

Література:

1. Абрамова, Н.Ю. Круговая тренінг в тренажерному залі для новачків / Атлетизм на рубежі століть // Н.Ю.Абрамова, В.И.Дубинин. - СПбГАФК ім.П.Ф.Лесгафта. СПб., 2001. - С.91-98
2. Барабанов, А. Індивідуально-диференційований підхід в атлетизмі з урахуванням конституційних типів телоскладу / Атлетизм на рубежі століть // А.Барабанов. СПбГАФК ім.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2001. — С.57-59
3. Бодибілдінг. Повне посібник /Автор-сост. Л.Орлова. Минск: Харвест, 2008. - 320 с.

СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ У ГРУПУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Доценко А. С.
Університету Ушинського, Україна

Актуальність теми дослідження полягає у тому, що останнім часом зростають вимоги, які пред'являються спортсменкам, приймаючим участь у змаганнях з художньої гімнастики. Першість буде зберігатися за гімнастками, які зможуть поєднувати різнобічну складність з віртуозним виконанням, особливою емоційністю та артистизмом. При цьому високий рівень сучасних результатів вимагає якомога більш ранньої прогностичної оцінки фізичного потенціалу гімнастки, а також і екстраординарних спадкових даних, що визначаються спортивним відбором.

Метою даної роботи є визначення сучасних методик відбору дітей у групи початкової підготовки, а також встановлення шляхів їх удосконалення, визначення важливості спортивної обдарованості при здійсненні відбору.

Етап початкової підготовки в художній гімнастиці може тривати до п'яти років, в залежності від віку початку занять в 4-5 або 6-7 років. На даному етапі підготовки здійснюється початковий відбір, який поділяється на два етапи: попередній і основний. Набір дітей у спортивні школи повинен здійснюватися з 6 років, фактично набір дівчат для занять художньою гімнастикою проводиться з 4-5 років. Діти цього віку займаються

в спортивно-оздоровчих групах. У зв'язку з цим для дітей 4-6 років етап попереднього відбору триває три роки, а потім починається основний етап початкового відбору. Зміст початкового відбору в художній гімнастиці, незважаючи на залучення дівчаток дошкільного віку до занять, носить спеціалізовану спрямованість і слабо відповідає оцінці рівня фізичного розвитку і різнобічної підготовленості дітей даного віку, особливо на етапі попереднього відбору [3, с. 394].

Попередній відбір у складнокоординаційних видах спорту спрямований на завершення фізкультурноспортивної орієнтації початківців і визначенні перспективності занять одним з видів спорту. Попередній відбір передбачає визначення морфостатуса, біологічного віку, загальної і спеціальної фізичної та технічної підготовленості дітей, які займаються, а також відбір дітей, здатних успішно освоїти програми кандидатів в майстри спорту і майстрів спорту.

Спортивний відбір має свої особливості, головна з яких полягає в тому, що в ДЮСШ приймаються діти, які перебувають в стадії розвитку. Тому необхідні знання вікових та індивідуальних особливостей розвитку дітей. Надійність попереднього відбору залежить в основному від правильної оцінки задатків і здібностей дівчат і обліку зміни цих задатків під впливом тренувань.

Неадекватний вибір виду спортивної діяльності супроводжується досягненням менш високого рівня спортивної майстерності, невтішним прогнозом перспективності і зупинкою росту спортивної майстерності в зв'язку з вичерпанням генетичного резерву організму. Одним з основних моментів, що визначають спортивні успіхи дитини, є володіння особливими морфологічними даними в поєднанні з фізичними та психічними здібностями [2, с. 55].

Організаційно відбір проводиться в три етапи:

- а) агітаційні заходи з метою виявити інтерес до занять;
- б) тестування і спостереження для визначення здібностей дітей до даного виду спорту;
- в) спостереження в процесі навчання з метою встановлення темпів освоєння навчального матеріалу.

Третій етап відбору особливо важливий при орієнтації, оскільки тільки спостереження протягом деякого часу (від 1 місяця для 1,5 років) дозволить фахівцям визначити, в якому вигляді фізкультурно-спортивної діяльності у дитини вище моторна здатність до навчання, тобто де він зможе в майбутньому показати більш високі результати. Необхідно визначити, в якому конкретно напрямку доцільно орієнтувати спортивну діяльність юних спортсменів, щоб з якомога більшою ефективністю сприяти формуванню та розвитку їх індивідуальних здібностей.

Спільними для всіх видів спорту показниками, які можуть бути прийняті в якості критеріїв при визначенні спортивної придатності, є: стан здоров'я, фізичні здібності, координаційні здібності, загальна витривалість, конституція тіла (статура), психічний склад особистості, мотивація. Показник рівня здоров'я є обов'язковою умовою при відборі на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки.

Одним з визначальних критеріїв відбору є облік морфологічного статусу юного спортсмена. Для оцінки соматичного статусу дітей при відборі дівчат для занять художньою гімнастикою перспективним є не тільки астенічний тип статури, але і торакальний. М'язовий і дігестивний типи до уваги в цьому виді спорту не приймаються. Астенічний тип характеризується тонким кістяком. Переважно розвинені нижні кінцівки, грудна клітка звужується донизу, живіт розвинений слабо. Торакальний (грудної) тип характеризується сильним розвитком грудної клітини з одночасним розвитком тих частин тіла, які беруть участь в диханні, живіт відносно невеликий.

Особлива роль при відборі відводиться специфічним сприйняттям. Для художньої гімнастики в їх розряд входять «почуття»: часу, ритму, темпу, предмета, рівноваги, простору. Наявність вище перерахованих «почуттів» - здібностей пояснюється тим, що управління рухами здійснюється за допомогою різних проприорецепторів.

Що ж стосується психологічних критеріїв спортивного відбору, то до них можна віднести:

1) особливості темпераменту (найбільш відповідними для художньої гімнастики є сангвіністичний та холеричний типи темпераменту);

2) особливості характеру;

3) ступінь розвитку вольових якостей [5, с. 17].

Важливою умовою підвищення результативності спортивного відбору на початковому етапі підготовки є урахування сучасних тенденцій і можливість орієнтації на конкретні критерії досягнення спортивної майстерності. Одним із шляхів вирішення проблеми діагностики та відбору є сучасні комп'ютерні програми, що дозволяють на досить високому науковому рівні діагностувати вроджені особливості рухової обдарованості людини, а також підвищити ефективність спортивного відбору за рахунок обліку генетичної схильності. Дерматогліфічні показники і ряд інших морфологічних параметрів людини є високонадійними генетичними маркерами. Це пояснюється тим, що вони мають високу ступінь успадкованого, добре виражені і повністю проявляються від покоління до покоління, мало залежать від зовнішнього середовища, не змінюються протягом життя людини [4, с. 135].

На думку А.С. Кривцова, дерматогліфічний метод є найбільш прийнятним при організації спортивного відбору по інформативності, за доступністю обстеження і аналізу даних, а також дозволяє виявити специфіку реалізації генетично зумовленого розвитку фізичних здібностей людини на різних рівнях – від енергетичних особливостей, фізичних якостей до спортивної спеціалізації.

Що стосується спортивної обдарованості, тут важливо зазначити, що видатні спортивні досягнення – це результат складної взаємодії спадкових чинників і впливу зовнішнього середовища. Дискусійним при цьому є питання про співвідношення цих складових спортивних успіхів. Одні віддають перевагу зовнішнім факторам: праці, вихованню, тренуванням, інші – спадковим здібностям, таланту.

Здібності не є вродженими, а формуються в процесі розвитку. Вродженими можуть бути лише анатоμο-фізіологічні особливості, тобто задатки, які лежать в основі розвитку здібностей. До таких задатків належать особливості вищої

нервової діяльності, будова тіла, властивості нервово-м'язового апарату і ін. [5, с. 7].

Останнім часом посилюється генетичний підхід до проблеми спортивних здібностей. Академік Астауров Б.Л. зазначає, що можливості виховання і тренування не безмежні, їх межі визначені спадковою конституцією (генотипом) даного індивідуума. На це вказував ще Ч. Дарвін. Він говорив, що виховання і оточення виробляє лише слабкий вплив на здатності людини, більшість яких насправді є вродженими.

Але все ж таки, визнаючи значимість генетичного фактора, не слід применшувати ролі зовнішнього середовища. На даний момент роль генетичної інформації у формуванні спортивних здібностей вивчена вкрай недостатньо.

Таким чином, проблема спортивних здібностей вимагає обережного підходу до оцінки природної обдарованості, диктує доцільність всебічного аналізу морфологічних, функціональних і психічних властивостей юного спортсмена.

На сьогоднішній день питання удосконалення процесу початкового відбору перспективних дівчат для занять художньою гімнастикою є дуже важливим. З кожним роком все більш зростають вимоги, які пред'являються спортсменкам. Високий рівень сучасних результатів вимагає якомога більш ранньої прогностичної оцінки фізичного потенціалу гімнастки.

Література:

1. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В. П. Губа. — М. : Сов. спорт, 2008. — 304 с
2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учеб. пособие. М., 2007. 76 с
3. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография. М.: Советский спорт, 2013. 1048 с.
4. Тамбовцева Р.В., Загорская А.В. Прогнозирование развития физических качеств методом пальцевой дерматоглифики спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике // Научный медицинский вестник. Вып. №1 (3). 2009. С. 133–140.
5. Отбор и ориентация в спорте – [Електронний ресурс] – <http://www.fizkult-ura.ru> -