

**РОСТО–ВЕСОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГИМНАСТОВ–МНОГОБОРЦЕВ И ГИМНАСТОВ,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ  
ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ  
З.М. Кузнецова, И.И. Даулетшин**

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Набережные Челны, Россия, [kzm\\_diss@mail.ru](mailto:kzm_diss@mail.ru)

**Введение.** Научное обоснование и реализация системы отбора и спортивной ориентации является одной из основных теоретических, прикладных педагогических и медико–биологических проблем подготовки спортивного резерва и спортсменов высшей квалификации [4]. По В.Н. Попкову (2001), проблема критериев оценки индивидуальных способностей детей и подростков к успешному совершенствованию в отдельных видах спорта является одной из наиболее актуальных, потому что решение данной проблемы позволит сократить сроки подготовки спортсменов высокого класса, обеспечив им тем самым более продолжительный период выступлений на международной арене [5]. Тем не менее, В.П. Губа (2008) подчёркивает, что технология отбора и спортивной ориентации в любом виде спорта должна быть ориентирована на планомерный рост мастерства спортсменов, то есть, в первую очередь, должна учитывать их биологическую зрелость, а не сиюминутный успех на соревнованиях [3].

Сложившуюся в России гимнастическую систему и технологию подготовки, как считает Л.Я. Аркаев (2004), необходимо постоянно совершенствовать в соответствии с тенденциями развития мировой гимнастики, за которыми нужно внимательно следить и анализировать [2]. Следует отметить, что данное положение в полной мере относится и к технологии отбора и спортивной ориентации в гимнастике. По нашему мнению, в настоящее время можно выделить следующие причины необходимости совершенствования методики отбора и спортивной ориентации юных гимнастов на различных этапах подготовки.

Во–первых, как отмечает О.В. Чернухина (2006), в последние десятилетия на фоне закрытия детских спортивных школ, снижения качества здоровья детей и подростков, изменения их лич-

ностных притязаний и мотиваций уменьшается приток детей в спорт, что резко ограничивает границы спортивного перспективного отбора [8].

Во-вторых, в системе подготовки гимнастов на протяжении последних двух десятилетий просматривается стремление к как можно раннему достижению высоких результатов за счёт ранней специализации и интенсификации тренировочного процесса. Многие зарубежные исследователи (А. Briksi, N. Dekkar, 1987; J.W. Gazzet, 1991) считают раннюю специализацию и интенсификацию тренировочного процесса вредными для здоровья детей, препятствующими планомерному росту их спортивного мастерства. Но нельзя не согласиться и с тем, что есть немало примеров, когда дети, прошедшие через интенсивные нагрузки, становились впоследствии выдающимися атлетами, сохранив завидное долголетие в спорте. Однако специалисты (Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, 1994; В.П. Губа, 2008) отмечают, что ранняя специализация и интенсификация тренировочного процесса приносит определённые плоды только при наличии множества детей [3].

В-третьих, в настоящее время практически все соревнования по спортивной гимнастике среди детей проводятся по утверждённым Федерацией спортивной гимнастики России обязательным программам, представляющим собой набор обязательных элементов на каждом виде гимнастического многоборья, который гимнаст в зависимости от разряда (с I юношеского разряда по КМС) должен выполнить и соединить по своему усмотрению. По нашему мнению, данное новшество усложняет оценку перспективности юных гимнастов, потому что не каждый ребёнок в силу своей недостаточной биологической зрелости может овладеть обязательными программами соответствующего разряда на всех шести видах многоборья за промежуток времени, установленный Единой всероссийской спортивной классификацией.

В-четвёртых, принятые в последнее время правила по спортивной гимнастике позволяют участвовать в соревнованиях гимнастам, специализирующимся в отдельных видах многоборья [7]. Результаты Олимпиад в Афинах и Пекине показали, что успеха, особенно у мужчин, добились гимнасты—«специалисты».

В гимнастике, как в виде спорта со сложной координацией, где основы мастерства закладываются в детском возрасте, помимо возраста нельзя не учитывать и таких параметров, как длина и масса тела спортсменов. Спортивное мастерство в гимнастике, во многом, зависит от взаимодействия параметров длины тела, массы спортсмена и снаряда, на котором он тренируется, готовит соревновательные комбинации [1].

Исследователи утверждают (В.Ф. Дорофеев, 1987; А.П. Стрижак, 1992; М.А. Опалев, 2004), чем в большей мере индивид соответствует спортивной модели деятельности и чем ниже у него уровень развития факторов, лимитирующих возможность достижения высоких результатов, тем выше надёжность биологической системы и продолжительнее период высокого спортивного долголетия [4]. По данным Е.Ю. Розина и А.А. Мукамбетова (1980) средние показатели длины тела гимнастов, участвовавших в Олимпийских играх, находятся в пределах  $166,5 \pm 6$  см, а веса  $62,5 \pm 5,5$  кг [6]. Мы полагаем, что тенденция появления гимнастов—«специалистов» на отдельных видах гимнастического многоборья в настоящее время открыла путь в большую гимнастику более рослым спортсменам.

**Методы исследования.** С целью подтверждения выдвинутой нами гипотезы был проведён анализ видеозаписей и роста-весовых показателей участников финалов по многоборью и отдельным видам многоборья (всего 120 человек) крупнейших соревнований по спортивной гимнастике за последние четыре года: Олимпиада—2008 (Пекин), чемпионаты мира 2007 (Штутгарт), 2009 (Лондон), 2010 (Роттердам), 2011 (Токио) годов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате анализа всей совокупности полученных данных мы считаем необходимым отметить следующее (см. табл.):

- 1) у гимнастов высокого класса достаточно большой диапазон роста-весовых данных;
- 2) различия между средними показателями роста и веса тела гимнастов-многоборцев и гимнастов-«специалистов» (кроме гимнастов, специализирующихся в упражнениях на кольцах) недоверны;
- 3) чаще всего рослые спортсмены (выше 172 см) встречаются среди гимнастов, специализирующихся в упражнениях на коне-махи и перекладине. Но в отличие от спортсменов, специализирующихся в упражнениях на перекладине среди гимнастов-«специалистов» в упражнениях на коне-махи, довольно часто встречаются такие, у которых роста-весовой индекс находится в пределах  $-5$  до  $-11$ . Например, венгерский гимнаст неоднократный чемпион мира в упражнениях на коне-махи Криштиан Берки при росте 178 см имеет массу 67 кг (роста-весовой индекс равен  $-11$ );

4) тяжелее и выше среди всех участников соревнований оказались финалисты в упражнениях на перекладине, а легче и ниже – представители финалов в упражнениях на кольцах (но росто-весовой индекс в пределах от  $-5$  до  $+5$ ). Различия между показателями их роста ( $t_p=2,22 > t_{кр}=2,03$ , при  $\alpha = 0,05$ ) и веса ( $t_p=2,11 > t_{кр}=2,02$ , при  $\alpha = 0,05$ ) существенны;

5) представители финалов в вольных упражнениях и опорном прыжке имеют одинаковые росто-весовые показатели, чем объясняется довольно частая встречаемость гимнастов, одновременно специализирующихся в этих двух видах гимнастического многоборья. Нельзя не отметить тот факт, что и рослые спортсмены способны достигать высоких результатов в вольных упражнениях. Например, израильский гимнаст Александр Шатилов при длине тела 182 см и весе 77 кг за последние четыре года два раза становился бронзовым призёром чемпионатов мира в данном виде программы соревнований.

Таблица – Росто-весовые показатели сильнейших гимнастов мира  
(по данным Международной федерации гимнастики – FIG)

| Показатели       | Финальные соревнования |                 |                 |                 |                 |                 |                |
|------------------|------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                  | Многоб.                | Вольн. упр-я    | Конь-махи       | Кольца          | Опорн. прыж.    | Брусья          | Перек.         |
| 1                | 2                      | 3               | 4               | 5               | 6               | 7               | 8              |
| Длина тела, см   |                        |                 |                 |                 |                 |                 |                |
| Хср $\pm \delta$ | 165,4 $\pm$ 6,2        | 164,9 $\pm$ 6,4 | 167,9 $\pm$ 7,5 | 161,3 $\pm$ 3,5 | 164,0 $\pm$ 4,1 | 165,5 $\pm$ 5,2 | 168 $\pm$ 6,5  |
| Max              | 182                    | 182             | 178             | 168             | 170             | 176             | 180            |
| Min              | 142                    | 152             | 151             | 156             | 153             | 156             | 157            |
| Масса тела, кг   |                        |                 |                 |                 |                 |                 |                |
| Хср $\pm \delta$ | 61,2 $\pm$ 5,9         | 61,5 $\pm$ 6,6  | 61,1 $\pm$ 7,9  | 59,9 $\pm$ 4,8  | 61,0 $\pm$ 5,3  | 60,5 $\pm$ 6,7  | 63,8 $\pm$ 6,7 |
| Max              | 77                     | 77              | 76              | 70              | 68              | 73              | 74             |
| Min              | 49                     | 52              | 45              | 48              | 52              | 49              | 52             |

#### Выводы:

1. К настоящему времени назрела необходимость в разработке современных моделей отбора и спортивной ориентации детей, адаптированных к новым тенденциям развития спортивной гимнастики, научным достижениям, методическим и организационным новшествам.

2. Анализ росто-весовых показателей участников крупнейших соревнований по спортивной гимнастике за последние четыре года показал, что чаще всего рослые спортсмены встречаются среди гимнастов-«специалистов». Однако судить только по результатам этих соревнований о предпочтительном росто-весовом соотношении гимнастов для того или иного вида гимнастического многоборья пока нельзя. Требуются дальнейшие исследования по этой проблеме.

#### Литература:

1. Аркаев, Л.Я. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров / Л.Я. Аркаев, Е.Ю. Розин // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №5. – С. 47–51.
2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
3. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
4. Опалев, М.А. Критерии отбора и спортивной ориентации юных гребцов-каноистов: дис. ... канд. пед. наук / М.А. Опалев. – Волгоград, 2004. – 165 с.
5. Попков, В.Н. Отбор и контроль в юношеском велосипедном спорте с использованием морфофункциональных характеристик: дис. ... д-ра пед. наук / В.Н. Попков. – Омск, 2001. – 364 с.
6. Розин, Е.Ю. Некоторые морфофункциональные особенности детей в связи с отбором для занятий спортивной гимнастикой / Е.Ю. Розин, А.А. Мукамбетов // Гимнастика. – 1980. – №2. – С.15–18.
7. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: эволюция или кризис вида? / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 30–32.
8. Чернухина, О.В. Содержание и организация процессов отсева и переориентации неперспективных юных гимнасток в другие виды спорта: дис. ... канд. пед. наук / О.В. Чернухина. – СПб., 2006. – 157 с.