



Утверждена на заседании

методического совета

МУ СДЮСШОР № 1

Протокол № 1 от 05.09 2016г.

Директор МУ СДЮСШОР № 1

А.И. Лисовой

**«Критерии определения спортивной пригодности детей 5-6 летнего
возраста при комплектовании групп начальной подготовки
в спортивной гимнастике»**

Методическая разработка.

Составлена:
тренер-преподаватель Кашаева М.Р.
тренер-преподаватель Отришко И.А.

г. Волгоград

2016 год

Критерии определения спортивной пригодности детей 5-6 летнего возраста при комплектовании групп начальной подготовки связаны с определением склонности к занятиям спортивной гимнастикой и зачислением в группы начальной подготовки.

Под спортивной пригодностью имеется в виду уровень индивидуальных способностей ребёнка, позволяющий ему с пользой для здоровья и общего развития выполнять в процессе занятий и соревнований разрядные нормативы.

Определение степени спортивной пригодности (СП) начинается с освидетельствования ребёнка врачом, который должен дать медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) к занятиям гимнастикой.

В свою очередь объектом внимания тренеров-преподавателей при определении СП становятся показатели, которые поддаются метрическому выражению, количественной оценке и выражаются комплексной оценкой в баллах.

1. Оценка внешних данных

К числу внешних данных, существенных при отборе для занятий спортивной гимнастикой, относятся длина, вес тела, определяемые строго метрически, и ряд внешних показателей, обычно оцениваемых по впечатлению, в баллах.

Длина тела, рост, определяются общепринятым способом в сантиметрах с помощью медицинского ростометра, вес измеряется медицинскими весами. Балльная оценка каждого из метрических показателей определяется в зависимости от попадания полученного измерения в ту или иную зону статического распределения. При этом высшая оценка – 2,5 балла – ставится, если показатель попадает в зону $\pm 1 - 1,5$. Результат в зоне отклонений, равных ± 2 , оценивается в 1,5 балла, в зоне $\pm 3 - 1$ балл

Длина тела (см)							
Возраст (лет)	X - 3	X - 2	X - 1	- X +	X + 1	X + 2	X + 3
5	103,17	104,98	106,79	108,6	110,41	112,22	114,03
6	106,88	108,72	110,56	112,4	114,24	116,08,	117,92
Вес тела (кг)							
5	12,24	13,66	15,08	16,5	17,92	19,34	20,76
6	14,47	15,88	17,29	18,7	20,11	21,52	22,93

Примечание. Среднестатистические показатели длины и веса девочек 5-6 летнего возраста даются в виде средней арифметической величины ($- X +$) и величин среднего отклонения как в сторону отставания от среднего показателя ($X -$), так и в сторону его превышения ($X -$). Отклонение равное 1 считается незначительным, отклонение в 2 – умеренным, а в 3 – значительным.

Оставшиеся 5 баллов, выделенных для оценки внешних данных, приходятся на субъективную, визуальную оценку других внешних данных. Это – длина и форма рук и ног, шеи, возможные отклонения в осанке (наличие сколиоза, кифоза, лордоза), степень жировоголожения в области живота, бёдер.

2. Оценка координации движений

Это обследование в СДЮСШОР по спортивной гимнастике проводится, как правило, посредством специально разработанных упражнений, представляющих собой различные по структуре последовательные и одновременные движения руками. По сложности такие упражнения делятся на три группы.

Минимальной трудности – последовательные движения, выполняемые на месте на четыре счета. Средней трудности – упражнения с попеременно последовательными движениями рук на восемь счетов. Повышенной трудности – упражнения с ассиметричным движением рук на восемь счетов.

Испытания на координацию движений:

1. Объяснение цели испытаний, мобилизация внимания занимающихся и демонстрация упражнения в замедленном воспроизведении, по ходу которого комментируются основные положения и движения рук.
2. Однократное выполнение упражнения вместе с тренером с коррекцией действий учеников.
3. Самостоятельное исполнение упражнения на оценку. Трудность упражнений на координацию увеличивается последовательно. К более трудному заданию допускаются только те дети, которые справились с предыдущим упражнением.

При оценке воспроизведения упражнений учитываются точность, ритмичность движения и быстрота освоения задания.

3. Оценка способностей к сохранению равновесия.

Оценка способностей к сохранению равновесия (вестибулярной устойчивости) предполагает проверку двух типов,

В первом случае для выявления возможных скрытых отклонений в функции вестибулярного аппарата применяется один из вариантов пробы Ромберга: испытуемый стоит с закрытыми глазами, вытянув руки вперед и располагая ноги на одной линии, правая нога перед левой.

Фиксируется длительность удержания равновесия в заданном положении. Время определяется по секундомеру, по лучшему результату из двух проб. (Для 5-6 летних проводить пробу более 45 секунд не рекомендуется).

Во втором случае способность юных гимнасток к выполнению упражнений на сохранение равновесия оценивается, чаще всего, помощью трех наиболее распространенных тестов.

Первый из них (оценивается из 5 баллов) – простое прохождение туда и обратно по напольному бревну, руки в стороны.

Второй (из 7,5 балла) проводится на низком бревне: из положения руки на пояс три шага вперед и поворот кругом на двух ногах переступанием (по длине бревна).

Третий (из 10 баллов) на стандартном бревне: два шага вперед, руки в стороны, руки на пояс – поворот направо, два приставных шага влево-поворот налево, руки в стороны – два шага вперед, поворот налево, руки на пояс – два приставных шага вправо, поворот направо, руки в стороны – быстрым шагом пройти до конца бревна.

Полученная посредством всех приведенных тестов оценка СП, взятая вместе с ее составляющими по результатам разового тестирования, представляет собой лишь исходные данные и не дает полного основания для заключения о пригодности к

занятиям гимнастикой. С достаточной уверенностью об этом можно судить только на основании последующих педагогических наблюдений и дополнительных испытаний уже непосредственно в процессе начальной подготовки.

Карта спортивной пригодности для гимнасток 5- 6 лет.

Признаки пригодности	Показатели
Рост, см.	111,7
Вес тела, кг	20,0
Оц. за длину и вес тела, баллы	5,0
Сбавки за внешние данные, баллы	(до 1.0)
- длина шеи	0.3
- осанка	0.2
- жиротложение	-
- форма рук	0.1
-форма ног	0.1
Оценка внешних данных	4,3
Общая оценка внешних данных	9,3
Координация движений, баллы	8,0
Сохранение равновесия, баллы	8,0
Бег 20 метров - секунда	5,0
Прыжок в длину с места, см.	140
Скоростная сила - баллы	5,95
Подтягивание в висе, кол-во раз.	8
Поднимание ног в висе - кол-во раз.	12
Отжимание в упоре лежа -кол-во раз	14
Динамическая сила - баллы	6,67
Угол в висе - сек.	18
Статическая сила - баллы.	6,5
Общая оценка силы-баллы	6,26
Гибкость, сбавки -баллы	2,0
Общая оценка гибкости-баллы	6,5
Общая средняя оценка за физические качества, б.	6,22
Общая оценка СП, б.	31,52