

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО ВІДБОРУ

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. У статті досліджено стан фізичної підготовленості юних гімнастів на початковому етапі відбору та розроблено критерії оцінки і оціночні шкали їх фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізична підготовленість, оціночні критерії, рухові здібності.

Аннотация. Железный М.Н. Критерии оценки двигательных способностей гимнастов на этапе начального отбора. В статье исследовано состояние физической подготовленности юных гимнастов на начальном этапе отбора и разработаны критерии оценки и оценочные шкалы их физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, оценочные критерии, двигательные способности.

Annotation. Zelezniy M.N. Criteria of estimation of motive capabilities of gymnasts on the stage of initial selection. In the article the state of physical preparedness of young gymnasts is investigational on the initial stage of selection and the criteria of estimation and evaluation scales of their physical preparedness are worked out.

Keywords: physical preparedness, evaluation criteria, motive capabilities.

Постановка проблеми. На сучасному етапі проблеми спортивного відбору та фізичної підготовки в спортивній гімнастиці являються найбільш актуальними, оскільки рівень здоров'я дітей із року в рік знижується, а сам вид спорту потрібно відновлювати і відроджувати.

Занепад спортивної гімнастики у нашій країні має свої певні причини: дороге обладнання, слабке відновлення матеріальної бази залів, зменшення годин на заняття гімнасткою у школі призводять до відсутності місць занять, спеціалістів, зацікавленості дітей займатись цим видом спорту. Все це вказує на масове зменшення рівня фізичної підготовленості у дітей та погіршення стану здоров'я.

Особо актуальним є питання про своєчасне виявлення та подальший розвиток здібностей дітей на початковому етапі спортивного відбору, це дозволить виявляти схильність до певних видів рухової діяльності. Відомо, що діти уже в молодшому шкільному віці широко залучаються до занять окремими видами спорту. До таких видів відноситься і спортивна гімнастика. Раціональна система відбору і спортивної орієнтації на початковому етапі спортивного відбору дозволяє своєчасно виявити задатки і здібності дітей, створити сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенційних можливостей, досягнення духовної і фізичної досконалості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Успішність спортивного удосконалення в гімнастиці знаходиться в тісному зв'язку з рівнем, станом і проявом м'язової сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості. При чому найсильніші майстри гімнастики відрізняються не лише високим, але і гармонічним розвитком цих здібностей.

Основним методом спортивного відбору являється тестування задатків, здібностей і різних сторін фізичної підготовки [1, 3, 4].

Оцінка фізичного стану дітей при відборі. В залежності від відбору по зовнішнім даним, які нерідко потребують альтернативного затвердження (“придатний”, “непридатний”) при перших випробуваннях фізичного стану дитини передбачає лише мету отримання інформації про рівень розвитку швидко-силових здібностей, гнучкості, м'язової сили, координації руху і вестибулярної стійкості. В практиці використовуються контрольні вправи на ряду з обліком їх важливості, надійності і об'єктивності рекомендується притримуватися окремих методичних правил [2]: вправи-тести повинні бути простими і відповідати певному етапу відбору; вправ повинно бути небагато і щоб вони не дублювали одна одну; тест повинен виміряти лише одну ознаку або здібність; вправа повинна піддаватися суворій регламентації і оцінюванню.

Для оцінки фізичного стану в початковому відборі використовують

тести, які складають програму випробувань по СФП. основна їх ціль – не тільки визначити кращих, але і оцінити результати тестування. З цією метою розробляються спеціальні оціночні таблиці.

Останнім часом відмічається постійне зменшення фізичної підготовленості дітей, які проходять відбір у секції спортивної гімнастики. Діти практично не в змозі виконати нормативи спеціальних оціночних таблиць. Це вказує на нагальну необхідність переглянути оціночні критерії та нормативні вимоги.

Метою статті є теоретичне і експериментальне обґрунтування критеріїв оцінки стану фізичної підготовленості юних гімнастів на етапі початкового відбору.

Завдання дослідження. Для вирішення поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Узагальнити дані досвіду роботи тренерів з спортивної гімнастики з питань спортивного відбору і орієнтації.
2. Дослідити стан фізичної підготовленості юних гімнастів на початковому етапі відбору.
3. Розробити критерії оцінки та оціночні шкали фізичної підготовленості гімнастів на початковому етапі відбору.

Результати власних досліджень.

Експеримент проводився на базі груп з спортивної гімнастики Чернігівського палацу дітей та юнацтва і груп дитячо-юнацької спортивної школи при кафедрі гімнастики, хореографії та плавання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. В руховому тестуванні приймали участь дві групи гімнастів в кожній по 54 дитини. Перша група гімнасти початкового рівня (першого року навчання), друга група – діти з II юнацьким розрядом (другий рік навчання). Тестування рухових можливостей юних гімнастів проводилось в два дні.

В перший день виконувались такі тестові завдання: підтягування у висі; стрибок у довжину з місця; упор кутом на брусах; утримання

повздожнього шпагату (правою, лівою) і поперечного шпагату.

На другий день проводилось тестування з таких видів: лазіння по канату (довжина канату 8 м); утримання положення “міст”; згинання, розгинання рук в упорі лежачи; утримання рівноваги у положенні повздожнього шпагату.

Програма тестування включала набір з десяти рухових завдань, які відображали прояв силових здібностей (сила м'язів рук – підтягування у висі, згинання і розгинання рук в упорі лежачи), силової витривалості м'язів тулуба (упор кутом), швидко-силових здібностей (стрибок в довжину з місця, лазіння по канату), еластичності м'язів і рухливості в кульшових суглобах (шпагати – правою, лівою і поперек), гнучкості хребта (утримання положення “міст”), статичної стійкості (утримання положення повздожнього шпагату, руки в сторони).

В результаті експериментальних досліджень, які проводились з метою визначення рівня фізичної підготовленості гімнастів першого і другого року навчання були отримані результати (табл. 1), які свідчать про середньостатистичні підвищення даних фізичної підготовки юних спортсменів по всім видам рухового тестування та вірогідний характер ($P < 0,05$) змін показників фізичної підготовленості в усіх тестових вправах.

Спостерігаючи тенденції змін показників рухового тестування гімнастів першого року навчання протягом навчального року, видно, що відсотковий приріст усіх тестових вправ значно зріс. Так показники підтягування зросли на 58%, сила м'язів ніг при виконанні стрибка в довжину з місця зросла на 6,7%, статична сила м'язів живота при утримуванні упора кутом – на 56 %, сила м'язі-розгиначів рук при згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – на 38%. Тестування сили м'язів всього тіла при лазінні по канату показало збільшення показників на 31 %.

Також спостерігається зростання показників гнучкості. При виконанні положення «Міст» показники зросли на 22%, при тестуванні шпагату – рухливість у кульшових суглобах зросла протягом року на 73 %, шпагату

правою – на 60 %, а шпагату лівою – на 57 %.

Зміни відсоткових приростів статичної стійкості при виконанні рівноваги на шпагаті руки в сторони вказують на збільшення утримання цього положення на 69 %. При виконанні рівноваги у повздовжньому шпагаті руки в сторони час втримання положення збільшився на праву ногу на 60 %, а на ліву – на 57 %.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості юних гімнастів

№ п/п	Назва тестового завдання	Од. виміру	1 рік підготовки						
			Початок року		Кінець року		P	%	
			X ₁	Sx ₁	X ₂	Sx ₂			
1	Підтягування	разів	2,1	1,4	5	2,3	P<0,05	58	
2	Стрибок довжину з місяця	см	127	9,2	136	11	P<0,05	6,7	
3	Упор кутом	с	3,1	2	7	3,3	P<0,05	56	
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	разів	13	4,4	20	6,2	P<0,05	38	
5	Міст	см	47	9,1	39	9,4	P<0,05	22	
6	Шпагат	см	12	8	3,1	2	P<0,05	73	
7	Шпагат правою	см	11	6,5	4,4	3,4	P<0,05	60	
8	Шпагат лівою	см	12	6,1	5	3,8	P<0,05	57	
9	Рівновага на шпагаті	с	4,8	3,7	16	12	P<0,05	69	
10	Лазіння по канату	с	48	9	37	5,4	P<0,05	31	
11	Рівноваги у повздовжньому шпагаті	пр	с	1,6	0,8	3,9	1,5	P<0,05	60
		лів	с	1,5	1	3,5	1,3	P<0,05	57

Позначення: X – середнє арифметичне; Sx – стандартне відхилення.

Спостереження гімнастів другого року навчання (2-ю розряд) показали ідентичні зміни, де всі показники рухового тестування значно збільшились (табл. 2).

Статистична обробка показників показала, що вірогідність змін достовірна в більшості тестових вправ, крім підтягування та положення «Міст».

Зростання показників тестових вправ протягом навчального року мало такий характер: результати підтягування на перекладині зросли на 37,3%, в тесті згинання і розгинання рук в упорі лежачи – на 46,3 %, при лазінні по

канату показники зросли на 18 %. Сила м'язів живота при статичному утримуванні упору кутом зросла на 70 %, сила м'язів ніг, при виконанні стрибка в довжину з місця зросла на 5,5 %.

Показники гнучкості при виконанні положення «Міст» зросли на 6,9 %, а при виконанні шпагатів на 100 % у звичайному шпагаті, у шпагаті правою – на 69 %, лівою – на 67 %.

Таблиця 2

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості юних гімнастів

№ n/n	Назва тестового завдання	Од. виміру	2 рік підготовки						
			Початок року		Кінець року		P	%	
			X ₁	Sx ₁	X ₂	Sx ₂			
1	Підтягування	разів	3,47	2,4	4,8	3,5	P>0,05	37,3	
2	Стрибок довжину з місця	см	135	10	143	11	P<0,05	5,53	
3	Упор кутом	с	8,03	6,7	14	9,8	P<0,05	70,7	
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	разів	16,8	6,1	25	6,2	P<0,05	46,3	
5	Міст	см	64,7	13	60	14	P>0,05	6,9	
6	Шпагат	см	2,53	1,9	0	0	P<0,05	100	
7	Шпагат правою	см	2,47	1,9	0,8	0,9	P<0,05	69	
8	Шпагат лівою	см	2,53	2	0,8	1,1	P<0,05	67	
9	Рівновага на шпагаті	с	32,3	14	48	15	P<0,05	49,2	
10	Лазіння по канату	с	33,5	6,6	27	6,6	P<0,05	18	
11	Рівноваги у повздовжньому шпагаті	пр	с	2,06	1,3	4,2	1,7	P<0,05	106
		лів	с	2,41	1,1	4,5	1,6	P<0,05	85,4

Позначення: \bar{X} – середнє арифметичне; Sx – стандартне відхилення.

Статичне утримання рівноваги на шпагаті руки в сторони збільшилось на 49,2 %, при втриманні рівноваги на праву – на 106 %, а на ліву - на 85,4 %.

Порівнюючи відсоткові прирости у гімнастів першого і другого років навчання видно, що на першому році навчання найбільший приріст можна виділити у тестах підтягування, стрибок в довжину з місця, в рівноазі на шпагаті та при лазінні по канату. Після другого року навчання найбільші прирости відмічені при виконанні упору кутом, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, в усіх шпагатах та при виконанні рівноваги на одній, друга назад, руки в сторони.

Найбільший сумарний приріст показників фізичної підготовленості відбувся юних гімнастів серед II розряду 662%, а серед початківців становив 587%.

Перевірка тестових завдань виявила високий рівень інформативності при порівнянні груп юних гімнастів II розряду і початківців.

Розробка оціночних шкал виконувалась за допомогою методу сигнальних відхилень, де використовувалось математичне правило ($\bar{x} \pm 3\sigma$) і були побудовані 5-бальні шкали оцінки прояву специфічних рухових здібностей юних гімнастів, які дозволили диференціювати їх рухові можливості на першому і другому році навчання. Оціночні критерії 5-бальної шкали фізичної підготовленості по кожному виду рухового тестування гімнастів першого року навчання представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

**Критерії оцінки рівнів фізичної підготовленості гімнастів
першого року навчання**

№ з/п	Назва тесту	Од. виміру	Початок року					Кінець року				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Підтягування	разів	0	1	2	4	5	0	3	5	7	10
2	Стрибок в довжину з місця	см	108	117	127	136	145	114	125	136	147	158
3	Упор кутом	с	0	1	3	5	7	1	4	7	10	14
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	разів	4	8	13	17	21	8	14	20	26	33
5	Міст	см	65	56	47	38	29	57	48	39	29	20
6	Шпагат	см	28	20	12	4	0	7	5	3	1	0
7	Шпагат правою	см	24	17	11	4	0	11	8	4	1	0
8	Шпагат лівою	см	24	18	12	6	0	13	9	5	1	0
9	Рівновага на шпагаті	с	0	1	5	8	12	1	3	16	28	40
10	Лазіння по канату	с	30	39	48	57	66	47	42	37	31	26
11	Рівноваги у повздовжньому шпагаті	с	0	1	2	3	4	1	2	4	5	6
			0	0	2	3	4	1	2	4	5	6

Оціночні критерії фізичної підготовленості по кожному виду рухового тестування гімнастів другого року навчання представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

**Критерії оцінки рівнів фізичної підготовленості гімнастів
другого року навчання**

№ з/п	Назва тесту	Од. виміру	Початок року					Кінець року				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Підтягування	разів	0	1	3	6	8	0	1	5	8	12
2	Стрибок в довжину з місця	см	114	125	135	146	156	122	132	143	153	164
3	Упор кутом	с	0	1	8	15	21	0	4	14	23	33
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	разів	4	11	17	23	29	12	18	25	31	37
5	Міст	см	91	78	65	52	39	89	75	60	46	32
6	Шпагат	см	6	4	3	1	0	3	2	1	1	0
7	Шпагат правою	см	6	4	2	1	0	3	2	1	1	0
8	Шпагат лівою	см	6	5	3	1	0	3	2	1	1	0
9	Рівновага на шпагаті	с	3	18	32	47	61	17	33	48	64	79
10	Лазіння по канату	с	47	40	33	27	20	40	34	27	21	14
11	Рівноваги у повздовжньому шпагаті	с	0	1	2	3	5	1	3	4	6	8
			0	1	2	4	5	1	3	4	6	8

Загальний рівень фізичної підготовленості юних гімнастів, який необхідно враховувати при спортивному відборі розділяється на таких п'ять рівнів: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий. Рівні фізичної підготовленості визначаються по загальній сумі балів набраних в кожному виді рухового тестування (табл. 5).

Таблиця 5

**Оціночні критерії загальної фізичної підготовленості юних гімнастів
юнацьких розрядів**

Сума балів	Рівень фізичної підготовленості
1 - 12	Низький
13 - 24	Нижче середнього
25 - 36	Середній
37 - 48	Вище середнього
49 - 60	Високий

Висновки

1. Теоретичне узагальнення даних літератури вказує на те, що в спортивній гімнастиці активно розвиваються силові, швидко-силові, координаційні здібності, гнучкість і силова витривалість, їх розвиток залежить від специфічності виконуваних вправ у даному виді спорту.

2. В періоді початкової підготовки у хлопчиків 7-9 років спостерігається зміни зросту, ваги та інших антропометричних показників, їх визначення на даному етапі має велике значення для подальшого відбору до основних груп підготовки та прогнозування розвитку фізичних здібностей, які мають перевагу у даному виді спорту.

3. Всебічний розвиток дітей на початковому етапі відбору здійснюється при нерозривному зв'язку між окремими сторонами фізичного виховання. Діти 8-9 років вже здатні оцінювати просторові, тимчасові й силові характеристики рухів у порівняно нескладних рухових діях, при спеціальному навчанні ця здатність значно поліпшується. Тому важливо на цьому етапі остаточно відібрати й скомплектувати групу з найбільш обдарованих, здібних дітей.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі направлені на дослідження фізичної підготовленості гімнастів на етапі спеціалізованої підготовки.

Література

1. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. / Л.В. Волков // К.: Здоровье, 1981. – 120 с.
2. Годик М.А. О методике тестирования физического состояния детей / М.А. Годик, Т.А. Шанина, Г.Ф. Шитикова // Теория и практика физической культуры и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1973, № 8. С. 32-35.
3. Менхин Ю.В. Силовая подготовка гимнастов. / Ю.В. Менхин // М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
4. Худолей О.Н. Методика подготовки юных гимнастов. / О.Н. Худолей, А.М. Шлемин // Харьков: ХГПИ., 1988. – 121 с.