

*Копков Роберт Николаевич, ст. преподаватель Петрозаводский
государственный университет, г. Петрозаводск*

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОДНОГО ИЗ ВИДОВ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ В ГИМНАСТИКЕ, КАК КОМБИНАЦИЯ «С ЛИСТА» И СОВРЕМЕННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ НА ПРАКТИКЕ В ВУЗЕ

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема не часто встречающейся гимнастической соревновательной программы - «с листа». Рассматривается современный взгляд, направления и пути более широкого использования комбинации «с листа» в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, спортивная подготовка, элементы, соревнования, комбинация «с листа».

Abstract: This article discusses the problem of an uncommon gymnastic competition program - "from scratch". The modern view, directions and ways of wider use of the combination "from the sheet" in the educational and training process are considered.

Keywords: gymnastics, sports training, elements, competitions, combination "from the sheet".

Спортивная гимнастика - это классически многоборный вид спорта, включающий в себя все виды дисциплин: квалификацию, финал командного многоборья, финал личного многоборья и финалы в отдельных видах. В институтах и училищах физической культуры - дисциплина «гимнастика» имеет широкий фонд оценочных средств: многоборье, зачетные комбинации на отдельных видах, отдельные элементы школьной программы на разных видах.

Говорят, что новое - это хорошо забытое старое. Но сейчас речь пойдет о

хорошо не забытом старом! Многие из гимнастов «старого» поколения знакомы такие слова тренера или преподавателя как: сделать комбинацию «с листа». Это означает - выполнить незнакомую комбинацию или набор последовательных элементов без предварительного опробования. На этом и основаны соревнования «с листа».

В 1934 г. В. Эргардт одним из первых в нашей стране предложил и провел соревнования «с листа» [1]. Соревнования прошли успешно и привлекли к себе внимание большого количества гимнастов и любителей этого вида спорта. В 1936 г. подобные соревнования проводились в Ленинграде, Москве, «с листа» соревновались гимнасты «Спартак». Программа заранее не анонсировалась, и участник узнавал содержание комбинации только за несколько минут до подхода (журнал «Гимнастика», 1939, № 10, В. Эргардт). Такая «неподготовленность» гимнаста к соревнованиям позволяла [1]:

во - первых, оценить свои двигательные возможности;

во - вторых, проверить свою психологическую и тактическую подготовленность к соревнованиям (гимнасту отводилось очень мало времени, чтобы настроиться на комбинацию, а ограниченное время опробования предполагало проделывание комбинации идеомоторно);

в - третьих, благодаря различным неожиданным сочетанием элементов развивать гибкость навыка - важнейшее из условий, обеспечивающих надежность выполнения элементов;

в - четвертых, тренировать оперативную память, преодолевать двигательные стереотипы;

и, наконец, решалась целая группа более мелких задач, таких, как знакомство участников с терминологией, повышение интереса занимающихся и т.д.

Соревнования с «с листа» способны разносторонне и глубоко влиять на подготовку гимнаста, на совершенствование его спортивного мастерства. Тем более что сфера их применения чрезвычайно широка. Они могут проводиться и в детских спортивных школах (для проверки координационных способностей и

двигательной базы юных гимнастов), и среди гимнастов институтов и предприятий (как средство повышения интереса и привлечения в секции), и в сборных командах мастеров (в качестве «разгрузочной» тренировки).

И еще одно - уровень подготовленности и возраст не являются препятствием для участия в этих соревнованиях, что особенно актуально сейчас, когда «взрослая» гимнастика вытесняется «молодежной» и даже «детской». [1, с. 57]. Соревнования «с листа» исчезли как отмечает Е.А. Плоткин, в середине 50-х годов, а в 1979 г., т.е. через четверть века, они снова были возрождены. Это было первенство ГЦОЛИФКа 1979 г. [1].

Сегодня самое больное место нашей гимнастики - это снижение массовости. А ведь раньше гимнастика была массовой! Обратимся к 30-50-м годам. С каким энтузиазмом и бодростью шли люди в гимнастические залы, в их «дворовые филиалы» - различного рода площадки под открытым небом! Гимнастика была «солиднее» (возраст занимающихся часто переходил за тридцать), да и не такая сложная как сейчас. Все это, как отмечает Е.А. Плоткин [1], открывало доступ для действительно массовых занятий. Но с 1952 г. гимнастика устремилась ввысь, к олимпийским высотам и ...забыла про свою основу - массовость. Возраст участников снижался, взрослые не могли конкурировать с молодыми людьми, они «сходили», «бросали» гимнастику. На последнем первенстве Москвы, «взрослом» первенстве, самому «старому» участнику было 22 года. Это у мужчин, а у женщин победу одержала 15-летняя девочка! Далее Е.А. Плоткин, правильно отмечает: «Ведь сколько есть желающих продолжать свой путь в гимнастике! Им нужны свои, «взрослые», первенства Москвы, чемпионы Союза, и именно на таком уровне необходимо в первую очередь возобновить соревнования «с листа». «Эти соревнования не требуют никакого отбора, отличаются простотой, в них участвуют все занимающиеся» - писал еще в 1939 г. В. Эргардт. «Быть может, тогда не пустовали бы трибуны Дворцов спорта во время турниров по гимнастике. Зритель заинтересовался бы по - настоящему (ведь выступают равные ему по возрасту - значит, и для него не все потеряно), а не только бы восхищался

бесстрашием малолетних «торреодоров» - выделяет в 1980 году Е.А. Плоткин [1].

Соревнования «с листа» - пишет Е.А. Плоткин - «имеют учебно-тренировочную направленность и в большей степени обращают внимание участника на свое содержание, нежели на результат: гимнаст концентрирует внимание не на том, чтобы сделать комбинацию без срывов (элементы ведь простые), а на том, чтобы сделать ее виртуознее и технично. Конечно, результат важен, но он не должен заслонять от гимнаста процесс его достижения. Получать удовольствие от тренировки, от владения своим телом, от проделанной чисто и красиво комбинации - этому также необходимо учить» [1].

Перенесемся теперь из 1980 г. в 2023 г. и посмотрим, как выглядит ситуация спустя более сорока лет? Спортивная гимнастика - ушла намного вперед в сторону усложнения, как элементов, так и правилах соревнований, и судействе. В погоне за сложностью элементов гимнастам приходится заниматься в залах с очень хорошей материально - технической базой, которая дает возможность использования специального, дорогостоящего оборудования (батуты, подвесные системы страховки, акробатические надувные дорожки, тренажеры для подводящих упражнений и т.д.), такое оборудование доступно не для всех, специализированных залов не так много и базируются на них гимнастические спортивные школы, набор детей в которые производится с 6-7 лет согласно ФГОС. В общеобразовательных школах, ситуация очень далека от идеальной, гимнастического оборудования нет или количество ограничено десятком матов, гимнастическим козлом, мостиком для опорного прыжка и перекладиной, канатом. Проблема заключается и в том, что многие преподаватели физической культуры, имеющие навыки в гимнастике, не имеют желания связываться с изучением гимнастических упражнений, из-за боязни получения учащимися различных травм. Все выше изложенное, привело к печальным последствиям, абитуриенты желающие поступить в специализированные высшие и средне - специальные заведения, готовящие

тренеров и учителей физической культуры, в большинстве своем не способны выполнить акробатическую комбинацию из 10 элементов школьной программы 9-11-х классов. Консультации и подготовительные курсы для абитуриентов, последующая рабочая программа дисциплины по гимнастике у студентов, учебно-практические занятия, меняют ситуацию, но в «школьной» гимнастике, целый ряд проблем.

В 1999-2000 учебном году Министерство образования Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. Приказом Министра образования был утвержден состав оргкомитета олимпиады и состав соответствующей Центральной предметно-методической комиссии. Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней школы - юношей и девушек (раздельно). Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического характера. Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол и др. [2].

Процедура первого показа, олимпиадной акробатической комбинации «с листа» проводится не менее чем за 24 часа до начала практического тура. На следующий день, консультаций не проводится и после разминки участники вызываются для выполнения на оценку. Практические испытания заключаются в выполнении упражнений, основанных на содержании примерных рабочих программ основного и среднего общего образования по предмету «Физическая культура», разработанных ЦПМК [3]. Сроки показа олимпиадных заданий устанавливаются оргкомитетом в организационно-технологической модели проведения соответствующего этапа. Основная цель показа олимпиадных заданий – знакомство участников с содержанием предстоящих практических испытаний олимпиады и основными идеями выполнения каждого из предложенных заданий, а также знакомство с критериями оценивания. В ходе

разбора и показа представители жюри подробно объясняют критерии оценивания каждого из практических заданий. Согласимся, это не шесть мужских и четыре женских вида, но зато всероссийский размах, хоть как-то закрываем провал в «школьной» гимнастике, формируем массовость и интерес к этому виду спорта. В Таблице №1 можно ознакомиться с результатами соревнований у девушек (9 - 11 классов) на Региональном этапе Всероссийской Олимпиады школьников по физической культуре, который состоялся в феврале 2022 года. [2].

Таблица №1. Результаты окончательных оценок за комбинацию у девушек (9-11 класс)

Участница №	Окончательная оценка (макс. 20 баллов)	Место
№1	17,50	
№2	19,40	1
№3	17,70	
№4	19,10	2
№5	17,90	
№6	18,00	3
№7	16,40	
№8	17,90	
№9	16,80	
№10	17,00	
№11	15,40	
№12	16,50	
№13	14,10	
№14	13,90	
№15	15,70	
№16	14,70	
Средняя оценка	16,81	

Сравним, как было в прошлом, когда комбинация «с листа» активно применялась в практике соревнований. Перед проведением соревнований составлялись комбинации, учитывался характер этих соревнований

(подготовительные, проверочные, турнирные, показательные), контингент участников (возраст и разряд), место проведения. От этих факторов зависят и условия проведения, т.е, время информирования участников об упражнениях. Более простые комбинации объявлялись за несколько минут до подхода на оценку (составлялось несколько комбинаций на каждый снаряд, а участник вытаскивает, как на экзамене, билет с их записью), а комбинацию более высокой трудности - за 15-20 минут до начала соревнований. Большой сложности в проведении таких соревнований - нет.

В 2022 году в Институте физической культуры, спорта и туризма СЗФО, проводили подобные соревнования в рамках промежуточной аттестации второго семестра, студентов первого курса, направления физическая культура, которым ставилась задача после ознакомления и подготовки в течении 15 минут - выполнить, неизвестную им заранее комбинацию на вольных упражнениях, комбинации и результаты промежуточной аттестации можно посмотреть таблице №2.

Таблица №2 .

Комбинации (акробатика) промежуточной аттестации студентов:

Акробатика (девушки): и.п. о.с. – горизонтальное равновесие (1,0 балл) – кувырок вперед (1,0 балл) – длинный кувырок вперед в упор присев (1,5 балла) – кувырок назад (1,0 балл) – перекатом назад лечь на спину – «мост» (1,5 балла) – поворот кругом в упор присев (1,5 балла) – прыжок вверх прогнувшись (1,0 балл).

Акробатика (юноши): и.п. о.с. правая назад, руки дугами вверх-наружу – равновесие на левой, держать (2,0 балла) – выпрямиться, руки вверх, мах правой, шагом и толчком правой переворот вправо (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны (2,0 балла) -махом левой вправо поворот на 180° в стойку на правой, левая в сторону, руки вниз и в стороны (0,5 балла) – шагом левой в сторону и толчком правой переворот влево в стойку ноги врозь, руки в стороны (2,0 балла) – поворот налево, руки вниз и, сгибая левую, кувырок

вперёд в упор присев (1,5 балла) – кувырок назад и прыжок вверх прогнувшись (2,0 балла).

Таблица №2. Результаты промежуточной аттестации студентов (акробатика):

Девушки №	Окончательная оценка (макс. 20 баллов).	Место	Юноши №	Окончательная оценка (макс. 20 баллов).	Место
№1	18,80		№1	17,70	
№2	19,10		№2	18,30	
№3	16,20	3	№3	16,00	
№4	19,30	2	№4	18,00	
№5	18,50		№5	19,40	1
№6	18,50		№6	18,40	3
№7	18,00		№7	16,80	
№8	17,80		№8	17,30	
№9	18,80		№9	17,80	
№10	19,00		№10	17,90	
№11	18,90		№11	17,60	
№12	19,40	1	№12	18,80	2
Средняя оценка	18,70		Средняя оценка	17,80	

Эксперимент с комбинацией «с листа» у студентов - вызвал большой интерес и показал свою актуальность и выглядит вполне современно с большим потенциалом к дальнейшему использованию нами в качестве фонда оценочных средств.

Нужно отметить, такие соревнования ограничено так сказать «на местах», проводились в 70-80-х годах 20 века в институтах и училищах физической культуры для проверки уровня технической подготовки студентов. К сожалению, такие соревнования сейчас не проводятся или проводятся очень редко в виде классического многоборья, но есть надежда, что они смогут возродиться, их возьмут в арсенал преподаватели, учителя, тренеры.

Библиографический список:

1. Журнал «Гимнастика»: Сборник статей, - Выпуск 1. С. 57-58 / Составитель В.М. Смолевский; Редколегия Ю.К. Гавердовский и др. - Москва. Физкультура и спорт. 1980. - 80 с.
2. <https://kiro-karelia.ru/olimpiada/2022-2023/regional> (Протоколы, ведомости, списки победителей и призеров).
3. <https://vserosolimp.edsoo.ru/normativka> (Приказ № 678 от 27.11.2020).
4. https://vserosolimp.edsoo.ru/region_way (П.2.6 с.234 Требования к организации и проведению регионального этапа всероссийской олимпиады школьников).