

ПРОБЛЕМА РАННЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СПОРТУ

Шинкарук Оксана, Колчин Марія

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

У статті розглянуто проблему ранньої спеціалізації відповідно до вимог сучасного спорту. Досліджено різні підходи в ретроспективному плані щодо віку початку занять спортом та становленням спортивної майстерності. Визначено, що для художньої гімнастики в сучасних умовах характерно підвищення складності змагальної композиції, технічних елементів, що потребує від тренера та спортсменки збільшення часу для освоєння необхідних рухових дій. Це є визначальним для ранньої спеціалізації в гімнастиці. При початку занять художньою гімнастикою у віці 3-5 років необхідно враховувати вікові особливості фізичного та психологічного розвитку дитини, що є запорукою спортивного довголіття.

The article considers the problem of early specialization in accordance with the requirements of modern sports. Are considered different approaches in retrospect according to the age of starting sports and developing sports skills. It is determined that in modern conditions, rhythmic gymnastics is characterized by an increase in the complexity of the competitive composition, technical elements. This requires the coach and the athlete to increase the time for mastering the necessary motor actions. This is crucial for early specialization in gymnastics. At the beginning of artistic gymnastics at the age of 3-5 years it is necessary to take into account the age-specific features of the child's physical and psychological development, which is the guarantee of sports longevity.

В статті розглянуто проблему ранньої спеціалізації в соответствии с требованиями современного спорта. Рассмотрены различные подходы в ретроспективе по возрасту начала занятий спортом и становлением спортивного мастерства. Определено, что для художественной гимнастики в современных условиях характерно повышение сложности соревновательной композиции, технических элементов. Это требует от тренера и спортсменки увеличения времени для освоения необходимых двигательных действий, что является определяющим для ранней специализации в гимнастике. При начале занятий художественной гимнастикой в возрасте 3-5 лет необходимо учитывать возрастные особенности физического и психологического развития ребенка, что является залогом спортивного долголетия.

Ключові слова:

рання спеціалізація, складнокоординаційні види спорту, художня гімнастика, вікові особливості розвитку організму дитини, сенситивні періоди

early specialization, difficult coordination sports, rhythmic gymnastics, age-related features of the child's development, sensitive periods

ранняя специализация, сложнокоординационные виды спорта, художественная гимнастика, возрастные особенности развития организма ребенка, сенситивные периоды

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Складнокоординаційні види спорту та, безпосередньо, художня гімнастика є наймолодшими серед тих, що входять до програми Ігор Олімпіад. Високі спортивні результати, які демонструють спортсмени України на міжнародному рівні, традиції української школи та естетичність цих видів підвищують зацікавленість з боку батьків та дітей до занять спортом. Проте, досягнення високих спортивних результатів потребують від тренера та спортсмена постійного підвищення технічної майстерності, фізичної підготовленості, виконання великих обсягів роботи та освоєння великої кількості технічних елементів протягом тривалого часу. Це сприяло в багатьох видах спорту тенденції до ранньої спеціалізації. За останню чверть століття це стало відмінною рисою, перш за все, в складнокоординаційних видах спорту (стрибки у воду, синхронне плавання, спортивна гімнастика, художня гімнастика) [19, 21].

У відповідності до нормативно-правових документів (наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту від 18.05.2009 р. №1624 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл») з 2009 року відбулися зміни щодо віку початку занять спортом. Так, у складнокоординаційних видах спорту вік початку занять спортом є найменший: художня та спортивна гімнастика – 5 років, стрибки на батуті та стрибки у воду

– 6 років, синхронне плавання – 7 років. Останнім часом дана тенденція прогресує, все частіше тренери набирають дітей до груп початкової підготовки на 1-2 роки раніше, ніж зазначено.

Спортивні секції проводять набір дітей вже у віці 3—6 років. З одного боку, у складнокоординаційних видах спорту зростає складність технічної програми, що потребує значного часу та певної бази підготовки спортсмена. Це висуває вимоги до тренерів розпочинати підготовку дітей в ранньому віці для освоєння великої кількості рухових навичок та технічних елементів. З іншого боку, існує небезпека інтенсифікації підготовки дітей без урахування вікового розвитку для отримання швидкого результату. Ситуація значно ускладнилася після прийняття МОК рішення про організацію та проведення Юнацьких Олімпійських ігор [15] та рішення FIG про проведення з 2019 року молодіжних Чемпіонатів світу зі спортивної та художньої гімнастики [27]. Таким чином, останні роки ми спостерігаємо зростання тенденцій щодо омолодження певних видів спорту та ранньої спеціалізації спортсменів.

Мета роботи: вивчити проблему ранньої спеціалізації та особливості підготовки спортсменок у складнокоординаційних видах спорту та художньої гімнастики за даними спеціальної літератури та мережі Інтернет;

Методи та організація досліджень. В роботі були використані такі методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, нормативних документів, аналіз навчальних програм зі складнокоординаційних видів спорту та протоколів змагань з художньої гімнастики, систематизація, узагальнення.

Результати досліджень та їх обговорення. Характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження і неухильне зростання спортивних досягнень. Соціальне значення спорту в нашій країні вимагає пошуку нових засобів і методів роботи зі спортсменами, нових шляхів підвищення ефективності їх багаторічної підготовки. Цілеспрямована багаторічна підготовка спортсменів високого класу — це складний процес, якість якого визначається цілою низкою чинників. Найважливішими з них є: ретельний відбір, рання спортивна спеціалізація, високі тренувальні навантаження, зростання вимог до вольової та психологічної підготовки. Також дуже важливим фактором для досягнення високих спортивних результатів є раціональне планування і методично правильно побудований тренувальний процес [19].

Аналіз наукових даних різних років свідчить, що проблему ранньої спортивної спеціалізації та оптимального віку початку занять різними видами спорту широко розглядали фахівці як загальної теорії підготовки спортсменів [14, 15, 18], так і теорії підготовки спортсменів у різних видах спорту [11, 12, 22].

Спортивну спеціалізацію можна розглядати крізь призму придбання знань, умінь і навичок, що сприяють досягненню високих результатів в обраному виді спорту. Вона полягає в тому, що з багатьох видів спорту спортсмен обирає один, на якому зосереджує всі його зусилля з метою досягнення найвищого результату. Високий рівень розвитку сучасного спорту вимагає від спортсменів поглибленої багаторічної спортивної спеціалізації в одному виді спорту. Однак спеціалізація в спорті зовсім не виключає всебічного розвитку спортсмена, придбання ним широкого кола знань і навичок у декількох видах спорту.

Останнім часом спостерігається прагнення до можливо більш ранньої спортивної спеціалізації, з дитячого віку. До секцій з плавання, гімнастики, фігурного катання приймають дітей з 3—6 років. Однак і в цьому випадку спеціалізація спрямована на всебічний фізичний розвиток.

Фахівці визначають, що спортивні успіхи в дитячому та юнацькому віці не завжди запорука високих досягнень у спорті вищих досягнень [4, 15, 21]. На думку В. І. Чудінова [3], існує певна константа початку спеціалізації, стажу тренувань і вікових зон максимальних досягнень у різних видах спорту. В цілому у фахівців немає єдиної думки. Одні вважають, що для досягнення високих результатів підлітки повинні спеціалізуватися так само, як дорослі; інші вважають, що не потрібно поспішати зі спеціалізацією в конкретному виді спорту, а в ранньому віці приділяти увагу спеціальним навичкам, характерним виду спорту; треті заперечують необхідність ранньої спортивної спеціалізації. Існує і така думка: потрібна не рання спеціалізація в конкретному виді спорту, а необхідно створення у ранньому віці бази моторики дитини [18]. Рання спортивна спеціалізація в публікаціях 80—90-х рр. розглядалася як допустима, але при значних обмеженнях. Зокрема, категорично не рекомендувалося починати спортивну кар'єру з одного виду спорту і повністю зосереджуватися тільки на ньому [18].

Така точка зору підтверджується сучасними дослідженнями американських вчених. Так, доктор медичних наук з Чикаго Неру Джаянті з співавторами в 2013 році продемонстрував, що рання спеціалізація в одному виді спорту збільшує ризик травм на 70%, а зайве навантаження призводить до хронічної втоми і перевантаження дитини, що може привести до затримки розвитку. Травматизм у дітей нерідко призводить до неможливості продовження тренувань і відмови від занять спортом [1].

Доктор медичних наук, відомий фахівець у галузі спортивної медицини Джон ДіФіорі з Каліфорнійського університету з співавторами в 2014 році показав, що 88% спортсменів першого дивізіону в США, як і переважна більшість олімпійців з Німеччини, в дитинстві займалися двома-трьома видами спорту (лише невелика частка займалася одним видом з раннього дитинства), вдалося досягти успіху на елітному рівні [1].

Можна зазначити, що серед фахівців щодо віку початку занять та знаходження в тому чи іншому виді спорту існують суперечливі думки [13, 14, 15, 18]. З одного боку, спостерігається явне «омолодження» окремих видів спорту. Юнаки та дівчата демонструють високі спортивні результати, що сягають за світові рекорди. З іншого боку, значно зросла кількість «вікових» спортсменів, які продовжують виступати на змаганнях найвищого рівня та демонструвати високі спортивні результати.

При аналізі віку і стажу провідних спортсменок Польщі, що займаються художньою гімнастикою визначено, що для досягнення 1-го розряду з цього виду спорту потрібно 3 роки тренувань, а оптимальний вік початку систематичних занять припадав на 11—12-й роки життя. Дівчатам, які почали займатися гімнастикою з 8 років, потрібно 5,4 років. Знижується залежність між віком і кількістю років, необхідних для отримання 1-го спортивного розряду. Це

підтверджує тезу про необхідність врахування оптимального віку щодо початку вузької спеціалізації та формування фундаменту рухових дій в ранньому віці [1].

З проблемою ранньої спеціалізації тісно пов'язане питання відбору та орієнтації підготовки спортсменів, вибору засобів та методів підготовки, тестів для визначення придатності дітей [4, 5, 6, 13, 20, 24]. Актуальним дане питання є й для художньої гімнастики [2, 7, 11, 12, 22].

Останнім часом спостерігається тенденція початку занять художньою гімнастикою в дошкільному віці і фахівці визначають цей вік оптимальним [10, 11]. В художній гімнастиці існують різні програми для початківців, спрямовані на музично-рухову; розвиток фізичних якостей [7, 8, 9].

Ефективність базової підготовки на сучасному етапі розвитку художньої гімнастики є пріоритетною. Значущими є морфофункціональні та рухові якості, які повинні відповідати віковим особливостям гімнасток і слугувати підґрунтям для подальшого вдосконалення їх технічної майстерності. Якщо розглядати багаторічну підготовку гімнасток як цілісний педагогічний процес, то простежується певна залежність успішної роботи з предметами на етапі вищих досягнень від якості знань, умінь і навичок, отриманих гімнасткою в процесі початкової підготовки [8]. При ранній спеціалізації необхідно враховувати вікові особливості розвитку дівчат, сенситивні періоди розвитку фізичних якостей та їх проявів, різнобічну фізичну та технічну підготовку для набуття великої кількості рухових навичок. У той же час до гімнасток висувають певні вимоги на початковому етапі тренувань, що відображають специфіку саме художньої гімнастики, що пов'язана з гнучкістю, координаційними здібностями, які дозволяють опановувати поодинокі дії і змагальні композиції з предметами та без них. Особливе значення набуває здатність до збереження рівноваги статичного і динамічного характеру; гімнастки повинні бути пластичні, мати почуття ритму, музики [10].

Необхідно зазначити, що врахування тренером особливих чутливих етапів розвитку дитини дозволить тренеру уникнути помилок при тренуванні в ранньому віці [16, 17]. Якщо в ці часові періоди надати цілеспрямований вплив, то ефект буде значно вище, ніж в інші періоди. Досвід, отриманий протягом сенситивного періоду, надає особливо сильний або довгостроковий вплив на формування зв'язків у мозку. Людський мозок використовує 17% від енергії, що одержує організм. Це найвищий показник серед живих істот. Але, це ніщо, в порівнянні з енергетичними затратами на розвиток дитячого мозку. Мозок п'ятирічної дитини споживає половину необхідної організму енергії. Більшу частину цієї енергії споживають синапси, тому підтримка додаткових синаптичних зв'язків обходиться недешево. Сенситивний період характеризується наявністю максимального числа таких зв'язків в тому відділі мозку, який відповідає за ту чи іншу фізичну якість. Після сенситивного періоду, з метою економії енергії, велика частина цих зв'язків пропадає. Однак синапси нейронів, які частіше активуються, з більшою ймовірністю будуть зберігатися і зміцнюватися [16, 17].

Періоди максимального споживання енергії мозком припадають на вік до 6 років і пов'язані з розвитком таких життєво важливих якостей, як зір,

сприйняття, мова. Сенситивні періоди фізичних якостей починаються з 7 років, коли кількість енергії, споживаної мозком, починає знижуватися, послідовно досягаючи «дорослих» рівнів у різних ділянках мозку в міру їх дозрівання. Цей процес завершується у віці від 16 до 18 років [16, 17].

У минулому столітті багато досліджень визначали сенситивні періоди щодо хронологічного віку дитини. Тому дані за сенситивними періодами сильно розрізняються. Деякі джерела взагалі пішли від спроби прив'язати сенситивні періоди до віку дитини з точністю до року. Сьогодні вчені прийшли до розуміння, що хронологічний вік неефективний критерій, тому що всі діти дозрівають у різному темпі. Тому стали спиратися на біологічний вік дитини, який визначається такими критеріями дозрівання, як початок ростового стрибка, максимум ростового стрибка (PHV — peak height velocity), ступінь окостеніння кісткових тканин (відсоткове відношення хрящової тканини до кісткової), менархе у дівчаток [23, 26] (рис. 1).



Рис. 1 — сенситивні періоди у хлопчиків і дівчаток по відношенню до біологічного і хронологічного віку (середньостатистичні дані) [23]. Криві червоного і синього кольорів показують середні темпи бурхливого підліткового зростання (щорічний приріст в сантиметрах), який характеризує біологічний вік дитини. Фізичні якості, обведені пунктирними лініями, позиціонуються щодо цих кривих, а стрілки вказують на те, що вони повинні зміщуватися слідом за кривою. Для якостей, обведених суцільною лінією (гнучкість і швидкість), такі дані відсутні, тому вони прив'язані тільки до хронологічного віку, відкладеному по горизонтальній осі. PHV (peak height velocity) — максимум ростового стрибка.

Сучасні дослідження [24, 25] сенситивних періодів таких фізичних якостей, як сила, витривалість і координація вже здійснюються не по відношенню до хронологічного віку, а за критеріями дозрівання, головним з яких є PHV — максимум ростового стрибка. Це щорічний приріст дитини (сантиметрів на рік). В середньому у дівчаток PHV доводиться на 12 років, а у хлопчиків на 14 років. Однак за іншими фізичними якостями, такими як

гнучкість і швидкість, як і раніше, не проведено досліджень щодо біологічного віку і ми змушені спиратися на дані за хронологічним віком.

Висновки. Таким чином, проведені дослідження свідчать про наявність тенденції до ранньої спеціалізації та розходження думок фахівців щодо віку початку занять спортом та змісту програми тренування на початковому етапі підготовки.

Визначено, що в художній гімнастиці в умовах ускладнення програми змагань та формування календарю змагань з 5-6 років, ранню спеціалізацію необхідно розглядати як етап набуття основної бази моторики та освоєння великої кількості рухових дій та технічних елементів, які є підґрунтям формування спеціальної бази гімнасток на наступних етапах підготовки.

При початку занять художньою гімнастикою у віці 3-5 років необхідно враховувати вікові особливості фізичного та психологічного розвитку дитини, що є запорукою спортивного довголіття.

Список використаних літературних джерел:

1. Ахмерова К.Ш., Мирошникова Ю.В., Выходец И.Т., Курашвили В.А. Подготовка юных спортсменов за рубежом: организационно-правовые основы, медицинское и научно-методическое обеспечение: монография. М.: РАСМИРБИ. 218.
2. Белокопытова Ж.А., Дячук А.М. Факторы определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике. Физ. восп. студентов. 2010. №2. 24-27.
3. Возраст и спортивные достижения Олимпийцев-76: (Возрастные и весоростовые закономерности становления спортивного мастерства): Сб. науч. трудов. ВНИИ физ. культуры; Под общ. ред. Чудинова В. И., Хордина А.В. М.: ВНИИФК. 1978. 48.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимп. лит. 2002. 294.
5. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. М.: Советский спорт. 2008. 304.
6. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора. Теория и практика физ. культуры. М.. № 8. 1986. 24-25.
7. Дячук А.М. Початкова підготовка в художній гімнастиці дівчаток 7-9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; НУФВСУ. К.. 2008. 20.
8. Жуманова А.С. Управление учебно-тренировочным процессом юных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04; Казахская академия спорта и туризма. Алматы. 2010. 43.
9. Зеленкина И.Н., Загrevский О.И. Особенности физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике. Вестник Томского государственного университета. Психология и педагогика. Томск. № 348. 2011. 115-119.
10. Иванова Е.В. Сенситивные периоды развития специфической координации движений рук у девочек 4-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: науч.-теорет. журнал. СПб.: Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2008. Вып. 8. 37-41.
11. Казакевич Н.В. Пышная Е.В. Особенности отбора и начального этапа спортивной подготовки в художественной гимнастике. Междунар. науч. конф.,

посвящённая 75-летию художественной гимнастики: (6 ноября 2009 г., Санкт-Петербург). НГУ им. П. Ф. Лесгафта: сб. статей. СПб. 2010. 23-31.

12. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ИФК им. П. Ф. Лесгафта. 1989. 29.

13. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця: ДОВ «Вінниця». ВДПУ. 2001. 183.

14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. М. : Физическая культура и спорт. 2010. 203.

15. Платонов В., Большакова И. () Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры. Наука в олимпийском спорте. № 2. 2013. 37-42

16. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. для высш. учеб. зав. физ. Культуры. М. : Олимпия Пресс. 528.

17. Спортивная медицина : практ. рекоменд. ред. Р. Джексон. Киев: Олимпийская лит. 2003. 383.

18. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. М.: Физкультура и спорт. 1984. 151.

19. Шинкарук О. Концепция формирования системы подготовки, отбора спортсменов и их ориентации в процессе многолетнего совершенствования. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №12. 144-148.

20. Шинкарук О. Особливості організації відбору спортсменів у циклічних видах спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 1. 34-42.

21. Шинкарук О., Дутчак М., Павленко Ю. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. 82-86.

22. Шинкарук О.А., Сиваш И.С. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях: Монография. Київ: Олімпійська література. 2016. 120.

23. Balyi Istvan, Way Richard, Higgs Colin Long-Term Athlete Development. 2013. 296.

24. Bös Klaus. Handbuch Motorische Tests: Sportmotorische Tests, Motorische Funktionstests, Fragebögen zur körperlich-sportlichen Aktivität und sportpsychologische Diagnoseverfahren . 2017. 917.

25. Kristiansen Elsa, Parent Milena M., Houlihan Barrie. Elite Youth Sport Policy and Management: A comparative analysis. 2016. 326.

26. Stafford I. Coaching Children in Sport. 2011. 320.

27. FIG - Gymnastics <https://live.fig-gymnastics.com/>