

А-601

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

АЛБЯШЕВ Алексей Павлович

УДК 796.4:053.2:012.2

СТАНДАРТНАЯ ПРОГРАММА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
К СЛОЖНОКООРДИНИРОВАННЫМ ДВИЖЕНИЯМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

13.00.04 – теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Омск – 1985

Работа выполнена в Омском государственном институте физической культуры

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент Барцев А.Г.

Официальные оппоненты

доктор педагогических наук, профессор Шарфенов В.А.

кандидат педагогических наук, доцент Болобан В.Н.

Ведущая организация

Краснодарский государственный институт физической культуры

Защита состоится "16" декабря 1986 г. в 16 час.

на заседании специализированного совета К 046.06.01 в Омском пед-
суда
6440

суда

спец

БИБЛИОТЕКА
ИЗДАВШЕГО
ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1/102

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность темы исследования. Известно (А.А.Гужаловский, 1975, 1978; А.М.Шлемин, 1978; В.К.Бальсевич о соавт., 1981; В.М.Волков, 1981, М.С.Бриль, В.П.Филин, 1982 и др.), что младший школьный возраст является самым благоприятным периодом для овладения ребенком основами движений, их базовыми элементами и структурами, поэтому своевременное выявление моторных задатков и спортивных способностей детей имеет особое значение для формирования потенциала здоровья молодежи и создания условий для выявления и развития спортивных талантов.

Задача развития массового спорта на современном этапе вызывает необходимость поиска эффективных методов диагностики перспективности и обучения конкретным видам спортивных упражнений. Возможным путем такой диагностики может быть обоснование и внедрение в тренировку стандартных тренировочных программ (В.К.Бальсевич, 1980). В связи с этим весьма актуальной является проблема разработки компактной, информативной и доступной для детей младшего школьного возраста системы педагогических испытаний (тестов) для оценки способностей к адекватному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Работа выполнена в соответствии со сводным планом НИР по физической культуре и спорту Спорткомитета СССР на 1981-1985 гг., тема 2.3.3. "Спортивная ориентация в системе многолетней подготовки спортсменов", № государственной регистрации 01823066487.

Рабочая гипотеза исследования. В результате изучения специальной литературы по отбору и спортивной ориентации, а также на основании известных данных о благоприятном периоде развития двигательной координации в возрасте 7-10 лет мы предположили, что использование стандартной программы для определения способностей детей к сложнокоординированным движениям позволит разработать организационно-педагогические основы физкультурно-спортивной ориентации школьников на занятия спортивными видами гимнастики.

Научная новизна исследования состоит в обосновании и экспериментальном апробировании стандартной программы (СП) определения способностей детей к сложнокоординированным движениям; в определении интегрального показателя по обучающей части стандартной программы, позволяющей прогнозировать успешность занятий спортивными видами гимнастики; в возможности выявления моторных задатков юных спортсменов и ориентации их на спортивную специализацию; в разра-

оотке организационно-педагогических основ физкультурно-спортивной ориентации школьников на этапе начальной спортивной подготовки (НСЦ).

Практическая значимость результатов исследования заключается в выявлении способностей детей к сложнокординированным движениям до обучения в группе НСЦ и своевременной ориентацией их на занятия в различных режимах двигательной интенсивности; в уменьшении "отсева неперспективных" детей и определении состава группы юных спортсменов для успешного совершенствования в спортивных видах гимнастики.

Обоснованность и достоверность результатов исследования, научных положений подтверждаются использованием достаточно объективных и современных педагогических методов исследования, достаточной выборкой испытуемых (по 25 человек в каждой возрастной группе), проверкой надежности предложенных в исследовании методик, а также обработкой большого экспериментального материала адекватным математическим аппаратом с применением ЭВМ.

Внедрение. практическое использование научных результатов исследования. Результаты исследования внедрены в практику работы ДЮСШ СК "Красная Звезда" г. Омска и ДЮСШ ОблОНО поселка Черлака Омской области, что подтверждается актами внедрения. Основные материалы диссертации докладывались на итоговых научных конференциях молодых ученых г. Омска (1983-1985 гг.), практических семинарах тренеров по акробатике и спортивной гимнастике (Омск, 1984-1985 гг.), всесоюзных научных конференциях (Новосибирск, 1984; Киев, 1985; Москва, 1986).

Структура диссертации: Работа изложена на 187 страницах машинописного текста и состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, описки литературы и приложений. Список литературы содержит 229 отечественных и 12 зарубежных источников. Диссертация содержит 15 таблиц, 11 рисунков, 14 приложений, машинописный текст содержания составляет 135 с.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Состояние вопроса. Изучение современного состояния проблемы отбора способностей детей для занятий спортивными видами гимнастики свидетельствует о том, что большинство специалистов (Н.А.Минаева с соавт., 1969, 1971; Э.И.Яцкевич, 1970; И.М.Колотилова, 1977; Е.В.Розин, 1979; В.К.Чернышенко, 1982; Н.И.Пилляк, В.К.Чернышенко, 1985 и др.) при первичном определении спортивной пригодности реко-

мендуют использовать для оценки физической подготовленности детей батарею тестов, ограничиваясь по существу констатацией физического состояния на момент обследования. Однако способности детей и подростков могут быть исследованы глубоко и результативно, если их изучать одновременно с позиции теории отбора и обучения (А.Н.Левинштейн, 1969; С.С.Трошенков, 1972; В.П.Филин, 1977).

Изложенное выше указывает на то, что рассматриваемая проблема не только не теряет своей актуальности, а напротив - выдвигает в качестве очередной задачи разработку более эффективных методов диагностики спортивных способностей. По мнению В.К.Бальсевича (1980), возможным путем решения этой задачи на этапе начальной спортивной подготовки может быть внедрение в практику отбора и ориентации стандартных тренировочных программ, которые представляются как система педагогических тестов для определения перспективности обучения конкретным видам спорта, а также разработка эффективных методов оценки и интерпретации данных педагогического тестирования.

Основные положения, относимые на защиту:

1. Стандартная программа, состоящая из тестирующей и обучающей частей, позволяет по сумме баллов (75 % от максимального результата и более) индивидуально оценить способности детей 7-8 лет к занятиям спортивными видами гимнастики.

2. Обучающая часть стандартной программы, основанная на оценке способностей к сложнокоординированным движениям, имеет высокую прогностическую значимость при определении спортивной специализации юных спортсменов.

3. Организационно-педагогические основы физкультурно-спортивной ориентации, предусматривающие предварительное обучение детей в группе начальной спортивной подготовки, позволяют поэтапно решать задачи по определению способностей их к занятиям в различных режимах двигательной интенсивности на примере спортивных видов гимнастики.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование стандартной программы определения способностей детей к сложнокоординированным движениям на этапе начальной спортивной подготовки.

Задачи исследования:

1. Обосновать тестирующую часть стандартной программы в связи с оценкой моторных способностей школьников к занятиям спортивными видами гимнастики.

2. Разработать и апробировать обучающую часть стандартной прог-

раммы для определения способностей детей к освоению сложнокординированных движений.

3. Определить значение стандартной программы в физкультурно-спортивной ориентации детей на этапе начальной спортивной подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, кинематометрия, тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ. Лабораторные исследования и эксперимент проводились с использованием комплекса педагогических тестов, инструментальных методик и метода экспертных оценок.

Организация исследований. Исследования проводились в три этапа. На первом этапе (1978-1980 гг.) было обследовано 100 мальчиков в возрасте от 7 до 10 лет, занимающихся только по школьной программе физического воспитания, или по программе подготовительного отделения детских садов, а также 100 гимнастов того же возрастного диапазона Олимпийских опорных пунктов городов Москвы, Ленинграда, Ленинск-Кузнецка и Омска. Все испытуемые были распределены на 4 возрастные группы по 25 человек в каждой.

Обследование школьников осуществлялось по двум группам тестов. В первую группу вошли показатели, отражающие физическое развитие (рост и масса тела). Вторую группу составили тесты, характеризующие физическую (двигательную) подготовленность и специфическую двигательную координацию.

Изучение возрастных особенностей морфофункционального комплекса моторики школьников, не занимающихся спортом, и сверстников гимнастов проводилось с целью уточнения возрастного диапазона, где предполагалось использовать разрабатываемую нами СП с целью успешной ориентации детей на занятия гимнастикой. Кроме того, выявлялись ведущие параметры моторных способностей гимнастов в возрастном диапазоне от 7 до 10 лет.

На втором этапе (март 1983 г.) был проведен предварительный педагогический эксперимент, в котором уточнялся комплекс показателей, составивший СП, отрабатывалась программа обучения модельному акробатическому упражнению. В предварительном педагогическом эксперименте приняли участие 12 мальчиков в возрасте 7-8 лет.

Для проверки разработанной ранее гипотезы исследования на третьем этапе (сентябрь, 1983 - май, 1985 гг.) был проведен основной педагогический эксперимент, цель которого - проверка эффектив-

ности использования СП для физкультурно-спортивной ориентации детей на этапе НСП. В основном эксперименте участвовали 26 мальчиков в возрасте 7-8 лет, прошедшие тестирование и обучение по стандартной программе. Дважды, в мае 1984 и 1985 гг., юные спортсмены участвовали в контрольных испытаниях по общей и специальной двигательной подготовке.

ОБОСНОВАНИЕ ТЕСТИРУЮЩЕЙ ЧАСТИ СТАНДАРТНОЙ ПРОГРАММЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ГИМНАСТИКОЙ

Для обоснования комплекса критериев оценки индивидуальных способностей юных спортсменов нами была изучена с помощью факторного анализа (метод главных компонент) структура двигательных способностей гимнастов младшего школьного возраста. Факторный анализ позволил выделить пять статистически значимых факторов, которые в разных возрастных группах охватывали от 66,6 до 69,7 % дисперсии первичных признаков (см.рис.).

Следует отметить, что структурные особенности двигательной деятельности гимнастов 7-10 лет претерпевают существенные изменения, которые выражаются, в основном, в следующем:

- структура двигательной деятельности гимнастов недостаточно дифференцирована, начиная уже с семилетнего возраста. Об этом можно судить, во-первых, по количеству выделившихся факторов (более пяти), во-вторых, потому, что в младших возрастах ни один из факторов не превышает значительно остальные по своему вкладу в обобщенную дисперсию выборки. Следовательно, недостаточно дифференцирована также и структура способностей юных гимнастов. А это, в свою очередь, затрудняет оценку ее уровня по одному-двум показателям, начиная уже с семилетнего возраста, и осуществление целенаправленной ориентации на занятия спортивными видами гимнастики;

- следующей особенностью структуры двигательной деятельности юных гимнастов является выдвижение на ведущие позиции, начиная с восьмилетнего возраста, фактора, составляющими которого являются показатели координационных способностей, функции вестибулярного анализатора и координации движений. Это указывает на необходимость комплексного изучения характеристик в связи с разработкой критериев ориентации на этапе НСП;

- в изучаемом возрастном диапазоне нам не удалось обнаружить устойчивых факторов как по составу показателей, так и по вкладу их в общую дисперсию выборки. По-видимому, это в большей степени можно

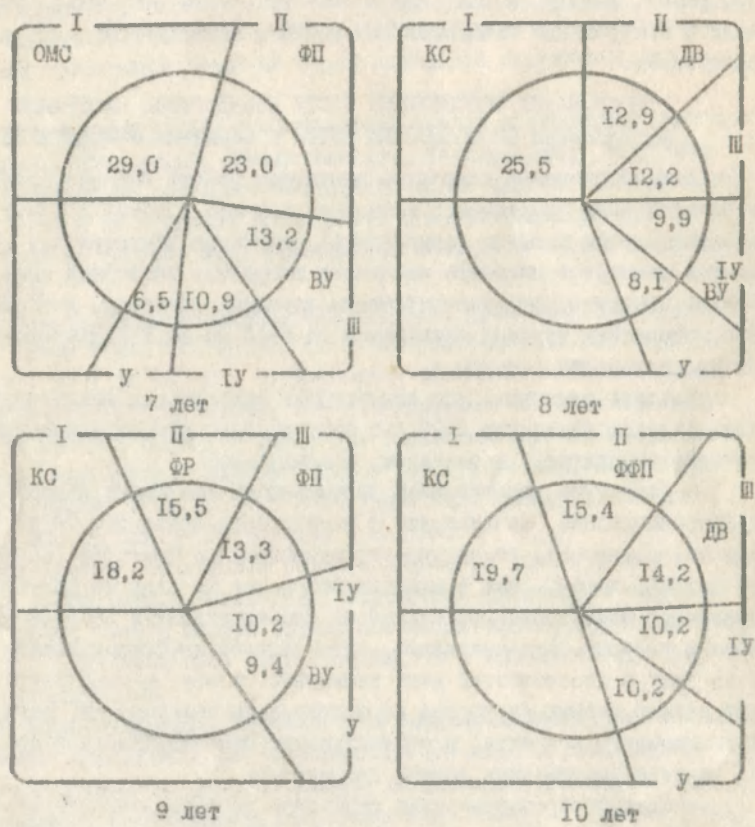


Рис. Факторная структура моторных способностей гимнастов 7-10 лет: ОМС - фактор общей моторной способности; ФП - фактор физической подготовленности; ВУ - фактор вестибулярной устойчивости; КС - фактор координационных способностей; ДВ - фактор дифференциации временных параметров; ФР - фактор физического развития; ФФП - фактор функциональной подготовленности

объяснить возрастными особенностями развития моторных способностей юных спортсменов. Вместе с тем, достаточно важным фактором, влияющим на возрастные особенности двигательной подготовленности, следует считать тренировку. Наши данные не расходятся с мнением А.Г.Кравцова и Н.А.Фомина (1983), которые, изучая факторную структуру физических способностей, отмечают, что в подростковом возрасте влияние специализированных занятий отражается и на структуре способностей юных гимнастов. Однако среди признаков, составляющих ведущие факторы, можно выделить показатели, которые наиболее часто встречаются в структуре двигательных способностей гимнастов 7-10 лет - координация движений и скоростно-силовая подготовленность.

В результате исследования факторной структуры двигательной подготовленности гимнастов 7-10 лет были выявлены показатели, которые легли в основу конструирования тестирующей части стандартной программы. Проведенный корреляционный анализ показал, что большинство тестов на дифференциацию пространственных, временных и силовых параметров имеют достоверные корреляционные связи, поэтому были исключены тесты, дающие сходную информацию. Наиболее существенными показателями для оценки двигательной подготовленности гимнастов 7-10 лет являются следующие:

Показатели	Факторный вес
Вестибулярная устойчивость, балл.	0,854
Прыжок вверх со взмахом руками, см.	0,825
Наклон вперед, см.	0,812
Максимальная сила кисти, кг.	0,795
Дифференциация 3-секундного интервала времени, ошибка, с.	0,748
Прыжок вверх без взмаха руками, см.	-0,729
Дифференциация 50 процентов от максимальной силы кисти, ошибка, кг.	0,723
Прыжковая координация, отн. ед.	0,714
Пространственная координация, балл.	0,696

С целью уточнения возрастного диапазона, где предполагалось использовать разрабатываемую нами СП в связи с ориентацией детей на занятия спортивными видами гимнастики, нами были исследованы возрастные особенности тех показателей двигательной подготовленности, которые были выявлены в ходе изучения ведущих параметров системы движений юных гимнастов.

Возраст 7-10 лет, выбранный нами в качестве этала НСП, харак-

термуется благоприятными возможностями для развития и совершенствования координационных способностей, физических качеств и вестибулярной функции. Уже в возрасте 7-8 лет были выявлены естественные предпосылки для проявления умения управлять пространственными, временными и силовыми параметрами движений. Занятия гимнастикой еще в большей степени оказывают положительное воздействие на развитие координационных способностей, гибкости и скоростно-силовой подготовленности. Однако согласованные разноименно-разнонаправленные движения руками и ногами слабо проявляются у 7-9-летних гимнастов и их сверстников-неспортоменов.

Несмотря на выявленное существенное различие по компонентам пространственной, временной и силовой координации движений между гимнастами и незанимающимися, абсолютные значения исследуемых показателей в изучаемом возрастном диапазоне существенно не изменяются. Это позволяет выделить координационные способности, в качестве доминантных признаков структуры двигательной подготовленности гимнастов. Показатели физического развития (гибкость и сила кисти) и скоростно-силовой подготовленности (по данным прыжка вверх по Абалякову) в большей степени подвержены воздействию тренировки. Что позволяет нам отнести их к числу лабильных признаков моторных способностей гимнастов.

Таким образом, исследование возрастных особенностей показателей двигательной подготовленности юных гимнастов и незанимающихся спортом позволило выявить благоприятные возможности для проявления координационных способностей в возрасте 7-8 лет. По мнению А.А.Гукаловского (1979), благоприятные возрастные периоды двигательного совершенствования будут одновременно определять сроки привлечения детей к начальным занятиям спортом. Следовательно, полученные нами данные подтверждают и научно обосновывают целесообразность проведения физкультурно-спортивной ориентации на занятия спортивными видами гимнастики, начиная с семилетнего возраста.

**СТАНДАРТНАЯ ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОЦЕНКИ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ ОСВАИВАТЬ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

Руководствуясь принципом потенциала развития, предусматривающим поиск методов диагностики способностей детей к освоению обучающей (тренирующей) информации (В.К.Бальсевич, 1980), мы сочли необходимым включить в ОП в качестве модельного движения следующее акроба-

тическое упражнение: прыжком кувырок вперед, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° и кувырок вперед.

Предложенное акробатическое упражнение является достаточно удобной моделью для изучения координационных способностей, которые проявляются в согласованности движений, а также в хорошей пространственной ориентировке на фоне раздражения вестибулярного анализатора. Быстрая смена направления и амплитуды выполняемого упражнения требует от исполнителя высокой точности двигательных действий, которая, по мнению Н.А.Минаевой (1974), является основным критерием координационных способностей в спортивных видах гимнастики. Для регистрации модельного акробатического упражнения не требуется специального оборудования. Оценивается упражнение тремя экспертами согласно правилам соревнований по гимнастике. Координационная сложность упражнения доступна для его выполнения лицами разного возраста.

Стандартная программа представляет собой микромодель тренировочного процесса, основное назначение которой состоит в выявлении ответной реакции организма испытуемого на воздействие обучающей программы. Обучение осуществлялось по общепринятой методике (А.М.Шлемин, 1973).

С целью определения продолжительности использования обучающей части стандартной программы до получения положительного эффекта, проверки возможности оценки индивидуальных способностей к восприятию обучающей информации, а также уточнения окончательного состава СП было решено провести предварительный педагогический эксперимент. Группа испытуемых состояла из двенадцати школьников первых классов, отобранных в группу начальной спортивной подготовки по программе, разработанной проблемной научно-исследовательской лабораторией ОУЖК.

Выполнение упражнения на оценку после каждого урока позволило проследить за динамикой прироста результатов всей группы и успешностью освоения программы обучения каждым испытуемым в отдельности. Шесть уроков оказалось достаточно для освоения предложенного модельного акробатического упражнения, прирост составил 46 % ($P_0 < 0,01$). Параллельно с обучением акробатическому упражнению школьники дважды подвергались тестированию по показателям физической подготовленности (тестирующая часть СП).

Итак, в ходе предварительного педагогического эксперимента была выявлена принципиальная возможность оценки индивидуальных спо-

способностей детей к сложнокоординированным движениям и определен окончательный состав тестов, характеризующих двигательную подготовленность юных спортсменов. Исследование структуры двигательной деятельности гимнастов 7-10 лет, а также экспериментальное обоснование модели акробатического упражнения для оценки способности к восприятию обучающей информации позволило нам разработать стандартную программу, которая состоит из двух частей: тестирующей и обучающей.

Первую часть составили следующие тесты: комплексный координационный тест, дифференциация 3" интервала времени, сила кисти и дифференциация 50 процентов от максимального результата, пространственная координация движения, вестибулярная устойчивость, наклон вперед. Обучающую часть составило модельное акробатическое упражнение (стандартная обучающая программа и оценка упражнения).

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СТАНДАРТНОЙ ПРОГРАММЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для экспериментальной проверки эффективности стандартной программы определения способностей детей к занятиям гимнастикой, а также разработки организационно-педагогических основ физкультурно-спортивной ориентации на этапе НСП, было решено провести естественный педагогический эксперимент.

Результаты наших исследований позволили предположить, что решающим фактором, определяющим способность к занятиям гимнастикой, будет являться исходный уровень показателей стандартной программы. Одновременно предполагалось выявить возможность переориентации детей на двигательные режимы различной интенсивности. Поскольку начальная спортивная подготовка охватывает период от года до двух лет, нами была определена продолжительность эксперимента в два года.

В основном педагогическом эксперименте приняли участие 26 мальчиков 7-8 лет, которые были приглашены в группу начальной спортивной подготовки после предварительной оценки физического развития и особенностей строения тела. В течение двух недель (шесть уроков) испытуемые обучались модельному акробатическому упражнению, в ходе освоения которого оценивалась способность к восприятию обучающей информации. Параллельно проводилось комплексное тестирование с целью определения уровня физической подготовленности и координации движений. В результате освоения стандартной программы каждый испытуемый получал оценку спортивной перспективности. Затем участники

эксперимента в течение двух лет занимались по программе начальной спортивной подготовки.

Для проверки прогностической информативности предложенной стандартной программы оценивалась корреляция между прогнозом и результатами контрольных испытаний через год и два года занятий.

По результатам СП и по месту, занятому в контрольных испытаниях, определялся ранг каждого участника эксперимента по всем изучаемым показателям. Прогноз перспективности на ближайший год занятий делался по сумме рангов стандартной программы и по тестирующей и обучающей частям программы в отдельности (табл. I).

Таблица I
Прогноз перспективности юных гимнастов 7-8 лет

Участники	Исходный прогноз			Место через год	Место через два года
	СП	тестирующая часть	обучающая часть		
С-в	I	I	2-3	I	I
См-в	2	2	I	2	7
К-к	3	3-4	2-3	9-10	3
Н-ев	4	3-4	12	5	5
А-н	5	5	19	8	9
Ш-в	6	6	II	12	8
Б-р	7-8	10	5	4	2
П-в	7-8	9	7	7	10
Н-ов	8-10	8	8-9	9-10	6
Л-й	9-10	7	13	13	12
Б-р	II	II	4	6	II
Ц-ев	12-13	13	6	3	4
В-в	12-13	13	8-9	II	13

Примечание. СП - стандартная программа

Анализ взаимосвязи оценок исходного прогноза с результатами контрольных испытаний через год и два года занятий в группе НСП показал, что за этот период произошли несущественные перемещения рангов испытуемых, полученных за обучающую часть СП и по показателям, входящих в программу контрольных испытаний. Это свидетельствует о стабильности оценки за обучение акробатическому упражнению и ее прогностической ценности (табл. 2).

Невысокая степень прогностической информативности тестирующей

части СП свидетельствует о низкой надежности прогноза по результатам однократного тестирования уровня физической подготовленности на момент обследования.

Таблица 2

Прогностическая информативность стандартной программы

Стандартная программа	Контрольные испытания через год				Комплексная оценка КИ через два года занятий
	вольные упражнения	опорный прыжок	КТМ	комплексная оценка КИ	
Обучающая часть	0,84*	0,93*	0,08	0,59*	0,64*
Тестирующая часть	0,13	0,35	0,24	0,22	0,39
Комплексная оценка	0,44	0,43	0,23	0,53*	0,54*

Примечания: * - достоверные коэффициенты корреляции при $P_0 < 0,05 - 0,01$; КТМ - комплексный тест многосторонности; КИ - контрольные испытания

Прогностическая возможность комплексной оценки СП после года и после двух лет занятий позволяет нам использовать ее не для прогноза перспективности спортсменов, а для диагностики способностей юных гимнастов на этапе НСП.

Таким образом, полученные экспериментальные данные свидетельствуют о высокой прогностической информативности обучающей части СП, направленной на выявление способности к восприятию обучающей информации, которая, в свою очередь, является ключевым признаком при определении перспективности юного гимнаста. Оценка физической подготовленности будет нести дополнительную информацию о моторных способностях юных спортсменов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материалы, полученные на I и II этапах исследования, были использованы для разработки основ физкультурно-спортивной ориентации детей на занятия спортивными видами гимнастики, которая должна проходить в три этапа. Методика ориентации от первого этапа до последнего должна быть комплексной.

Первый этап, предварительный, проводится в августе-сентябре

месяце на базе детских садов и уроках физкультуры первых классов общеобразовательных школ. Основная задача этапа – выявление желаний, состояния здоровья и особенности строения тела. Дети, получившие приглашение, являются кандидатами в группу НСП.

Второй этап ориентации, основной, осуществляется с помощью стандартной программы. Дети, получившие оценки за модельное акробатическое упражнение от 7,6 балла и выше, проходят обследование по батарее тестов, с помощью которой определяется уровень физической подготовленности и координации движений. В настоящей системе ориентации результаты каждого теста (табл. 3) оцениваются в баллах от 2 до 5, и основным критерием для оценки спортивных способностей детей является сумма баллов, набранная новичками при выполнении всей СП. "Проходным" баллом следует считать сумму от 30 и выше.

Таблица 3

Ориентировочная оценка способностей детей 7-8 лет
для занятий гимнастикой

Показатели	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Модельное акробатическое упражнение, балл.	8,7 и более	7,8-8,6	7,0-7,7	6,9 и менее
Комплексный координационный тест, отн. ед.	27,0 и более	12,0-26,0	5,0-11,0	4,0 и менее
Пространственная координация, балл.	4,4-5,0	3,3-4,3	3,2-2,0	1,9 и менее
Вестибулярная устойчивость, балл.	4,0-5,0	3,0-3,9	2,0-2,9	1,9 и менее
Сила кисти, кг	19,0 и более	15,0-18,0	13,0-14,0	12,0 и менее
Воспроизведение трехсекундного интервала времени, ошибка, с	0,3 и менее	0,4-0,7	0,8-1,5	1,6 и более
Воспроизведение 50 % от максимальной силы кисти, ошибка, кг	0,6 и менее	0,7-1,3	1,4-3,5	3,6 и более
Наклон вперед, см	8,0 и более	7,0-2,0	1,0-5,0	0,6 и менее

Продолжение табл. 2

Показатели	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Неудовлетво- рительно
Сумма баллов СП	32 и более	30-31	27-29	26 и менее

Примечание. За оценку "отлично" присуждалось 5 баллов, "хорошо" - 4 балла, "удовлетворительно" - 3 балла, "неудовлетворительно" - 2 балла

Третий этап, коорректирующий, охватывает период от года до двух лет. Основная задача данного этапа - накопление информации о моторных и спортивных способностях юного физкультурника. Третий этап предусматривает контроль за уровнем физической подготовленности и координации движений: участие в контрольных испытаниях и соревнованиях по спортивно-технической подготовке. По окончании первого года обучения даются рекомендации о целесообразности продолжения занятий в специализированной группе или в группе с менее интенсивным двигательным режимом.

Таким образом, предлагаемые организационно-педагогические основы физкультурно-спортивной ориентации на начальном этапе обучения позволяют оценить физическое развитие и уровень двигательной подготовленности детей по стандартной программе. Динамическое наблюдение за процессом освоения сложнокоординированных упражнений создает условие для оценки спортивных кондиций детей, что позволит переориентировать занимающихся на более интенсивный двигательный режим по мере повышения их морфологического и двигательного статуса.

В В О Д Ы

1. В результате проведенного исследования (по данным факторного анализа) были выявлены ведущие характеристики моторных способностей юных гимнастов 7-10 лет, которые легли в основу тестирующей части стандартной программы. Наибольшую факторную информативность имеют показатели физического развития и координационных способностей: сила кисти (0,72), гибкость (0,81), вестибулярная устойчивость (0,85), прыжковая координация (0,71), дифференциация пространственных (0,70), временных (0,75) и силовых параметров (0,72).

2. На основе изучения возрастных особенностей ведущих показателей двигательных способностей юных гимнастов и оверстников, не-

занимающихся спортом, выявлен благоприятный период (7-8 лет) для проявления координационных способностей, который является ориентиром для организации мероприятий по физкультурно-спортивной ориентации детей на занятия гимнастикой и акробатикой.

3. Разработана и экспериментально апробирована обучающая часть стандартной программы продолжительностью в шесть тренировочных занятий (две недели), которая позволяет определить индивидуальные способности занимающихся к сложнокоординированным движениям и свидетельствует о высокой прогностической значимости способности к обучению упражнениям. Эта способность является ключевым признаком при определении перспективности юного гимнаста.

4. В ходе исследования не подтвердилась прогностическая информативность тестирующей части стандартной программы, что свидетельствует о низкой надежности прогноза по результатам однократного тестирования уровня физической подготовленности на момент обследования.

5. Исходные значения интегрального показателя стандартной программы достоверно взаимосвязаны с результатами контрольных испытаний через год и два года занятий, что подтверждает его информативность при исследовании как критерия для диагностики двигательных способностей юных гимнастов на этапе начальной спортивной подготовки.

6. Разработанная и предложенная для применения в физкультурно-спортивной практике нормативная шкала оценки координационных способностей, уровня физического развития и способности к обучению упражнениям дает возможность по сумме баллов (75 % от максимального результата и более) индивидуально определить моторные задатки школьников 7-8 лет к занятиям спортивными видами гимнастики.

7. Предложенные организационно-педагогические основы физкультурно-спортивной ориентации, предусматривающие поэтапное решение ее задач, позволяют рекомендовать школьнику режим двигательной интенсивности в спортивных видах гимнастики адекватный его моторным способностям.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Организация мероприятий по физкультурно-спортивной ориентации. Ориентация на занятия спортивными видами гимнастики должна проходить поэтапно и включать следующие мероприятия: оценка состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и координации движений по тестам, приведенным в табл. 3. Испытаниями

1/1902

по СП заканчивается комплектование групп начальной подготовки и основной этап ориентации. С октября месяца начинается корректирующий этап, который продолжается два года. Один раз в год (в мае) проводятся контрольные испытания по специально-двигательной подготовленности, куда следует включать акробатическое упражнение, опорный прыжок и комплексный тест многосторонности (E. Liezls, 1984). По окончании первого и второго годов обучения каждому юному спортсмену дается характеристика уровня двигательной подготовленности и оценка способности осваивать сложнокоординированные упражнения. Оценка должна быть комплексной и базироваться на результатах СП и экспертной оценке спортивно-технической подготовленности.

2. Методика оценки координационных способностей и двигательной подготовленности. Координационная способность и двигательная подготовленность определяются по тестам, приведенным в табл. 3.

Методика проведения комплексного координационного теста (ККТ) заключается в следующем. На резиновой площадке высотой 15 мм и диаметром 1500 мм на одинаковом расстоянии друг от друга нанесены 9 окружностей $d = 250$ мм каждая, которые пронумерованы цифрами от I до IX. Со стороны окружности с цифрой I устанавливается (подвешивается) градуированная шкала. С противоположной стороны на расстоянии 3,5 м устанавливается источник направленного света. Каждый испытуемый выполняет 3-4 пробные попытки и две на результат. Перед выполнением теста носки ног подошвенной части стопы смазываются магниевой пастой. Испытуемый выполняет серию разнонаправленных прыжков толчком двух ног, одновременно включается секундомер. Упражнение заканчивается максимальным прыжком вверх, результат которого фиксируется по тени верхней части головы с точностью до 1 см. Высота прыжка определяется следующим образом: к высоте установки прибавляется результат, показанный на шкале, и от полученного числа вычитается рост испытуемого.

Точность приземления в комплексном координационном тесте учитывается по сумме погрешностей:

Радиальные отклонения, см	Оценка, балл.
0	10
I-5	9
6-10	8
11-15	7
16-20	6
21-25	5

26-30.....	4
31-35.....	3
36-40.....	2
41 и более.....	1

Пространственная координация движений определяется по методике Н.А.Мильевой (1974), модифицированной нами. Модификация заключалась в следующем: количество повторений было увеличено с четырех до пяти испытаний без учета времени выполнения и изменения темпа движения.

3. Методика комплексной оценки. Для получения комплексной оценки могут быть использованы сумма баллов, набранная испытуемым по СП, и сумма рангов, полученная при выполнении контрольных испытаний. Большая сумма баллов (30 и более) и меньшая сумма рангов свидетельствуют о хороших моторных способностях.

Давая эти рекомендации, мы хотим особо подчеркнуть, что они не должны полностью исключать или заменять экспертной оценки тренера, а должны явиться "фундаментом" для этой оценки.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Исследование возрастных особенностей двигательной координации у мальчиков младшего школьного возраста (7-10 лет) // Управление и контроль в спортивной тренировке: Сб. науч. тр. / Омский ин-т физ. культ. - Омск, 1978. - С. 6-9. (В соавт. с В.И.Казанцевой, Э.Э.Мартыном, Н.Н.Пупашенко).

2. Динамика морфофункциональных показателей у мальчиков 7-12 лет // Пути управления технической подготовкой спортсменов: Сб. науч. тр. / Омский ин-т физ. культ. - Омск, 1980. - С. 3-5.

3. Способность школьников 8-9 лет осваивать сложнокоординационные упражнения // Тез. докл. к науч. конф. молодых ученых / Омский ин-т физ. культ. - Омск, 1983. - С. 8-9 (В соавт. с А.Г.Карпеевым, В.К.Бальзовичем).

4. Ведущие параметры системы движений гимнастов, определяющие успех в спортивной подготовке // Тез. докл. ко 2-ой науч. конф. молодых ученых / Омский ин-т физ. культ. - Омск, 1984. - С. 6-8. (В соавт. с А.Г.Карпеевым).

5. Стандартная программа тестирования способностей детей 7-8 лет осваивать сложнокоординационные упражнения // Материалы Всесоюз. науч.-практ. конф. по спортивной акробатике / Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. - Киев,

Терев. 97

1985. - С. 18-19.

6. Стандартная программа определения координационных способностей детей в связи с ориентацией на олимпийские виды спорта // Тез. докл. X Всесоюз. науч.-практ. конф. "Программно-методические основы подготовки спортивных резервов" / ВНИИФК. - М., 1985. - С. 156-157 (В соавт. с А.Г.Кашевым)

ПРОВЕРЕНО

2003

ПЕРЬВИК

2011-2014

2013 718

Подписано к печати 22.10.86. формат 60x90/16
Бумага писчая. Заказ 373. Тираж 100.
Объем I п.л. Оперативная печать.
Межвузовская типография ОмИИ

