметров движений	15,78
Уровень развития силовых возможностей	10,50
Способность к ориентации и равновесию	9,91
Уровень развития гибкости	7,36
Общая координированность движений	4,98

Следовательно, методическая новизна нашей работы заключается в:

- определении специфических и неспецифических для прыгунов в воду средств развития КС, которые необходимы для успешного обучения юных спортсменов базовым элементам школы вида спорта;
- установлении особенностей оптимального соотношения специфических и неспецифических для прыгунов в воду средств развития КС;
- обосновании и разработке программы целенаправленного развития КС прыгунов в воду на этапе начальной подготовки, которая основывается на учете уровня их моторики и особенностей оптимального соотношения специфических и неспецифических средств;
- установлении информативных показателей процесса подготовки прыгунов в воду на этапе начальной подготовки;
- дополнении сведений об уровне проявления КС прыгунов в воду на этапе начальной подготовки;

1. Микитчик, О.С. Розвиток координаційних здібностей стрибунів у воду 5–7 років на етапі початкової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов.: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / О.С. Микитчик – Київ, 2007. – 20 с.

2. Распопова, Е.А. Прыжки в воду: учебник для вузов физической культуры / Е.А. Распопова. – М.: Физическая культура, образование и наука, 2000. – 301 с.

СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Миронов В.М., канд. пед. наук, профессор, Карась О.В.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Одним из условий эффективного управления физической подготовкой юных гимнастов и гимнасток является качество рабочих программ [6, 7, 8]. Между тем, как отмеча-

ют специалисты [5, 6], этот важнейший ныне действующий нормативный документ работы ДЮСШ и СДЮШОР имеет серьезные изъяны. Главный из них – несоответствие программного материала возрастным и квалификационным показателям нормативных требований по физической подготовленности детей. Минимальная возрастная граница приема в ДЮСШ и СДЮШОР с 2005 г. составляет 5–6 лет. Однако программный материал рассчитан на 7–8-летних мальчиков и 6–7-летних девочек [7, 8].

Отсутствие единой для детских спортивных учреждений научно обоснованной системы диагностики состояния физической и функциональной подготовленности юных гимнастов и гимнасток, построенной на объективных возрастно-половых моделях, соответствующих правилам организации и методики контрольно-переводных испытаний затрудняет правильный прогноз и эффективное управление работой в процессе многолетнего спортивного совершенствования.

В данной работе предпринята попытка обосновать приоритеты физических качеств, разработать их возрастные модели и на этой основе предложить методику комплексной оценки физической и функциональной подготовленности юных гимнастов и гимнасток.

В решении поставленных задач использованы традиционные методы – педагогического наблюдения, анкетирования, анализа литературных данных, изучения нормативных документов деятельности ДЮСШ и СДЮШОР.

Как известно, овладение многотрудными упражнениями современной гимнастики немислимо без должного уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Обоснование приоритетных физических качеств для юных гимнастов и гимнасток основывалось на опросе 30 известных белорусских специалистов (в том числе 2 Заслуженных тренеров СССР, 5 Заслуженных тренеров БССР). Результаты анкетирования представлены на рисунке.

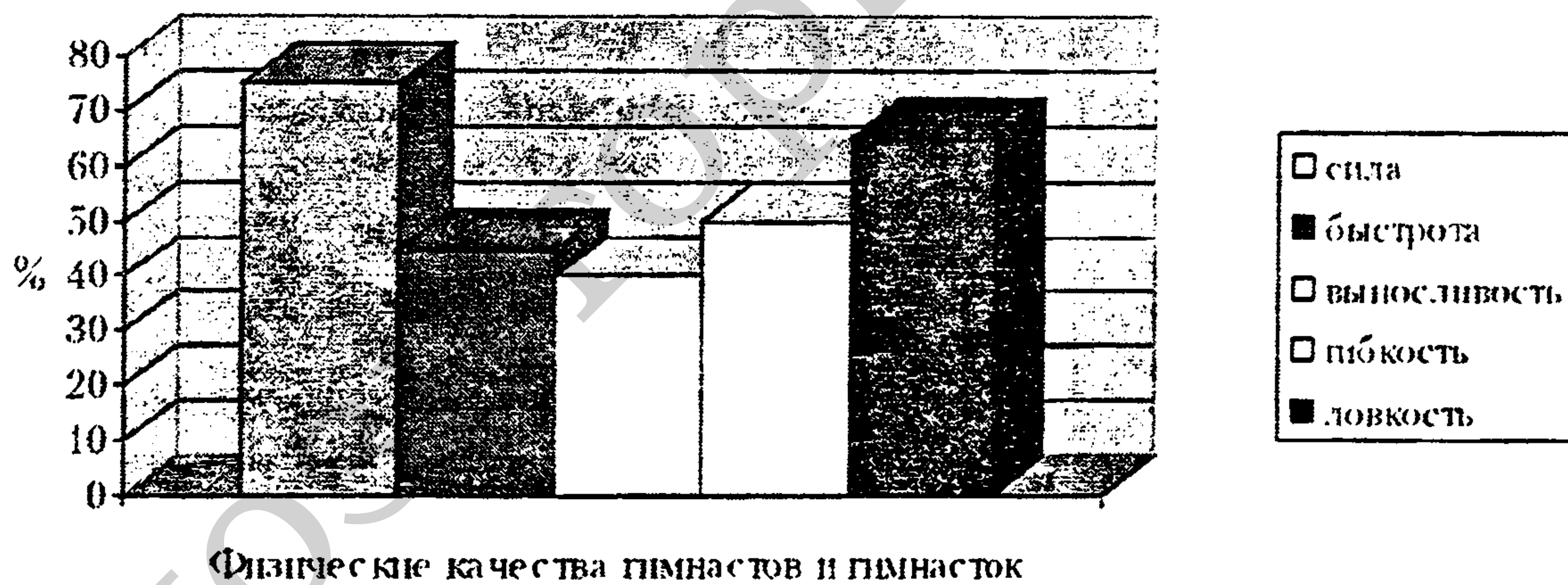


Рисунок – Показатели практической значимости физических качеств в гимнастике

При безусловной важности всех приведенных выше качеств, приоритет силы (или силовых способностей) – 75 % – неоспорим [1, 5, 11]. В связи с постоянным усложнением требований упражнения многоборья приобретают все более выраженную скоростно-силовую (45 %) направленность, не теряя своего высокого «координационного (65 %) статуса».

Высокий уровень выносливости обеспечивает возможность успешно проявить результаты учебно-тренировочной деятельности в условиях соревнований [2, 3, 5, 10]. Силовая выносливость базируется не только на показателях силы и быстроты, но требует хорошей дееспособности систем аэробно-анаэробного энергообеспечения [3, 4, 5]. Развитию выносливости в современной спортивной гимнастике тренеры уделяют особое внимание (40 %).

Использование в гимнастике необычных для повседневной деятельности широкоамплитудных движений побуждает спортсменов уделять большое внимание растягиванию мышечно-связочного аппарата, поддержанию высокого уровня гибкости (50 %) [9, 11].

С учетом опыта работы спортивных школ Республики Беларусь и России нами разработаны батареи тестов по физической подготовке для гимнастов и гимнасток разных возрастных групп.

Формирование батарей тестов предполагает их адекватность комплексу специфических для гимнастики качеств, определяющих успех в освоении программы многоборной подготовки. В комплексном подходе основой нормативной базы тестирования специальной физической подготовленности детей являются такие контрольные упражнения, которые отражают сопряжение физических качеств и техники движений. Поэтому наибольшую информативность и надежность имеют те реальные «ключевые» элементы на снарядах, которые составляют основу соревновательных комбинаций.

Батарея тестов для гимнастов

Если учесть, что силовая составляющая присутствует в целом ряде необходимых гимнасту качеств (быстрота, силовая выносливость, активная гибкость) с полным основанием можно считать силовую тренировку ключевым звеном физической подготовки гимнаста [2, 5, 10, 11]. Для тестирования силовой подготовленности юных гимнастов 5–10 лет предлагаются следующие упражнения: подтягивания из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа поперек на параллельных гимнастических скамейках (5–6 лет) или в упоре на брусках (7–8 лет), силой согнувшись (ноги врозь) стойка на руках на брусках из упора углом (спичак ноги врозь) (9–10 лет). Тесты силовой подготовленности гимнастов, выступающих по взрослым разрядам (11 лет и старше) носят сопряженный характер и представляют собой элементы гимнастического многоборья: силой прогнувшись согнутыми руками стойка на руках на брусках (бланж), подъем переворотом в упор на перекладине из виса, подъем силой на кольцах, отжимания в стойке на руках на брусках, силой согнувшись стойка на руках на брусках из упора углом (спичак).

Скоростно-силовая подготовленность гимнастов имеет особое значение, ибо прирост быстроты реализации усилий, как правило, сопровождается положительными сдвигами в абсолютной силе, силовой выносливости, а в некоторых случаях и гибкости [11]. Гимнастам 5–8 лет предлагаются скоростно-силовые тесты общефизической направленности: бег 20 м, прыжок в длину с места. С 9 лет добавляется лазанье по канату (4 м) с помощью ног (9–10 лет) и без помощи ног (11 лет и старше).

Методика развития разновидностей силовой выносливости достаточно отражена в литературе. В творческих лабораториях тренеров изобретено немало методических приемов для решения актуальных задач с моделированием необходимых двигательных программ. Однако основным средством развития этого качества было и остается многократное повторение соревновательных упражнений (в том числе статических положений и поз). Силовую выносливость гимнастов предлагается тестировать с 7 лет, когда разучены простейшие гимнастические упражнения на снарядах. С 11 лет рекомендуются: высокий упор углом на брусках, горизонтальный вис сзади на кольцах. Гимнасты 15 лет и старше, достигшие высокого уровня мастерства, способны в качестве тестов использовать упор руки в стороны (крест) на кольцах, горизонтальный упор на брусках и другие трудные статические позы.

Скоростно-силовая выносливость гимнастов 5 лет тестируется количеством поднимаемых ног до положения угла в висе на гимнастической стенке за 15 с. С 9 лет в качестве теста используют круги двумя на грибке, а с 15 лет – круги двумя на коне с ручками.

Гибкость (подвижность в суставах) у гимнастов 5–6 лет объективно отражает глубина наклона вперед в положении седа и седа ноги врозь (7–8 лет). Гимнастические упражнения мост (с 7 лет) и шпагаты (с 9 лет).

Батарея тестов для гимнасток

Можно рекомендовать некоторые элементы соревновательной программы, придав им соревновательный характер.

Для тестирования силовой подготовленности 5-летних гимнасток предлагаются такие упражнения, как подтягивания из виса, подъем переворотом в упор из виса (для 7–8 лет). С 9 лет в качестве теста используется следующее силовое упражнение: силой согнувшись (ноги врозь) стойка на руках (спичак ноги врозь) из упора углом на полу.

Тесты скоростно-силовой подготовленности гимнасток и гимнастов идентичны. Гимнасткам с 5 лет предлагаются бег 20 м, прыжок в длину с места. С 7 лет добавляется лазанье по канату (4 м) с помощью ног (7–10 лет) и без помощи ног (11 лет и старше).

Силовую выносливость гимнасток рекомендуется тестировать с 5 лет продолжительностью удержания позы «угол» в висе. Удержание положения упора углом на полу выполняется с 7 лет, с 11 лет – высокого угла в упоре на брусьях (стоялках), а с 13 лет – стойки на руках.

Скоростно-силовая выносливость у гимнасток подвергается тестированию с 5 лет (поднимания ног до положения угла в висе на гимнастической стенке за 15 с). Некоторые информативные, испытанные временем тесты мы предлагаем использовать и сегодня: наскоки на возвышенность (25 см за 30 с для гимнасток 5–8 лет; 45 см за 60 с – 9–10 лет; 55 см за 60 с – 11 лет и старше); из виса сзади согнувшись на гимнастической стенке вис прогнувшись (количество раз) за 20 с для 7–8-летних; из виса на гимнастической стенке количество поднимания прямых ног вверх до касания рейки над головой за 20 с (с 9 лет); подскоки в упоре лежа с хлопком в ладони (за 30 с для гимнасток 9–12 лет; за 60 с – с 13 лет); из положения лежа на спине сед углом, руки вверх (за 30 с для гимнасток 9–12 лет; за 60 с – с 13 лет) [3, 6, 8].

Оценивать гибкость гимнасток 5–6 лет предлагается с помощью разработанных во времена СССР и используемых на практике по сей день упражнений: с 5 лет – наклон вперед в положении седа и мост; с 7 лет – шпагаты (правой, левой, прямой шпагат); с 11 лет – вертикальное равновесие (правой, левой).

В соответствии с мужской и женской программами для ДЮСШ и СДЮШОР [7, 8] нами предложена комплексная оценка уровня физической подготовленности гимнастов и гимнасток всех возрастных категорий (таблицы 1, 2):

Таблица 1 – Комплексная оценка физической подготовленности юных гимнастов (оценка производится по 10-бальной шкале)

Возрастные группы гимнастов	Общее количество тестов	Сумма баллов тестирования	Оценка уровня физической подготовленности гимнастов							
			Отлично		Хорошо		Удовлетворительно		Неудовлетворительно	
			Сумма баллов	% от максимальной суммы баллов	Сумма баллов	% от максимальной суммы баллов	Сумма баллов	% от максимальной суммы баллов	Сумма баллов	% от максимальной суммы баллов
5–6 лет	6	60,0	51,0–60,0	85 и выше	45,0–50,0	75–84	36,0–45,0	60–75	менее 36,0	ниже 60
7–8 лет	9	90,0	77,0–90,0	85 и выше	67,0–76,0	75–84	54,0–66,0	60–75	менее 54,0	ниже 60
9–10 лет	12	120,0	103,0–120,0	85 и выше	90,0–102,0	75–84	72,0–89,0	60–75	менее 72,0	ниже 60
11–12 лет	13	130,0	110,0–130,0	85 и выше	97,0–109,0	75–84	78,0–96,0	60–75	менее 78,0	ниже 60
13–14 лет	14	140,0	120,0–140,0	85 и выше	105,0–119,0	75–84	84,0–104,0	60–75	менее 84,0	ниже 60
15 лет и старше	15	150,0	120,4–140,0	85 и выше	105,1–119,0	75–84	84,0–105,0	60–75	менее 84,0	ниже 60

Таблица 2 – Комплексная оценка физической подготовленности юных гимнасток (оценка производится по 10-бальной шкале)

Возрастные группы гимнастов	Общее количество тестов	Сумма баллов тестирования	Оценка уровня физической подготовленности гимнастов							
			Отлично		Хорошо		Удовлетворительно		Неудовлетворительно	
			Сумма баллов	% от максимальной суммы баллов	Сумма баллов	% от максимальной суммы баллов	Сумма баллов	% от максимальной суммы баллов	Сумма баллов	% от максимальной суммы баллов
5–6 лет	8	80,0	68,0–80,0	85 и выше	60,0–68,0	75–84	48,1–60,0	60–75	менее 48,0	ниже 60
7–8 лет	13	130,0	110,0–130,0	85 и выше	97,0–109,0	75–84	78,0–96,0	60–75	менее 78,0	ниже 60
9–10 лет	14	140,0	120,0–140,0	85 и выше	105,0–119,0	75–84	84,0–104,0	60–75	менее 84,0	ниже 60
11–12 лет	16	160,0	136,0–160,0	85 и выше	120,0–135,0	75–84	96,0–119,0	60–75	менее 96,0	ниже 60
13–14 лет	16	160,0	136,0–160,0	85 и выше	120,0–135,0	75–84	96,0–119,0	60–75	менее 96,0	ниже 60
15 лет и старше	17	170,0	144,0–170,0	85 и выше	127,0–143,0	75–84	102,0–126,0	60–75	менее 102,0	ниже 60

Таким образом, на основе проведенных исследований можно сделать некоторые обобщения и выводы, которые могут иметь практическую значимость в организации и проведении контрольно-переводных испытаний физической подготовки в условиях ДЮСШ и СДЮШОР.

Анализ литературных данных и мнений специалистов, выявленных в ходе педагогических наблюдений и анкетирования. Свидетельствуют об отсутствии в работе ДЮСШ и СДЮШОР единой нормативной базы, научно обоснованной методики контрольно-переводных испытаний, учитывающих возрастные возможности детей, что снижает вероятность правильного прогноза и управления подготовкой спортсменов.

В диагностике состояния физической подготовленности юных гимнастов и гимнасток специалисты выделяют приоритет силы, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. Это обуславливается направленностью возрастающих требований к физической и функциональной подготовленности юных спортсменов.

В возрастном аспекте нормативной базы физической и функциональной подготовки, разработанной с учетом передового опыта специалистов Республики Беларусь и России, наблюдается все более выраженное сопряжение специальных физических качеств и двигательных навыков. Поэтому все большую востребованность получают в диагностике физической подготовленности реальные базовые (ключевые) элементы, являющиеся содержанием соревновательных программ.

Комплексный подход к методике контрольно-переводных испытаний в ДЮСШ по гимнастике позволяет своевременно вскрывать причины изъянов в физической и функциональной подготовленности спортсменов, осуществлять их аттестацию и перевод на очередной этап подготовки.

2. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
3. Дмитриев, М.Д. Специальная выносливость в спортивной гимнастике / М.Д. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 1953. – № 10. – С. 73–76.
4. Миронов, В.М. Базовая двигательная подготовка гимнаста / В.М. Миронов. – Минск: Армита – Маркетинг, Менеджмент, 1997 – 94 с.
5. Миронов, В.М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике / В.М. Миронов – Минск: БГУФК, 2007. – 72 с.
6. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / сост. Ю.К. Гавердовский [и др.]. – М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005. – 417 с.
7. Спортивная гимнастика (мужчины): программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / сост. В.П. Евсеев, Э.В. Ветошкина. – Минск: НИИФКиС Республики Беларусь, 2005. – 93 с.
8. Спортивная гимнастика (женщины): программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / сост. Л.К. Дворецкий, Н.А. Соснина. – Минск: НИИФКиС Республики Беларусь, 2005. – 80 с.
9. Укран, М.Л. Методика тренировки гимнастов (мужчин) / М.Л. Укран. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 280 с.
10. Шинкарь, С.С. Основные аспекты современной системы подготовки гимнастов экстра-класса / С.С. Шинкарь, Г.В. Индлер, В.М. Миронов // Матер. науч. конфер. АФВиС РБ. – Минск, 1994. – С. 153–156.
11. Шлемин, А.М. Исследование зависимости формирования двигательных навыков от развития физических качеств у юных гимнастов / А.М. Шлемин // Теория и практика физической культуры. – 1965. – № 2. – С. 28–34.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ МОНИТОРОВ СЕРДЕЧНОГО РИТМА POLAR RS800 3G

Посохов Д.В.,

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уральский государственный университет физической культуры»,
Российская Федерация

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку.

По мнению Л.П. Матвеева, физические качества – это врожденные, унаследованные генетически, морфофункциональные свойства организма человека, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [3, с. 156].

Проблема развития физических качеств у детей школьного возраста выходит за рамки двигательной подготовленности, но сопряжена с такими важнейшими показателями, как уровень здоровья, физическая работоспособность, индивидуальный стиль жизнедеятельности, соотношение с другими двигательными качествами. Спортивная подготовка юных спортсменов предполагает не только знание ведущих факторов, лежащих в основе развития различных физических качеств, их взаимосвязей и количественных влияний, оказываемых на результат, но и выбор наиболее эффективных средств тренировки и их рациональное применение на практике [1].

Анализ научно-методической литературы показал, что одним из современных направлений совершенствования тренировочного процесса юных спортсменов является применение современных средств и методов оценки развития физических качеств. Наблюдается противоречие между социально-обусловленной потребностью общества в высоких спортивных результатах и ограниченными природой предельными возможностями организма юных спортсменов, полноценная реализация которых во многом зависит от правильной оценки показателей физического развития и грамотного построения тренировочного процесса.