

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ВІДБОРУ ТА ОЦІНКИ ПЕРСПЕКТИВНОСТІ АКРОБАТІВ  
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ  
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ  
В.А. Сорока, О.І. Сорока**

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Україна

**Постановка проблеми:** Сучасний спорт вищих досягнень характеризується надзвичайно вузькою і ранньою спеціалізацією спортсменів [1,3]. Тому, з метою подальшого підвищення спортивних досягнень, необхідно не лише розробляти нові й удосконалювати вже існуючі методи тренування, а і

шукати перспективні методики для відбору дітей та підлітків до занять спортивною акробатикою [2,6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасна спортивна акробатика представлена 7 видами багатоборства, кожен з яких висуває низку різноманітних вимог до виконання як окремих вправ, так і побудови тренувального процесу взагалі [1,5]. У науково-спортивній літературі досить повно розкрито питання навчання техніці виконання акробатичних вправ, методам відбору і прогнозування здібностей спортсменів на етапі досягнення майстерності, та ін. [4,6]. Виключенням є розробка проблеми критеріїв відбору і орієнтації в спортивній акробатиці на етапі попередньої базової підготовки, цьому питанню присвячена обмежена кількість досліджень [1,4]. На наш погляд, є актуальним прогнозування морфометричних змін, їх зв'язок із психологічними характеристиками та взаємовідносинами між учасниками навчально-тренувального процесу, можливість розвитку фізичних якостей у структурі їх багаторічної підготовки, вплив усіх вищевказаних чинників на результати виступів у змаганнях та кваліфікаційне зростання спортсменів-акробатів.

**Мета дослідження** – підвищити ефективність навчально-тренувального процесу юних акробатів шляхом застосування удосконалених методів відбору та оцінки перспективності.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз тестів, що оцінюють фізичну підготовленість юних акробатів і дослідити динаміку її розвитку;
2. Розробити методику комплексної оцінки фізичної підготовки юних акробатів та її взаємозв'язок з рівнем технічної підготовленості.

**Методи та організація досліджень.** На підставі аналізу науково-методичної літератури у цій галузі, методу анкетування, методу педагогічного спостереження, методу тестів, педагогічного експерименту, були обрані чотири групи контрольних вправ, найбільш характерних для виконання рухових дій у спортивній акробатиці: вправи, які оцінюють силові якості; вправи для оцінки швидкісної сили; вправи для оцінки координаційних здібностей.

Дослідження, в яких прийняли участь 36 акробатів віком 6-8 років, велися з лютого 2012 по березень 2013 року.

Основним критерієм оцінки технічної підготовки юних акробатів є сума балів, яка набрана на змаганнях. Програма змагань із технічної підготовки включала в себе базові елементи початкової підготовки. Якість виконання вправ оцінювалась судьями-експертами, виводилась середня оцінка кожної вправи й сума середніх оцінок. Дослідження проводились в трьох вікових групах і оцінювались окремо: I група – 6 років, 14 чоловік; II група – 7 років, 12 чоловік; III група – 8 років, 10 чоловік.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ефективність методики комплексної оцінки фізичної підготовленості юних акробатів визначалася шляхом виявлення критеріїв перспективності на підставі обчислювання коефіцієнтів рангової кореляції між вихідними значеннями показників фізичної підготовленості та результатами оцінки виконання технічних дій акробатів у річному циклі. В результаті визначено, що деякі з показників виявили високий рівень інформативності, а деякі – середній і низький рівень інформативності (табл. 1).

Таблиця 1

**Залежність рівнів фізичної і технічної підготовленості (t)**

№	ТЕСТИ	ВІК		
		8 років	7 років	6 років
1	2	3	4	5
<i>СИЛОВА ПІДГОТОВКА</i>				
1	Підтягування у висі (кільк.)	0,82	0,76	0,72
2	Згинання й розгинання рук в упорі (кільк.)	0,72	0,8	0,76
3	Піднімання ніг у висі на гімн. стінці з торканням ногами над головою (кільк.)	0,75	0,72	0,56
4	З вису підйом переворотом (кільк.)	0,46	0,39	0,32
5	Згинання й розгинання рук в упорі лежачі (кільк.)	0,32	0,39	0,46
6	Упор кутом (с)	0,82	0,64	0,68
7	Упор стоячи на гімн. стінці (с)	0,48	0,32	0,29
8	З вису зігнувшись на кільцях, опускання у вис позаду (кільк.)	0,42	0,39	0,32
9	Горизонтальний упор на брусах в групуванні	0,71	0,68	0,8

	(с)			
1 0	Присіди на одній нозі (кільк.)	0,46	0,4	0,37
<b>ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА</b>				
1	Біг 20 метрів (с)	0,52	0,8	0,78
2	Стрибки у довжину з місця (см)	0,36	0,42	0,39
3	В упорі лежачі, оплески 10 разів (с)	0,72	0,46	0,32
4	Лазіння по канату (4 м.) з допомогою ніг (с)	0,72	0,76	0,74
1	2	3	4	5
5	З положення лежачи на спині підйом у сід 15 разів (с)	0,46	0,39	0,32
6	Настрибування на гірку матів висотою 40 см. 20 разів (с)	0,86	0,78	0,43
7	<b>У висі на гімн. стінці піднімання ніг до прямого кута 20 разів (с)</b>	0,39	0,72	0,34
8	Згинання й розгинання в стійці на голові (кільк.)	0,52	0,74	0,86
<b>КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ</b>				
1	Тест на переключення та сполучення рухів (бал.)	0,74	0,71	0,47
2	Додаток у стрибку у довжину (см.)	0,72	0,8	0,53
3	Тест на час 60 уд•хв <sup>-1</sup> (с)	0,56	0,64	0,32
4	Тест на час 120 уд•хв <sup>-1</sup> (с)	0,62	0,64	0,32
<b>ГНУЧКІСТЬ</b>				
1	Середня оцінка за виконання шпагатів (бал.)	0,76	0,54	0,65
2	Нахил сидячи (бал.)	0,8	0,78	0,52
3	Нахил ноги нарізно (бал.)	0,52	0,72	0,42
4	Вис позаду (градус)	0,72	0,75	0,46
5	Міст (бал.)	0,4	0,62	0,72
6	Викрут із гімн. палицею (см.)	0,32	0,34	0,45
7	Середня оцінка за утримання ніг (бал.)	0,52	0,48	0,32

На підставі отриманих даних можна зробити ствердження, що зросли практично всі показники фізичної підготовленості, але зріст показників був неоднаковим. Треба відзначити, що в групі дітей 6 років рівень гнучкості – найбільший (50% додатку показників), тоді як в показниках силової підготовленості явного приросту не відбулося (від  $t=0,29$  – «упор стоячи на гімнастичній стінці» до  $t=0,72$  – «підтягування у висі»). Швидкісно-силової підготовленості в групах зросла також неоднаково. Найбільшого зростання в групі акробатів 8 років досягнуто у виконанні вправи: «настрибування на гірку матів» – 11%, «лазіння по канату» – 13%. Найбільший приріст показника силової підготовки спостерігався у групі дітей 8 років (30% додатку показника).

Аналіз динаміки фізичної підготовленості вказує на те, що у всіх вікових групах найбільший додаток показника спостерігається у вправах на гнучкість, а найменший – в показниках координаційних здібностей.

За даною методикою на початку навчально-тренувального року на підставі оцінки рівня фізичної підготовленості по запропонованим вправам і, використовуючи бальні шкали оцінки рівня розвитку фізичних якостей, робився висновок на предмет перспективності юних акробатів.

### Висновки:

1. З великої кількості контрольних вправ, що оцінюють фізичну підготовленість юних акробатів виявлені ті, які найбільш інформативні і чий вплив на рухову структуру в основних вправах технічної підготовки є найбільш суттєвим: силова підготовка – підтягування у висі (кільк.), упор кутом (с), піднімання ніг у висі (кільк.); швидкісно-силової підготовка – настрибування на гірку матів висотою 40 см. 20 разів (с), в упорі лежачі, оплески 10 разів (с), біг 20 метрів (с), лазіння по канату (4 м.) з допомогою ніг (с); координаційні здібності – тест на переключення та сполучення рухів (бал.), додаток у стрибку у довжину (см.); гнучкість – загальна сума виконання шпагатів (бал.), нахил сидячи (бал.), вис позаду (градус). Саме ці вправи увійшли в розроблену методику комплексної оцінки рухових здібностей акробатів 6-8 років.

2. В результаті тренувань за програмою зі спортивної акробатики для СДЮШОР та розробленою нами програмою, місця, які займали юні спортсмени на змаганнях з фізичної та технічної підготовки на початку експерименту, відповідають тим, які вони займали наприкінці експерименту. Цим

підтверджено ефективність методики комплексної оцінки перспективності акробатів на етапі початкової підготовки.

Передбачається продовжити дослідження у напрямку пошуку критеріїв відбору на етапі спеціалізованої підготовки юних акробатів.

### **Список літератури:**

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин.-М.:Физкультура и спорт,2004.-328с.
2. Балобан В.Н. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации / В.Н. Балобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.- 2010.- №6.-С.14-24.
3. Лях В.И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе. 2000,- № 5. - С.3-10.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. / В.Н. Платонов.- К.: Олимп.лит., 2004.-Т.4.-С.459-463.
5. Садовски Е. Регуляция позы юных спортсменов при решении двигательных задач на устойчивость тела в равновесии / Е. Садовски, В. Балобан, Т. Нижниковски, А. Мастелаж // Теория и практика физ.культуры.-2011.-№8.-С. 37-42
6. Code of Points Sports Acrobatics 2005-2008 / Federation international de Gymnastique, 2004.- 178 р.