

Анализ соревновательной деятельности прыгунов в длину показал, что в основе ошибок в виде заступов и недоступаний линии замера результата лежат несогласованные действия отдельных групп мышц при решении задачи на точность выполнения шагов разбега.

Точность выполнения разбега является одной из характеристик двигательной координации прыгуна в длину. Двигательная координация участвует в управлении движениями и выполняет важную функцию по согласованию, упорядочению разнообразных двигательных действий в единое целое в соответствии с поставленной задачей, которая заключается в точном попадании на брусок отталкивания и повышении начальной скорости вылета тела спортсмена.

При формировании точности попадания на брусок отталкивания в прыжках в длину необходимо особое внимание уделять развитию видов двигательной координации, которые предусматривают действия, связанные с последовательностью выполнения движения, а также с изменением его направления.

1. Бобровник, В. И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках: монография / В. И. Бобровник. – Киев: Науковий світ, 2005. – 321 с.

2. Гончаров, В. И. Содержание понятия «точность движений» / В. Г. Гончаров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – № 6. – С. 21–27.

3. Прыжки в длину: современный взгляд: учеб.-метод. пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – 56 с.

4. Монастырев, С. Н. Особенности восприятия временных параметров двигательных действий в разбеге у прыгунов в длину / С. Н. Монастырев // Проблемы физической культуры и спорта в обществе: задачи, решения. – Воронеж: ВГУ, 2000. – С. 93–100.

5. Назаренко, Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.

6. Озеров, В. П. Психомоторные способности человека: монография / В. П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 320 с.

7. Пьянзин, А. И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов: монография / А. И. Пьянзин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 307 с.

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Морозевич-Шилюк Т.А., канд. пед. наук, доцент,

Мацюсь Н.Ю.,

Севец А.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Формирование системы эффективной подготовки спортсменов высокого класса входит в число приоритетных задач развития спортивной отрасли нашей страны. Постоянно возрастающая конкуренция на мировой арене требует выявления действенных рычагов управления процессом подготовки, совершенствования ее методов и средств. К числу наиболее важных аспектов, определяющих возможность получения максимального результата, следует отнести качественный отбор и ориентацию. По мнению специалистов именно эффективность отбора и ориентации создают основу для достижения вершин мастерства в оптимальные сроки [1; 7 и др.].

В современной научно-методической литературе вопросам спортивного отбора уделяется много внимания. Постоянно растет список трудов, посвященных обсуждению данной проблемы и ее решения в рамках различных видов спорта и отдельных дисциплин. Исследованиям по данной тематике в гимнастических видах спорта посвящены работы многих специалистов (Н.А. Минаева, 1987; В.Н. Болобан, 1988; Ю.К. Чернышенко, Н.Н. Пилюк, В.А. Баландин, 1989; Л.А. Карпенко, 1989; И.Г. Зябкина, 1989; Е.Ю. Розин, 1999; В.Л. Ботяев, 2006; В.Н. Болобан, 2009; Ф. Гаибов, 2014; М.А. Шевчук, 2015 и др.). Сложность технологии отбора в гимнастике определяется специфическими особенностями вида спорта, к числу которых следует отнести:

- ранний возраст начала занятий (группы начальной подготовки формируются из детей 4–6 лет);
- ранняя специализация (в соответствии с правилами Международной федерации гимнастики (ФИЖ) спортсмены могут участвовать в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы в категории взрослых с 15 лет);
- потребность в многокомпонентности способностей спортсмена и широкий спектр двигательных действий различных структурных групп, необходимых для освоения;
- длительность подготовки для достижения максимального результата (по мнению профессора В.Б. Иссурина в гимнастике для этого необходимо минимум 10 лет [3]) при сравнительно малой длительности «жизненного цикла» гимнаста;
- постоянный рост требований к сложности и зрелищности соревновательных программ спортсменов и др.

Гимнастика предъявляет высокие требования к состоянию здоровья и уровню подготовленности детей уже с юного возраста. В связи с этим крайне важным является поиск наиболее эффективных критериев отбора, учитывающих эту специфику гимнастических дисциплин.

С целью диагностики уровня подготовленности юных спортсменов авторами было проведено пилотажное исследование с участием 120 детей, занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по спортивной гимнастике и акробатике. В качестве основного метода исследования было использовано тестирование (всего было использовано 13 тестов, оценивающих различные стороны подготовленности). Для проведения тестирования испытуемые были разделены на 6 групп: мальчики 4–5 лет; девочки 4–5 лет; мальчики 6 лет; девочки 6 лет; мальчики 7 лет и девочки 7 лет. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке. Их сравнительный трехэтапный анализ позволил отметить ряд важных результатов.

На первом этапе было осуществлено сравнение уровня подготовленности занимающихся исследуемых групп с нормативными требованиями, предъявляемыми в период существования СССР, а именно в 80-е годы прошлого века. Выбор данного временного отрезка для анализа был выбран не случайно. Сегодня низкий уровень достижений белорусских спортсменов на мировой арене в спортивной гимнастике является признанным фактом [4; 5; 6]. А вот период так называемой «советской школы» был отмечен громкими победами В. Щербо, С. Богинской и др. Известным фактом является и безоговорочное лидерство представителей СССР в гимнастике в указанный период.

В таблицах 1 и 2 представлены примеры сравнения средних результатов, полученных в ходе проведенного авторами исследования с нормами, существовавшими для отбора в спортивные школы гимнастики Советского Союза. Так, средний уровень развития быстроты девочек и мальчиков обследованных групп в соответствии с требованиями периода СССР является неудовлетворительным; средний уровень развития скоростно-силовых способностей у девочек – неудовлетворительным; у мальчиков – удовлетворительным. В то же время, у детей отмечен высокий уровень развития гибкости (в среднем 6–8 баллов по 10-балльной шкале (Ж.А. Белокопытова, 1982).

Таблица 1 – Уровень подготовленности юных спортсменов (примеры по отдельным тестам) в соответствии с требованиями для отбора в гимнастику периода СССР (Н.А. Минаева, 1979 г.)

Тест	Возраст, лет	Данные пилотажного исследования	Требования для отбора для занятий гимнастикой в СССР		
			Оценка		
			хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Девочки					
Прыжок в длину с места, см	7	129,7±3,86	140	130–139	126
Бег 20 м с ходу, с	7	5,69±0,10	4,3	4,4–4,7	4,7
Мальчики					
Прыжок в длину с места, см	7	140,93±3,53	150	140–149	139
Бег 20 м с ходу, с	7	5,10±0,14	4,2	4,3–4,5	4,6

Таблица 2 – Уровень подготовленности девочек (примеры по отдельным тестам) в соответствии с требованиями для отбора в гимнастику периода СССР (Ж.А. Белокопытова, 1982 г.)

Тест	Возраст, лет	Данные пилотажного исследования	Требования для отбора для занятий гимнастикой в СССР		
			Оценка		
			оценка «10»	оценка «6–8»	оценка «5»
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	7	10,68±1,21	20	5–15	3
Прыжок в высоту с места, см	7	19,75±1,03	40	20–35	15
Мост, см	7	20,55±2,88	0	5–20	25

Крайне полезным для нашей страны является изучение опыта подготовки гимнастов в Российской Федерации. Эта страна смогла наиболее эффективно пройти период распада Советского Союза и сохранить позиции в числе мировых лидеров во всех гимнастических дисциплинах. На втором этапе исследования нами было проведено сравнение полученных в ходе пилотажного исследования данных с требованиями Программы по спортивной гимнастике Российской Федерации [11]. На примере отдельных тестов отмечается явное отставание исследуемых нами юных спортсменов в уровне физической подготовленности (таблица 3).

Таблица 3 – Уровень подготовленности детей групп начальной подготовки (примеры по отдельным тестам) в соответствии с требованиями Программы для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ Российской Федерации

Тест	Возраст, лет	Данные пилотажного исследования	Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ РФ (2005)			
			Оценка, балл			
			10,0–9,5	5,0–4,5	4,0–3,5	1,0–0,5
Девочки						
Прыжок в длину с места, см	7	129,7±3,86	160–156	135–131	130–126	111–115
Бег 20 м с ходу, с	7	5,69±0,10	3,9–4,0	4,9–5,0	5,1–5,2	5,7–5,8
Прыжок в длину с места, см	6	132,90±3,59	160–156	135–131	130–126	111–115
Бег 20 м с ходу, с	6	5,71±0,11	3,9–4,0	4,9–5,0	5,1–5,2	5,7–5,8
Прыжок в длину с места, см	5	106,5±3,26	160–156	135–131	130–126	111–115
Бег 20 м с ходу, с	5	6,32±0,16	3,9–4,0	4,9–5,0	5,1–5,2	5,7–5,8
Мальчики						
Прыжок в длину с места, см	7	140,93±3,53	170–166	145–141	140–136	121–125
Бег 20 м с ходу, с	7	5,10±0,14	3,6–3,7	4,6–4,7	4,8–4,9	5,4–5,5
Прыжок в длину с места, см	6	132,82±3,94	170–166	145–141	140–136	121–125
Бег 20 м с ходу, с	6	5,52±0,10	3,6–3,7	4,6–4,7	4,8–4,9	5,4–5,5
Прыжок в длину с места, см	5	108,41±3,2	170–166	145–141	140–136	121–125
Бег 20 м с ходу, с	5	6,35±0,12	3,–3,7	4,6–4,7	4,8–4,9	5,4–5,5

Сравнение данных, полученных в ходе тестирования с требованиями действующих в нашей стране Программ для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ по спортивной гимнастике (таблица 4) [9; 10] и спортивной акробатике (таблица 5) [8], также показали низкий уровень подготовленности детей. Результаты по отдельным тестам, представленные в таблицах 4 и 5, свидетельствуют о том, что дети, зачисленные в группы начальной подготовки, в среднем имеют уровень физической подготовленности, соответствующий оценке «3 (удовлетворительно)» и «2 (1) (неудовлетворительно)». Сложившаяся ситуация может являться следствием общей тенденции снижения двигательной активности людей, которую можно отнести к числу остро стоящих проблем современного общества. В тоже время, в подобных условиях значительно возрастает актуальность задачи поиска эффективных методик спортивного отбора на этапе начальной подготовки спортсменов в гимнастических видах спорта.

Таблица 4 – Уровень подготовленности детей групп начальной подготовки (примеры по отдельным тестам) в соответствии с требованиями Программы для ДЮСШ, СДЮШОР Республики Беларусь по спортивной гимнастике

Тест	Возраст, лет	Данные пилотажного исследования	Учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР Республики Беларусь (2005)			
			Оценка, балл (тест прыжок в длину, бег 20 м)			
			10	5	4	1
Девочки						
Прыжок в длину с места, см	7	129,7±3,86	181	131–140	121–130	100 и хуже
Бег 20 м с ходу, с	7	5,69±0,10	4,48	4,9–5,0	5,1–5,2	5,31 и хуже
Оценка, балл (тест прыжок вверх, наклон)			5	4	3	2 (1)
Прыжок вверх, см	7	19,75±1,03	30 и более	25–29	16–24	11–15 (10 и менее)
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	7	10,68±1,21	15 и более	11–14	6–10	3–5 (2 и менее)
Прыжок в длину с места, см	6	132,90±3,59	180	130–139	120–129	99 и хуже
Бег 20 м с ходу, с	6	5,71±0,11	4,50	4,9–5,0	5,1–5,2	5,29 и хуже
Прыжок вверх, см	6	18,81±0,78	26 и более	21–25	12–20	7–11 (6 и менее)
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	6	7,21±1,64	13 и более	10–12	5–9	2–4 (1 и менее)
Мальчики						
Оценка, балл (тест прыжок в длину, бег 20 м)			10	9,5	9,0	не аттестован
Прыжок в длину с места, см	7	140,93±3,53	150 и больше	145–141	140–144	109 и менее
Бег 20 м с ходу, с	7	5,10±0,14	3,6–3,7	4,6–4,7	4,8–4,9	5,01 и хуже
Оценка, балл (тест прыжок вверх, наклон)			5	4	3	2 (1)
Прыжок вверх, см	7	18,63±1,33	32 и более	26–31	16–25	10–15 (9 и менее)
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	7	3,58±1,34	13 и более	8–12	6–7	3–5 (2 и менее)

Таблица 5 – Уровень подготовленности детей групп начальной подготовки (примеры по отдельным тестам) в соответствии с требованиями Программы для ДЮСШ, СДЮШОР Республики Беларусь по спортивной акробатике

Тест	Возраст, лет	Данные пилотажного исследования	Учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР Республики Беларусь (2005)			
			Оценка, балл			
			5	4	3	2 (1)
Девочки						
Прыжок в длину с места, см	7	129,7±3,86	145 и более	135–131	130–126	111–115
Прыжок вверх, см	7	19,75±1,03	30 и более	25–29	16–24	11–15 (10 и менее)
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	7	10,68±1,21	15 и более	11–14	6–10	3–5 (2 и менее)
Прыжок в длину с места, см	6	132,90±3,59	125 и более	135–131	130–126	111–115
Прыжок вверх, см	6	18,81±0,78	26 и более	21–25	12–20	7–11 (6 и менее)
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	6	7,21±1,64	13 и более	10–12	5–9	2–4 (1 и менее)

Продолжение таблицы 5

Тест	Возраст, лет	Данные пилотажного исследования	Учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР Республики Беларусь (2005)			
			Оценка, балл			
			5	4	3	2 (1)
Мальчики						
Прыжок в длину с места, см	7	140,93±3,53	149 и более	142–148	127–141	120–126 (119 и менее)
Прыжок вверх, см	7	18,63±1,33	32 и более	26–31	16–25	10–15 (9 и менее)
Наклон вперед стоя на гимн. скамейке, см	7	3,58±1,34	14 и более	9–13	6–8	4–5 (3 и менее)
Прыжок в длину с места, см	6	132,82±3,94	130 и более	123–129	108–122	101–107 (100 и менее)
Прыжок вверх, см	6	20,29±0,78	28 и более	21–27	12–20	6–11 (5 и менее)
Наклон вперед стоя на гимн. скамейке, см	6	5,47±1,52	13 и более	8–12	6–7	3–5 (2 и менее)

Следует отметить, что, как показал проведенный на третьем этапе исследования сравнительный анализ, невысокий уровень подготовленности детей наблюдается и в других странах постсоветского пространства. Так, по данным, представленным украинскими исследователями [12] и исследователями Азербайджана [2], в среднем уровень по ряду тестов является схожим (примеры представлены в таблицах 6 и 7).

Таблица 6 – Уровень подготовленности (примеры по отдельным тестам) детей исследуемых групп и юных гимнастов Украины (по М.А. Шевчук (2015 г.) [12])

Тест	Возраст, лет	Данные пилотажного исследования	Данные юных спортсменов Украины
Мальчики			
Прыжок в длину с места, см	6	132,82±3,94	141±6,08
Мост, см	6	39,24±3,56	46,33±2,99
Девочки			
Прыжок в длину с места, см	6	132,90±3,59	137,67±5,39
Мост, см	6	20,55±2,88	45,13±3,64

Таблица 7 – Уровень подготовленности (примеры по отдельным тестам) детей 4–6 лет исследуемых групп нашей страны и Азербайджана по Ф. Гаибовым (2011 г.) [2]

		Тесты										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
А	Хсп	39,86	5,64	76,43	76,79	58,0	12,93	9,64	46,07	7,07	7,36	5,0
	S	±2,37	±1,97	±3,98	±4,18	±2,20	±2,38	±4,79	±13,37	±0,94	±1,69	±0,2
Б	Хсп	31,49	6,96	97,21	99,61	127,37	18,00	12,09	45,91	18,56	67,59	5,71
	S	±1,50	±0,59	±1,62	±2,00	±1,89	±0,49	±0,88	±2,72	±0,46	±5,22	±0,06

Примечание – А – данные исследования Ф. Гаибова; Б – данные пилотажного исследования; 1 – мост (см); 2 – Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см); 3 – отведение и удержание прямой ноги вперед (°); 4 – отведение и удержание прямой ноги в сторону (°); 5 – прыжок в длину с места (см); 6 – прыжок вверх (см); 7 – стойка на носках (с); 8 – положение, лежа на животе, прогнувшись (с); 9 – из положения, лежа, согнув ноги, руки за головой сед (кол-во за 30 с); 10 – упор, лежа (с); 11 – бег на 20 м (с)

Таким образом, существующую в Республике Беларусь систему спортивного отбора в гимнастике нельзя считать оптимальной. При отборе необходимо руководствоваться не только уровнем физической подготовленности кандидата. Важно учитывать способность к обучаемости базовым упражнениям избранного вида спорта. Подобный подход позволит в максимально сжатые сроки реализовать концепцию развивающейся базы [13], которая ориентирует участников тренировочного процесса на перманентное развитие требуемых на конкретном этапе многолетней подготовки физических, двигательных и иных способностей, зависящих от специализации, пола спортсменов и вида гимнастики.

1. Болобан, В. Н. Элементы теории и практики спортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике / В. Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 2. – С. 1–13.

2. Гаибов, Ф. Спортивная ориентация и отбор в гимнастических дисциплинах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ф. Гаибов. – СПб., 2014. – 193 с.

3. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы построения тренировки / В. Б. Иссурин. – Спорт, 2016. – 464 с.

4. Комашко, Д. Глазго меняет приоритеты / Д. Комашко // Советская Белоруссия [Электронный ресурс]. – 2015. – № 212 (24842). – Режим доступа: <http://www.sb.by/sport/article/glazgo-menyuet-prioritety.html>. – Дата доступа: 07.02.2016.

5. Лобатый, С. Щербо и думы / С. Лобатый // Советская Белоруссия [Электронный ресурс]. – 2015. – № 91 (24271). – Режим доступа: <http://www.sb.by/sport/article/shcherbo-i-dumy.html>. – Дата доступа: 07.02.2016.

6. Нелли Ким готова оказывать помощь в развитии спортивной гимнастики в Беларуси [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <http://www.belta.by/sport/view/nelli-kim-gotova-okazyvat-pomosch-v-razvitii-sportivnoy-gimnastiki-v-belarusi-153851-2015/html>. – 2015. – Дата доступа: 07.02.2016.

7. Розин, Е. Ю. Методика отбора и прогнозирования способностей к занятиям спортивной гимнастикой: учеб. пособие для студентов и слушателей факульт. усов / Е. Ю. Розин. – М., 1979. – 34 с.

8. Спортивная акробатика (парно-групповые виды): учеб. программа для детско-юношеских спорт. школ, специализированных дет.-юн. шк. олимп. резерва / Мин-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь; сост. А. Л. Капыш. – Минск, 2005. – 76 с.

9. Спортивная гимнастика (женщины): учеб. программа для детско-юношеских спорт. школ, специализированных дет.-юн. шк. олимп. резерва / Мин-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Гос. учр. «Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь»; сост. Л. К. Дворецкий, Н. А. Сошина. – Минск, 2005. – 114 с.

10. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спорт. подг. для дет.-юн. спорт. шк., специализированных дет.-юн. шк. олимп. резерва и шк. высш. спорт. мастерства / Федеральное агентство по физической культуре и спорту; сост. Ю. К. Гавердовский [и др.]. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

11. Спортивная гимнастика (мужчины): программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Государственное учреждение «Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь»; сост. В. П. Евсеев, Э. В. Ветошкина. – Минск, 2005. – 111 с.

12. Шевчук, М. А. Спортивний відбір акробатів на основі комплексної оцінки рухових здібностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01 / М. А. Шевчук; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2015. – 23 с.

13. Морозевич-Шилюк, Т. А. Методология подготовки акробатов высокого класса: монография / Т. А. Морозевич-Шилюк. – Минск: БГУФК, 2014. – 192 с.