

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

*І. В. Колеснік, Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко, Я. О. Панасюк
Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. У статті представлено оцінку фізичної підготовки гімнастів на етапі початкової підготовки за нормативами програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Ключові слова: гімнасти, фізична підготовленість, початкова підготовка.

Постановка проблеми. Тренування у спортивній гімнастиці – це складний педагогічний процес, який включає в себе всі види спортивної підготовки.

Фізична підготовка створює базу для технічної підготовки та забезпечує розвиток функціональних можливостей спортсмена.

Фізична підготовка складається з загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка служить основою для спеціальної підготовки, яка в свою чергу, дозволяє належним чином вирішувати завдання технічної підготовки [5].

Тому, питання фізичної підготовленості гімнастів на етапі початкової підготовки є актуальним і потребує подальшого удосконалення.

Аналіз останніх досліджень. Багато науковців: Смолевський В. М., Гавердовський Ю. К., Болобан В. М. та ін у своїх працях розглядають питання підготовки гімнастів у сучасних умовах [1, 5], Комаринська Н. Б. у дослідженнях звертає увагу на фізичну підготовленість гімнастів-початківців та на зміст та організацію загальної та спеціальної фізичної підготовки гімнасток [3], Герасимішин В. вивчав особливості структури спеціальної підготовки юних гімнастів [2].

Важливою умовою досягнення високих спортивних результатів у багаторічній змагальній практиці є підвищення ефективності психофізичної підготовки юних гімнастів на початковому етапі [5].

Відтак, для того щоб виконувати певні нормативи та показувати високі результати, потрібно спиратися на основні засоби, методи та принципи спортивного тренування, що в себе включають: змагальні – власне змагальні комбінації; спеціально-підготовчі – вправи що складають систему змагальної діяльності, а також близькі до них за структурою та характером прояву якостей у діяльності систем організму; допоміжні –

вправи за допомогою яких будується фундамент для послідовного удосконалення спортивної майстерності; загальнорозвиваючі вправи для всебічної і функціональної підготовки із споріднених та інших видів спорту [4, 5].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) в юних спортсменів в окремих випадках може бути предметом спеціального заняття. Найчастіше це буває, коли основну його частину складають елементи якого-небудь виду спорту. Таким чином, заняття може бути з легкої атлетики, плавання, стрибків у воду і т.п. Такі заняття плануються, як правило, в підготовчому та перехідному періодах річного циклу підготовки [5].

Спеціальна фізична підготовка (СФП) і спеціально-рухова підготовка (СРП) на 1 році навчання – це вправи спеціально-рухової підготовки, а також рухливі ігри та естафети. У процесі загально-фізичної підготовки і спеціально-фізичної підготовки велику увагу слід приділяти формуванню правильної постави. Основними засобами ЗФП для юних гімнастів груп початкової підготовки є нормативні вправи зі спортивної гімнастики, вправи з предметами (палками, м'ячами, легкими гантелями, гумовими бинтами та амортизаторами) і без предметів, рухливі та спортивні ігри, елементи з інших видів спорту. Зміст СФП складають вправи, безпосередньо спрямовані на розвиток сили, гнучкості, спритності. Під спеціально руховою підготовкою розуміють навчання вміння розрізняти свої рухи по зусиллях, часу і амплітуді за допомогою спеціально спрямованих вправ. Оволодіння схожими вправами значно полегшує процес подальшого засвоєння складних гімнастичних рухів [2, 4, 5].

Відтак, аналіз сучасної наукової та науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу особливо на початковий етап підготовки спортсменів.

Таким чином, проблема спортивної підготовки гімнастів залишається актуальною темою сучасності та актуалізується потребою ефективної підготовки з вико-

ристання нових засобів у навчально-тренувальному процесі юних гімнастів.

Мета дослідження – визначити показники фізичної підготовленості гімнастів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури та документальних матеріалів, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі дитячо-юнацької спортивної школи. У дослідженнях взяли участь юні гімнасти 6–8 років групи початкової підготовки 1 року навчання.

Результати дослідження. Для оцінки загальної фізичної підготовленості використовувалися тести: біг 20 м, стрибок у довжину з місця, підтягування у висі. За результатами констатуючого експерименту, який було проведено з дітьми 6–8 років які займаються гімнастикою в дитячо-юнацькій спортивній школі було виявлено, що загальна фізична підготовленість дітей відповідає нормативам для дітей даної групи. Всі показники дітей відповідають нормативам дитячо-юнацької спортивної школи і знаходяться на середньому рівні (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юних гімнастів

Тести	$\bar{X}$	m	σ
Біг 20 м,с	4,1	0,2	0,4
Стрибок у довжину з місця. см	10,8	15,6	33,3
Підтягування у висі, к-сть разів	3,7	2,5	3,3
Піднімання ніг у висі, к-ть разів	17,4	6,9	8,7
Віджимання в упорі на брусах, к-сть разів	7,3	4,2	5,1
Кут в упорі на брусах, с	6,6	3,1	4,5
Гнучкість – знижки за помилки, бал	6,7	1,3	1,7

За результатами бігу на 20 м, що характеризує рівень розвитку швидкості 4% дітей показали високий рівень розвитку цієї якості, що в бальній оцінці складає ≥ 10 балів, 21% – вище середнього рівень відповідно до

нормативів, що в бальній оцінці складає від 9 до 9,5 балів, 61% – дітей показали середній рівень, що в бальній системі складає від 7 до 8,5 балів, 7% – показали нижче середнього рівень, 7 % – низький рівень, що в бальній оцінці складає ≤ 5 .

У результаті визначення рівня вибухової сили у дітей за тестом стрибок з місця в довжину 7% – гімнастів показали середній рівень, 50% – нижче середнього, 43% – виконали тест на низькому рівні.

Результати тестування з підтягування у висі, що характеризують рівень розвитку сили 11% – дітей показали середній рівень цієї якості, що в бальній оцінці складає від 7 до 8,5 балів, 7% – нижче середнього рівень відповідно до нормативів, що в бальній оцінці складає від 5,5 до 6,5, 82% – дітей показали низький рівень, що свідчить про низьку підготовленість, що в бальній оцінці складає ≤ 5 .

Для оцінки спеціальної фізичної підготовленості використовувалися тести: піднімання ніг у висі, віджимання в упорі на брусах, кут в упорі на брусах та тест на гнучкість. За результатами тесту піднімання ніг, що зміцнюють м'язи пресу живота 93% дітей показали високий рівень, 4% – вище середнього рівень відповідно до нормативів, 3% – середній рівень.

За результатами віджимання в упорі на брусах, що характеризує рівень розвитку сили 14% дітей показали вище середнього рівень розвитку цієї якості, що в бальній оцінці складає від 9 до 9,5 балів, 28% – середній рівень відповідно до нормативів, що в бальній оцінці складає від 7 до 8,5 балів, 54% – дітей показали нижче середнього рівень, що в бальній системі складає від 5,5 до 6,5 балів, 4% – низький рівень, що в бальній оцінці складає ≤ 5 .

У результаті визначення рівня розвитку сили м'язів пресу за тестом кут в упорі 4% дітей показали високий рівень, 7% – вище середнього рівень, 32% – середній рівень, 57 % юних гімнастів показали нижче середнього рівень.

Результати тесту на гнучкість вказують на те, що 14% дітей мають вище середнього рівень розвитку цієї якості, що в бальній оцінці складає від 9 до 9,5 балів. 36% – середній рівень відповідно до нормативів, що в бальній оцінці складає від 7 до 8,5 балів, 21% – нижче середнього рівень, що в бальній системі складає від 5,5 до 6,5 балів, 29% – низький рівень, що в бальній оцінці складає ≤ 5 .

Висновки

1. Аналіз літературних даних показав, що багаторічні дослідження багатьох фахівців дозволяють у певній мірі вивчити проблему підготовки гімнастів на етапі початкової підготовки [1, 5]. Принципи і положення підготовки повинні будуватись з урахуванням природжених якостей і здібностей, динаміки спортивної майстерності, рівня розвитку і темпів приросту спеціальних фізичних якостей та інших чинників.

2. У результаті проведення констатуючого експерименту встановлено, що 7% дітей мають низький рівень фізичної підготовленості за результатами тесту біг на 20 м, що характеризує швидкість, 43% – за тестом стрибок у довжину з місця, що характеризує рівень вибухової сили, 82% – за тестом підтягування у висі, що характеризує рівень розвитку сили; 4% – за тестом віджимання в упорі, що характеризує рівень розвитку сили, 29% – за результатами тестування гнучкості, що спонукає до підбору засобів та методів для підвищення фізичної підготовленості юних гімнастів.

Список літературних джерел

1. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена: монография. К.: НУФВСУ; Олимпийская литература. 2013, 232 с.

2. Герасимішин В. Особливості фактурної структури спеціальної підготовленості юних гімнастів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць – Вип. 12. – Т. 2 – Вінниця, 2011. – С. 89–92.

3. Комаринська Н. Фізична підготовленість гімнасток-початківців // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 5 (24). – Вінниця: Планер, 2018. – С. 222–228.

4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / під ред. О. П. Моргушенко. – К., 2003. – 140 с.

5. Смоленский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смоленский, Ю. К. Гавердовский. – К.: Олимпийская литература. – 1999. – 160 с.