

КООРДИНАЦИОННИ СПОСОБНОСТИ И ПОДБОР В ГИМНАСТИКАТА (АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ)

Венета Христова, Бонка Димитрова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Гимнастика“

ORCID

Veneta Hristova – <https://orcid.org/0000-0003-4979-6700>

Bonka Dimitrova – <https://orcid.org/0000-0002-5783-2989>

РЕЗЮМЕ

В днешно време спортната гимнастика се характеризира с непрекъснато нарастваща координационна сложност на изпълняваните упражнения. В тази връзка контролът и оценката на координационните способности на различните етапи от тренировъчния процес силно активират системата за спортен подбор при подрастващи. За това и нашето анкетно проучване е насочено към мнението на специалисти във връзка със системата на спортен подбор в клубовете. Бяха анкетирани 65 специалисти по гимнастика. Резултатите на изследването са обработени с математико-статистически метод в Excel. Получените резултати показват, че според 44% от анкетираните специалисти системата за начален подбор не е достатъчно ефективна и могат да се направят промени. Според 32% анкетирани няма нужда от оптимизиране на системата за подбор. Голяма част от специалистите (50%) смятат тестовете за координация за важна стъпка за осъществяване на ефективен подбор. Според получените отговори немалка част (29%) от специалистите не използват тестове за координация в начален подбор. На база на получените отговори може да заключим, че съществуващата система за подбор в клубовете по гимнастика не отговаря на изискванията на динамично развиващия се елитен спорт. Според нас контролът и оценката на координационните способности е необходимо да се издигнат на едно по-високо ниво във всички етапи на подготовка.

Ключови думи: спортна гимнастика, подбор, координация

COORDINATION SKILLS AND SELECTION IN GYMNASTICS (SURVEY)

Veneta Hristova, Bonka Dimitrova

National Sports Academy "Vasil Levski", Department of Gymnastics

ABSTRACT

Nowadays, gymnastics is characterized by an continuously increasing coordination complexity of the exercises performed. In this regard, the control and assessment of coordination skills at different stages of the training process strongly activates the system of sports selection in adolescents. Therefore, our survey focuses on experts opinion in connection with the system of sports selection in clubs. 65 gymnastics specialists were surveyed. The

results of the research are processed with a mathematical-statistical methods in Excel. The obtained results show that according to 44% of the surveyed specialists, the system for initial selection is not efficient enough and changes can be made. According to 32% of the respondents, there is no need to optimize the selection system. A large part of respondents (50%) consider coordination tests to be an important step in making effective selection. According to the answers received, a significant proportion (29%) of the specialists do not use tests for coordination in the initial selection. Based on the answers received, we can conclude that the existing selection system in gymnastics clubs does not meet the requirements of the dynamically developing elite sport. In our opinion, the control and assessment of coordination skills need to be raised to a higher level at all stages of preparation.

***Key words:** gymnastics, selection, coordination*

ВЪВЕДЕНИЕ

Нашето изследване е насочено към актуална и важна тема, а именно подбора и връзката му с координационните способности в гимнастиката.

Актуалността на проблема със спортния подбор в съвременния спорт не само не намалява, но се увеличава с нова сила. Някои автори са на мнение, че ефективността на селекцията в спорта не е достатъчно добра (Баранаев, 2009; Никитушкин, 2009). Това е свързано с факта, че съществуващата практика на подбор в спорта все още не може да бъде оценена като достатъчно ефективна и отговаряща на съвременните изисквания в бързо развиващия се елитен спорт.

Проблемите на подбора и прогнозирането на двигателните способности са важни и актуални, но все още недостатъчно изяснени. Значимостта им за теорията и практиката на спортната тренировка и необходимостта от решаването им конкретно за всеки вид спорт ни дават основание да насочим вниманието си към проблемите на подбора и прогнозирането на двигателните способности на децата, занимаващи се с гимнастика.

Според Димитрова (2015), за да се извърши сполучлив подбор на младите спортисти, е необходимо проучване на генетичните дадености – антропометрични особености, физиологична характеристика, равнище на специфичните физически качества, психологически особености на детето. Трябва да отбележим, че талантът не само се търси и открива, но той се и създава чрез изграждането на личностни качества. Ранната изява на дарба има голямо значение за насочване на детето и създаване на благоприятни условия за постепенно развиване на тази дарба (Рачев, 1987; Димитрова, 2015).

Актуалността на спортния подбор се определя и от необходимостта от по-голям спортен резерв за различните клубове по спортна гимнастика. Изследванията показват, че не

повече от 25% от първоначално занимаващите се със спортна гимнастика достигат до високото спортно майсторство. Процентът също е много нисък при високо надарените спортисти в групите за масов спорт и спортно майсторство (Димитрова, 2015).

В днешно време спортната гимнастика се характеризира с голямата си интензивност на състезателна дейност и тренировъчен процес. Непрекъснато нарастващата координационна сложност на изпълняваните упражнения изисква необходимост от формиране на стабилни и надеждни технически умения. В тази връзка контролът и оценката на координационните способности на различните етапи от тренировъчния процес не само активират системата за спортен подбор, но и позволяват още в начален етап да се видят онези водещи фактори, които ще доведат до високи спортни резултати.

Въз основа на горното може да се твърди, че в практиката на спортния подбор се разкриват следните противоречия:

- от една страна, обективно съществуващата необходимост от усъвършенстване на системата за спортен подбор във всичките му етапи;
- от друга страна, липсата на критерии в тази система на показателите за развитие на координационни способности.

Според нас това определя и необходимостта за подбор на деца с добра координация в групите за начална подготовка по гимнастика.

Целта на настоящото анкетно проучване е да се установят нагласата и мнението на специалисти за ефективността на системата за спортен подбор и мястото на двигателните координационни способности в клубовете по гимнастика.

За постигане на целта си поставихме следните задачи.

1. Да се направят проучване и анализ на литературни източници, засягащи темата.
2. Да се изготви анкета.
3. Да се проведе анкетно проучване със специалисти.
4. Да се обработят получените данни и да се формулират изводи, които могат да се използват в практиката.

Обект на изследването е системата за спортен подбор в спортната гимнастика.

Предмет на изследването е мястото на координационните способности в системата за начален подбор

МЕТОДИКА

Анкетната карта се състои от осем въпроса. Изследването е проведено в Национална спортна база „Раковски“ – гр. София, с треньори, съдии и състезатели от всички

клубове в страната по време на Държавно лично отборно първенство за 2021 г. В хода на нашата работа използвахме следните методи: проучване на специализираната литература и анкетен метод. Резултатите на изследването са обработени с математико-статистически методи в Excel.

Участието на специалистите в проучването е анонимно. В анкетата има въпроси както с предоставени отговори, така и въпроси с възможност за формулиране на собствено мнение. Коректно са попълнени 65 анкети.

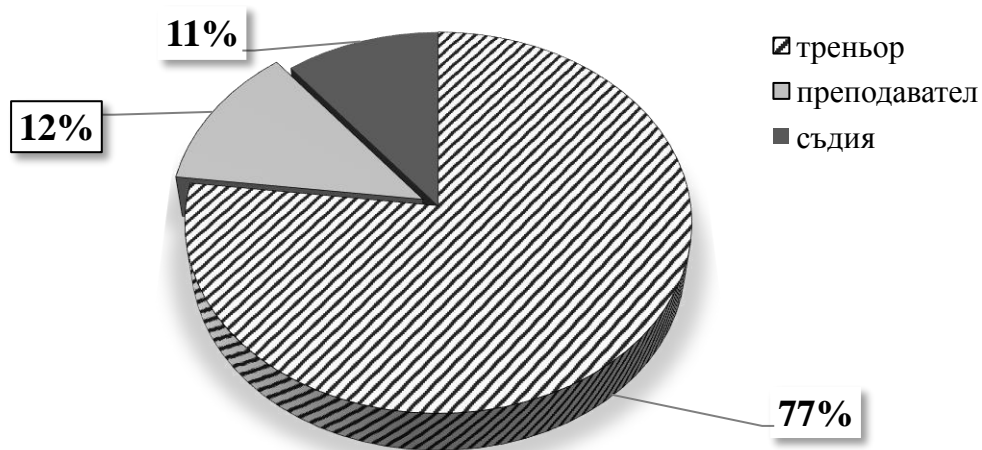
Въпросите в анкетната карта мога да бъдат разделени най-общо в две групи.

Първа група – проучване мнението на специалисти за ефективността на системата за спортен подбор в клубовете.

Втора група – проучване броя и мнението на специалисти, които използват тестове за координация в начален подбор.

РЕЗУЛТАТИ

От отговорите на въпросите, свързани със стажа, в нашата анкета: „Колко време сте се занимавали с гимнастика като състезател и треньор?“ и „Каква е Вашата професионална реализация?“, става ясно, че анкетираните имат голям опит. Повечето от 80% имат стаж 10–15 години като треньори (преподавател, съдия). На Фигура 1 се вижда, че треньори, които са с професионална реализация като треньор (действащи треньори), са голям процент (77%). Може да се очаква, че тези специалисти имат добра преценка и достатъчно знания за един ефективен подбор в гимнастиката.

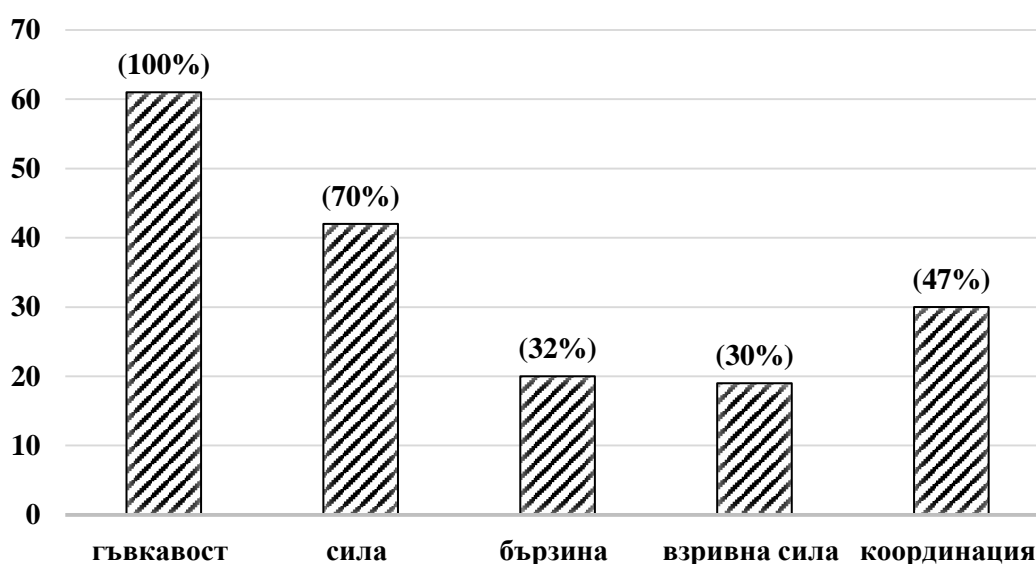


Фигура 1. Моля, отбележете каква е Вашата професионална реализация

Вторият въпрос в нашата анкета е с отворен отговор (Фигура 2). Той ни дава информация кои двигателни качества търсят специалистите при началния подбор на подрастващите. Всеки един от анкетираните е посочил повече от едно двигателно качество.

На Фигура 2 се вижда, че всички специалисти (100%) са посочили гъвкавост за едно от най-важните двигателни качества, 70% са посочили отговор „сила“, 32% са дали отговор „бързина“, 30% „взривна сила“, 47% „координация“.

От получените отговори се вижда, че специалистите определят координацията за едно от най-важните двигателни качества, необходимо за начален подбор. Това ни дава основание да твърдим, че координационните способности заемат все по-важно място в системата за начална подготовка.

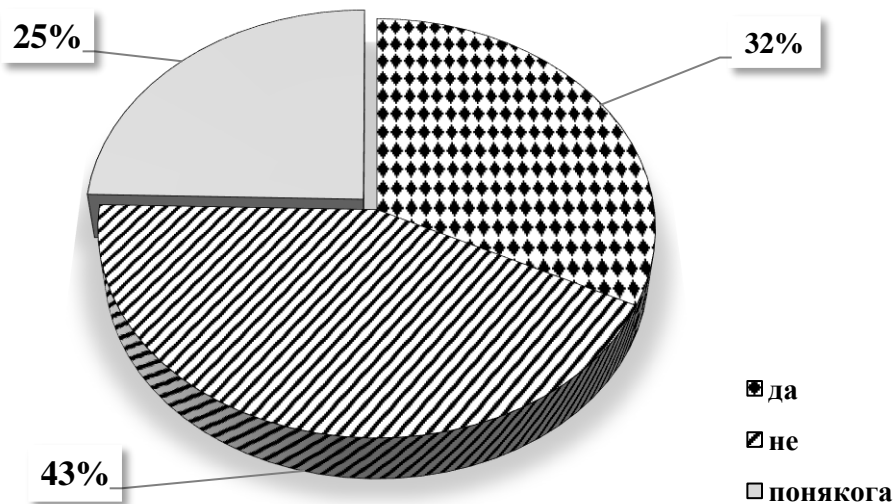


Фигура 2. Моля, избройте по важност необходимите двигателни качества за подбор в гимнастиката според Вас

Трети въпрос (Фигура 3) е един от най-значимите за нас, защото е свързан пряко с темата на проучването. Той ни дава информация за мнението на специалистите относно подбора в клубовете по гимнастика.

Голям процент от анкетираните са дали отрицателен отговор (43%) – те смятат, че системата за подбор не е достатъчно ефективна. Според 32% системата е достатъчно добра и няма нужда от подобрене, а 25% са на мнение, че системата е достатъчно ефективна, но само „понякога“.

От получените отговори може да заключим, че системата за подбор се нуждае от оптимизиране.

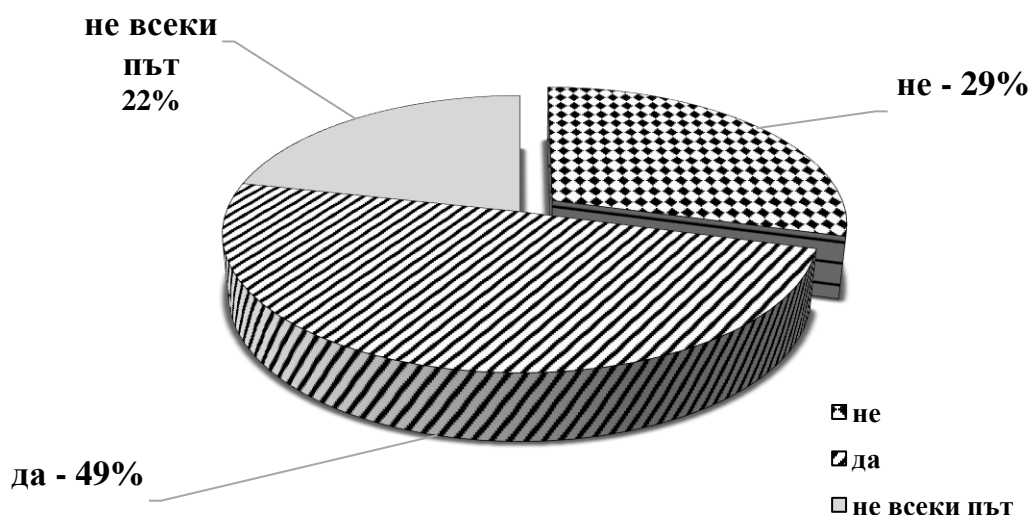


Фигура 3. Достатъчно ефективна ли е системата за начален подбор в клубовете по гимнастика?

Четвърти въпрос от нашето проучване: „Бихте ли променили нещо в системата за начален подбор и какво е то?“, е с отворен отговор и анкетираните специалисти са формулирали свободно своето мнение. Той има за цел да обхване повече и различни мнения на треньорите, свързани с подбора. На въпроса са отговорили само 43 специалисти, това са 66% от 65 анкетирани.

Може да обобщим отговорите по следния начин: голяма част от анкетираните смятат, че няма достатъчно деца за ефективен подбор и трябва да има подбор в детските заведения и училищата. Също така може да се подготвят повече тестове за определяне нивото на двигателните способности на подрастващите. Те предлагат създаване на повече клубове по гимнастика в цялата страна, а не само в големите градове. Други са на мнение, че не се прави достатъчен подбор в клубовете.

На Фигура 4 са илюстрирани отговорите на анкетираните специалисти, свързани с използването на тестове за определяне нивото на координация в начален подбор. Почти 50% от тях (49%) прилагат тестове за координация в начален подбор, 29% не включват въобще тестове за координация, а 22% ги използват, но не всеки път. След анализ на отговорите може да отбележим, че голяма част от специалистите определят нивото на координацията в начален подбор чрез тестове.



Фигура 4. Използвате ли тестове за определяне нивото на координационните способности на младите гимнастици, когато правите начален подбор в гимнастиката?

Впечатление правят отговорите на въпрос номер 6: „Какви тестове използвате за координация в начален подбор?“. Той е с отворен отговор и има само 39 отговора от 65 анкетираните. Голяма част от специалистите (36%) прилагат тестове под формата на състезателни игри, други (20,5%) използват видове осморки и разнопосочни кръгове с ръце, същият брой анкетираните (20,5%) са отговорили, че не включват определени тестове. И едва 5-ма, т.е. 12%, използват упражнения за равновесна устойчивост и гъвкавост, а 3-ма са отговорили, че прилагат упражнения на батут. От получените отговори се вижда, че по-голямата част от треньорите употребяват тестове под формата на състезателни игри и не използват конкретни тестове за определяне нивото на координация.

ДИСКУСИЯ

Въз основа на отговорите, получени от анкетираните специалисти, може да заключим, че системата за подбор в клубовете не е достатъчно ефективна и няма особено голям интерес и желаещи да се занимават със спортна гимнастика. Пътят за увеличаване броя на занимаващите с гимнастика е свързан с привличането и запознаването на подрастващите със самия спорт. В днешно време конкуренцията между различните спортове и по-конкретно – между видовете гимнастика, става все по-голяма. Също така голяма част от анкетираните смятат, че трябва да има подбор в детските заведения и училищата. Според опита на много напреднали страни в областта на спорта най-подходящият път за популяризиране на гимнастиката минава през училището, но това е слабият момент на системата за подготовка в спортната гимнастика в България.

В получените отговори, свързани с двигателните качества, специалистите отбелязват, че за оптимизиране на началния подбор може да се подготвят повече тестове за определяне нивото на двигателните способности на подрастващите. Най-важните двигателни качества, които са отбелязани от спортните специалисти, са гъвкавост, сила и координация. Както се забелязва, координацията е водещо двигателно качество, необходимо при началната подготовка според редица специалисти, но в същото време се вижда, че 51% от анкетираните не използват въобще или не всеки път тестове за координация. Също така може да отбележим, че не включват определени целенасочени тестове за контрол и оценка на координационните способности. По-голямата част използват тестове под формата на състезателни игри, които са показател за ориентиране в пространството, което е елемент от структурата на координацията. Само 12% от специалистите прилагат тестове за равновесна устойчивост. За оптимизиране на началния подбор е необходимо да се анализират и други елементи от структурата на координацията. От особено значение ще са способността за точност на движенията и включването на повече тестове за равновесната устойчивост. Те ще бъдат водещи в усвояването на двигателните навици и в развитието на компонентите на координацията като цяло.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На базата на нашето анкетно проучване може да заключим, че съществуващата система за подбор в клубовете по гимнастика не отговаря на изискванията на динамично развиващия се елитен спорт. Според нас контролът и оценката на координационните способности е необходимо да се издигнат на едно по-високо ниво във всички етапи на подготовка.

Изводи и препоръки:

1. Анкетното проучване показва, че спортният подбор в гимнастиката се нуждае от оптимизиране.
2. Необходимо е да се подготвят повече тестове за определяне нивото на двигателните способности на подрастващите.
3. Тестовете за координация могат да се оптимизират чрез добавяне на елементи от структурата на координационните способности, които биха подпомогнали процеса на подбора.

ЛИТЕРАТУРА

Баранаев, Ю. А. (2010). К проблеме спортивной ориентации и отбора в ДЮСШ. Минск // Baranaev, Yu. A. (2010). K probleme sportivnoy orientatsii i otbora v DYuSSh. Minsk

Димитрова, Б. (2015). Теория на подбора в спортна гимнастика. Бolid Инс, София // Dimitrova, B. (2015). Teooria na podbora v sportna gimnastika. Bolid Ins, Sofia.

Dimitrova, B. (2015). Coordination abilities and selection in gymnastics. *Activities in physical education and sport*. Vol. 5, № 2, Skorje, pp. 241-243.

Никитушин, В. Г. (2009). Современная подготовка юных спортсменов. Физическая культура, Москва // Nikitushin, V. G. (2009). Sovremennaya podgotovka yunyh sportmenov. Fizicheskaya kultura, Moskva.

Рачев, Кр. (1987). Теория и методика на физическото възпитание. Медицина и физкультура, София // Rachev, Kr. (1987). Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie. Meditsina i fizkultura, Sofia.

Адрес за контакти:

Венета Христова, докторант

Национална спортна академия „Васил Левски“

катедра „Гимнастика“

e-mail: venigym@gmail.com