

ISSN 1857-4114

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
A REPUBLICII MOLDOVA

# ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 23/3 - 2015

Pregătire profesională

Antrenament sportiv

Educație fizică

Recuperare

Recreație

CHIȘINĂU:

Editura

USEFS,

2015

## ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Revistă teoretico-științifică pentru specialiști în domeniul culturii fizice,  
colaboratori științifici, profesori, antrenori, doctoranzi și studenți

### Editor-șef:

Manolachi Veaceslav, *doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar*

### Redactor științific:

Budevici-Puiu Liliana, *doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar*

### Coordonator de ediție:

Carp Ion, *doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar*

### Comitet științific:

Kruțevici Tatiana, *academician, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Ucraina*

Gancear Ivan, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Ucraina*

Platonov Vladimir, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Ucraina*

Bulatova Marina, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Ucraina*

Seiranov Serghei, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Federația Rusă*

Wojnar Josef, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Polonia*

Cojocaru Viorel, *doctor în educație fizică, profesor universitar, România*

Mihăilă Ion, *doctor în educație fizică, profesor universitar, România*

Potop Vladimir, *doctor în educație fizică, profesor universitar, România*

Popescu Veronica, *doctor în științe ale educației, conferențiar universitar, România*

Pascal Oleg, *doctor habilitat în medicină, profesor universitar, Republica Moldova*

Dorgan Viorel, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Republica Moldova*

Povestca Lazari, *doctor în pedagogie, profesor universitar, Republica Moldova*

Rîșneac Boris, *doctor în pedagogie, profesor universitar, Republica Moldova*

Grimalschi Teodor, *doctor în pedagogie, profesor universitar, Republica Moldova*

Budevici-Puiu Anatolie, *doctor în istorie, profesor universitar, Republica Moldova*

Gorașenco Alexandr, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar, Republica Moldova*

Brega Viorica, *doctor în filologie, conferențiar universitar, Republica Moldova*

Triboi Vasile, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar, Republica Moldova*

### Colegiul de redacție și de tehnoredactare:

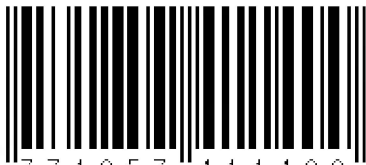
Luca Aliona,

Lungu Ecaterina,

Ciumașu Ana,

Movileanu Cristina,

Manolachi Iurie



9 771857 411400

Ediția Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a RM

© Știința culturii fizice, 2015

## CUPRINS

*Pregătire profesională*

Surjicov A.	Competențele obținute de către profesorii de educație fizică în utilizarea tehnologiilor informaționale .....	4
-------------	---	---

*Antrenament sportiv*

Bragarenco N.	Influența capacităților coordinative asupra nivelului pregătirii motrice al rugbiștilor de 16 - 17 ani .....	8
---------------	--	---

Ferenț R.-L.	Factori motivaționali la copii în practicarea jocului de handbal .....	20
--------------	--	----

Sîrghi S.	Pregătirea fizică diferențiată a fotbaliștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament .....	27
-----------	---	----

Petrariu I.	Handball selection of children aged between 10-12 years old using the graphical analysis method .....	41
-------------	---	----

Безмылов Н.	Реализация технико-тактических действий баскетболистами национальной сборной команды Украины на Чемпионате Мира 2014 года с учетом игрового амплуа .....	47
-------------	--	----

Самуйленко В. Гатилова Г. Еременко Н. Безносенко А. Сологуб Л.	Особенности развития специальной выносливости у высококвалифицированных байдарочников в соревновательном периоде годичного цикла подготовки .....	55
--	---	----

Сиваш И. Шишкарук О.	Подход к формированию специализации юных гимнасток на примере групповых упражнений художественной гимнастики .....	62
-------------------------	--	----

*Educație fizică*

Ghețiu A. Demcenco P.	Cercetarea nivelului dezvoltării intelectuale a elevilor din clasele primare .....	70
--------------------------	--	----

*Recuperare*

Рылова Н. Самойлов А.	Современные тенденции спортивной диетологии .....	86
--------------------------	---	----

*Varia*

Apariții editoriale .....	99
---------------------------	----

## ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА ПРИМЕРЕ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

### APPROACH TO THE FORMATION OF YOUNG GYMNASTS SPECIALIZATION IN THE EXAMPLE OF RHYTHMIC GYMNASTICS GROUP EXERCISES

Сиваш Ирина, Шинкарук Оксана,

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев*

Syvash Irina, Shinkaruk Oksana

*National university of physical education and sport of Ukraine, Kiev*

**Keywords:** *formation of specialization, selection, orientation, group exercises, rhythmic gymnastics, the criteria, the evaluation system*

**Abstract.** *The work discussed in detail the formation of specialization, teaching, technology selection and orientation training of gymnasts in the group exercises of rhythmic gymnastics. The approaches to the formation of specialization and technology characteristics of selection and orientation are well-grounded. The components and advantages of the proposed technology are investigated. Experimentally, the selection technology and orientation training of athletes in the group exercises in the early stages are confirmed and can be used in later stages of long-term improvement.*

**Ключевые слова:** *формирование специализации, отбор, ориентация, групповые упражнения, художественная гимнастика, критерии, система оценки*

**Аннотация.** *Работа подробно показала формирование специализации, обучение, выбор технологии и ориентация подготовки гимнасток в групповых упражнениях художественной гимнастики. Подходы к формированию специализации и технологии отбора и ориентации являются обоснованными. Компоненты и преимущества предлагаемой технологии изучены. Экспериментально выбор технологий и ориентация подготовки спортсменов в групповых упражнениях на ранних стадиях подтверждаются и могут быть использованы в более поздних стадиях долгосрочного совершенствования.*

**Введение.** Развитие групповых упражнений характеризуется непрерывным изменением международных правил соревнований, постоянным усложнением соревновательных композиций, стимулирующих сложность, риск, трюки. Сложность структуры двигательных действий требует от гимнасток точности воспроизведения пространственных и силовых параметров движений, скорости реакции на движущийся предмет, внимания и мышления. Для достижения высокого соревновательного результата командам,

необходимо демонстрировать безупречную технику двигательных взаимодействий, связанную с перебросками, бросками, передачами предметов друг другу, артистичное исполнение композиции под музыку с максимальным проявлением координированности, гибкости, прыгучести, вестибулярной устойчивости, равновесия, виртуозного владения предметами [1]. Достижение значительного успеха на международной арене в современных условиях требует многолетней целенаправленной подготовки.

Стремление к ранней специализации с ориентацией особо одаренных спортсменов на достижение высоких результатов является одной из тенденций развития художественной гимнастики в мире, в то время как не менее актуальной остается проблема организации многолетней подготовки гимнасток к групповым упражнениям, как самостоятельного олимпийского вида художественной гимнастики. Сложившаяся система подготовки в художественной гимнастике, программы и учебные планы тренировочного процесса не отражают процессы формирования специализации гимнасток в групповых упражнениях. Отсутствует научно обоснованная программа подготовки к групповым упражнениям.

Анализ научных данных в области подготовки гимнасток к групповым упражнениям художественной гимнастики показал, что основные положения теории спортивной подготовки не нашли достаточного теоретического и методического обоснования и требуют доработки. Отсутствуют информативные критерии, системы тестов, позволяющие выявить перспективных гимнасток, определить их предрасположенность к групповым или индивидуальным программам художественной гимнастики, разработать рекомендации по ориентации тренировочного процесса. Особенно остро это ощущается на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки, в период, когда формирование специализации, спортивный отбор и ориентация подготовки должны осуществляться с учетом факторов,

определяющих успех спортивного совершенствования: генетически детерминированных качеств и свойств гимнастки, динамики спортивных достижений, уровня развития и темпов прироста специальных физических качеств и др.

Значительную роль приобретают вопросы научного обоснования и построения программ рациональной тренировки, формирования специализации юных спортсменок в соответствии с возрастом занимающихся, морфологическими показателями, физическим и психическим развитием.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для формирования специализации необходимы определенные предпосылки. К числу важнейших из них относятся индивидуальная предрасположенность к спортивной деятельности в целом, и к художественной гимнастике, в частности, личностные установки, потребности, интересы. Выявление, формирование и развитие происходят под воздействием естественных и социальных факторов, в том числе направленно воздействующих и стихийных.

Определение спортивной предрасположенности и ориентации юных спортсменок следует трактовать не как отбор для спорта, а как выбор предмета и перспектив спортивной специализации, которые возможно полно соответствовали бы индивидуальным задаткам и разумно сформированным личностным потребностям, интересам. При этом важно выявить индивидуальные возможности достижения результатов в том или ином виде спорта, не только с позиции спортивного результата.

Необходимо определить, в каком конкретно направлении целесообразно ориентировать спортивную деятельность юных спортсменов, чтобы с возможно большей эффективностью содействовать формированию и развитию их индивидуальных способностей. Комплексность индивидуальных свойств начинающего спортсмена, лежащих в основе спортивной предрасположенности, не позволяет при её определении ограничиваться каким-либо одним критерием. Определение затруднено не полной изученностью свойств индивида, закономерностей проявления и развития индивидуальных способностей. Поэтому сложность диагностики спортивной предрасположенности, становится проблемой, для решения которой требуется кропотливая исследовательская работа, длительные наблюдения за динамикой развития организма и ростом спортивных достижений спортсменов. Для ее решения используют комплекс различных критериев и методов - антропометрических, физиологических, психологических, педагогических и других, в том числе возникших в спортивной науке и практике [3, 7].

Выбор и уточнение направления углубленной спортивной специализации юных спортсменов достаточно продолжительный процесс, распространяющийся на целый этап спортивной подготовки, протяженность которого 2-3 года. За это время вполне можно детально проследить и осмыслить тенденции динамики многих свойств, качеств, способностей. Важнейшее значение при этом имеет выявление степени «тренируемости» юной спортсменки в

условиях систематических тренировок, темпов повышения функциональных возможностей организма, тенденций развития личностных качеств характера, особенно спортивного трудолюбия.

Форсированная, чрезмерно суженная, спортивная специализация, хотя и сопровождается некоторое время быстрым приростом спортивных результатов, чревата ущербом как для конечных спортивных достижений и, главное, для полноценного развития организма и личности. На это указывают более чем достаточное количество обобщенных фактов. В теории и методике спорта принято положение о том, что на первом этапе спортивной подготовки не следует форсировать узкую спортивную специализацию и что подготовка начинающей юной спортсменки должна быть, всесторонней и специализированной лишь в условном смысле, в зависимости от ориентировочно намечаемого направления будущей углубленной специализации.

Тем не менее, обеспечивая первичную спортивную ориентацию, у юных спортсменов необходимо сформировать хорошо мотивированную установку на возможно всестороннюю и объемную фундаментальную спортивную подготовку и определение спортивных способностей, исключив стремление немедленно выделиться спортивными результатами в данный момент. В этом и состоит необходимость формирования специализации и на всем протяжении первого этапа многолетней спортивной деятельности.

Развитие физических качеств и базирующихся на них двигательных способностей юных спортсменов зависят

также от индивидуально варьирующих сроков наступления сенситивных периодов в различные годы спортивной подготовки. Несмотря на предполагаемое направление спортивной специализации, важно не упустить периоды, особо благоприятные для воздействия на силовые, скоростные, координационные и другие двигательные способности в процессе спортивной подготовки. По этим и другим причинам, действие которых проявляется в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, бывают оправданными различные варианты построения базовой спортивной подготовки. Но любые ее индивидуальные варианты правильны лишь постольку, поскольку они не расходятся в главном с охарактеризованным основным направлением первичной спортивной ориентации.

При относительно одинаковых условиях (включая приблизительно одинаковую спортивную одаренность) лидирующими на пути к спортивным достижениям оказываются именно те спортсменки, которые превосходят других качеством и количеством своей подготовительной работы, вызывающих прогресс тренированности. Это не значит, что для спортивной подготовки характерна тенденция постоянного форсирования. Речь идет о закономерностях развертывания функциональных возможностей юной спортсменки преодолевать физические и психические трудности в их максимальном проявлении, предельно настойчиво прилагать усилия по совершенствованию всего того, что позволяет реализовать индивидуальные потенциальные возможности спортивных достижений.

Принципиальные установочные положения, ориентирующие и обобщенно указывающие важнейшие методические черты, воплощения такой ориентации, можно кратко обозначить как принцип максимизации спортивной подготовки. Вытекающие отсюда методические требования подлежат конкретизации применительно к индивидуальному уровню спортивной подготовленности, этапам подготовки и другим условиям спортивной деятельности. При всем том справедливой остается сама суть принципа с его установкой на незаурядную реализацию индивидуальных возможностей и последовательному стремлению превзойти кажущиеся пределы своих возможностей.

С этим принципом непосредственно связан принцип углубленной спортивной специализации. Вполне очевидно, что в современном спорте результативность находится в закономерной зависимости от развертывания специализации. И характеризуется таким распределением времени и сил в процессе спортивной деятельности, которые наиболее благоприятствуют прогрессированию спортсмена в направлении одного избранного вида спорта. Поэтому принцип прогрессирования понимается, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта.

Одной из закономерностей современного спорта является невозможность добиться одинаково высоких результатов не только в различных видах спорта, но и в различных дисциплинах одного и того же вида спорта. Степень специализации зависит от особенностей избранного вида

спорта: в одних видах предмет специализации сам по себе широк, в других суживается до рамок отдельной соревновательной дисциплины или “родственных” соревновательных дисциплин. Очевидно, что на пути к действительно высоким достижениям неизбежно становится углубление в специализацию. Углубленная специализация строится на базе широкой общей подготовки. После окончательного выбора предмета специализации спортсмен стремится достичь высокой степени совершенства. Закономерный характер такого профилирования спортивной деятельности и подчеркивает принцип углубленной специализации.

Воплощение этого принципа предполагает и тщательную индивидуализацию, как при выборе предмета спортивной специализации, так и в процессе развертывания специализированной спортивной подготовки. Спортивная специализация, если ее предмет выбран в соответствии с индивидуальными способностями, позволяет в полной мере удовлетворить и проявить спортивные способности.

Необходимость особенно тщательной индивидуализации в спорте обусловлена также необычно высоким уровнем требований, предъявляемых спортивной деятельностью к функциональным и адаптационным возможностям спортсмена. В основу должно быть положено развитие природных задатков и решение задач процесса обучения и тренировки юной спортсменки не в ущерб его индивидуальности.

Результаты проведенных нами исследований показывают, что для групповых упражнений в настоящее время характерны: увеличение объема работы с предметом и телом; специальная физическая, техническая, тактическая и хореографическая подготовки. Требуется значительное количество времени на совершенствование исполнения элементов трудностей тела и предмета, отработку элементов обмена, взаимодействия и сотрудничества. Перечисленные двигательные действия представляют собой сложные координационные сочетания движений отдельными звеньями тела в сочетании с различными предметами. Выполнение их в единстве с музыкальным сопровождением требует от спортсменок не только значительных физических возможностей, но и достаточного уровня развития специальных двигательных качеств, умение выразительно и артистично преподнести элементы, необходимые для исполнения композиции.

Только правильные технические движения, заложенные на начальных этапах подготовки, постоянно поддерживаемые и улучшаемые на последующих, обеспечивают рост мастерства. По мнению Гавердовского Ю.К. [2] это такие движения, которые точно соответствуют экономным законам физики. Даже самые малые отклонения от них приводят к появлению значительного количества двигательных ошибок, которые впоследствии будут перенесены на более сложные элементы. Поэтому формирование специализации в групповых упражнениях, должно быть организовано на начальных



этапах многолетнего совершенствования, начиная с групп начальной подготовки [4].

Главным признаком специализации «групповые упражнения» является выполнение соревновательной программы в команде, как отдельной самостоятельной единице. Где подготовка гимнасток, сосредоточена на выполнении совместных действий, проявляющихся в единообразной и согласованной работе, четкости и слитности, стабильности исполнения в сотрудничестве, синхронности и асинхронности в работе гимнасток и предметов, которая достигается общностью интересов, сработанностью команды чувствах партнерш по команде, и т.д.

Формирование специализации «групповые упражнения» характеризуется последовательностью действий, принципиально отличающейся от индивидуальной подготовки в художественной гимнастике, но строится на базе школы художественной гимнастики и не выходит за пределы ее предметно-содержательной основы. Подход к формированию специализации включает в себя взаимосвязанные между собой составляющие, где задачи решаются поэтапно в течение многолетнего совершенствования (Рисунок 1).

Учебно-тренировочная работа с гимнастками на начальных этапах должна осуществляться с использованием разнообразных упражнений в обучении и совершенствовании владения предметами, которые характерны для всех направлений художественной гимнастики. В поле зрения должны быть все элементы техники с подбором разнообразных средств. Если подготовка построена на комплексных элементах, то разнообразие осваиваемых

навыков и умений в комплексе с разносторонней подготовленностью расширяют возможности гимнасток на последующих этапах многолетнего совершенствования [5].

Правильное осуществление специализации следует рассматривать как вступительный этап тренировок (овладение элементами формирующей специализации), начинающихся в соответствующем, т.е. оптимальном для ребенка возрасте, который преследует цель – построение фундамента для будущей спортивной специализации с использованием соответствующих тренировочных средств. Речь идет об умелом использовании сенситивных периодов в двигательном развитии ребенка.

В возрасте от 7 до 11 лет, можно достигнуть достаточно высокого уровня развития различных видов координационных способностей, а накопленный в этот период двигательный потенциал будет способствовать более быстрому овладению технически сложными элементами упражнений. Поэтому умелое использование этого периода может стать основой будущих спортивных успехов. Особенно важным элементом правильно осуществляемой специализации независимо от вида спорта является соответствующий объем применяемых упражнений, направленных на развитие общей и специальной двигательной подготовки, где общим принципом является постепенное дозирование специальных упражнений [6].

В связи с особенностями соревновательной деятельности, не нарушая закономерности и становления спортивного мастерства спортсменок,

возрастной динамики и развития физических качеств, полового созревания ребёнка и учитывая принципы индивидуализации, природных задатков и

комплексной командной работы мы можем расширить специальную подготовку юных гимнасток, которая позволит формировать специализацию к групповым упражнениям.



Рис. 1. Структурная схема формирования специализации групповые упражнения в художественной гимнастике

**Выводы.** В ходе исследований обоснован подход к формированию специализации юных гимнасток в групповых упражнениях, основанный на теоретических знаниях и практическом опыте олимпийской художественной гимнастики и смежных дисциплин. Его элементами, структурно и функционально объединяющими процесс формирования специализации, создающие перспективы многолетнего совершенствования гимнасток являются закономерности возрастного развития и начала специализации, показатели спортивной ориентации и

отбора с учётом природных задатков и особенностей спортсменок к выполнению групповых упражнений, средства и методы спортивной подготовки, критерии и компоненты специальной подготовленности.

Перспективой дальнейших исследований является обоснование подхода к углубленной специализации, разработка системы отбора, ориентации и подготовки гимнасток в групповых упражнениях на этапах специализированной базовой подготовки и подготовки к высшим достижениям.

#### Литература:

1. Винер И.А., Терехина Р.Н., Пирожкова Е.А. (2012) Анализ соревновательной деятельности гимнасток в групповых упражнениях накануне XXX олимпийских игр В: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. № 4 (86). С. 26-31.
2. Гавердовский Ю. К. (2007) Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. Москва: Физкультура и Спорт. 912 с.
3. Матвеев Л.П. (2003) Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. Санкт-Петербург: Лань. 160 с.
4. Сиваш І. С. (2012) Підготовка до групових вправ художньої гімнастики на початковому етапі багаторічного вдосконалення. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. праць. Київ: ДНДІФКС. № 23 (1). С. 30–35.
5. Староста В. (2003) Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Москва. № 2. С. 51-56.
6. Сучилин Н. (2012) Техническая структура гимнастических упражнений. Наука в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская лит. № 1. С. 90-93.
7. Шинкарук О. А. (2011) Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Киев: Олимп. л-ра. 360 с.