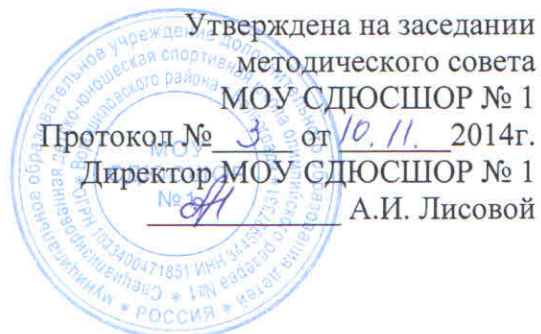


муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1



«Роль спортивного отбора в спортивной гимнастике»

Методическая разработка.

Составлена:

тренер-преподаватель Кашаева М.Р.

г. Волгоград

2014 год

В последнее время значительно возрос интерес населения нашей страны к занятиям различными видами спорта. Многочисленные спортивные школы предлагают разнообразие видов спорта, однако видов спорта, где есть ранняя специализация немного. Одним из таких видов спорта можно назвать спортивную гимнастику, где по положению начинают принимать: мальчиков с 7-8 лет и с 6-7 лет девочек. Вместе с тем, например в нашей спортивной школе, это СДЮСШОР №1 г. Волгограда, есть набор детей с 4-5 лет на программу общей физической подготовки с элементами спортивной гимнастики. Набор детей со столь юного возраста обусловлен, прежде всего, потребностью со стороны родителей. И с другой стороны позволяет тренерам отбирать в группу начальной подготовки уже из физически подготовленных детей. В связи с чем, актуальными становятся вопросы спортивного отбора детей для занятий спортивной гимнастикой, тем более, что в настоящее время значительно снизился возраст гимнастов, достигающих высоких спортивных результатов.

В системе многолетней подготовки гимнастов спортивный отбор (СО) носит комплексный характер. Выделяются три основных вида СО:

Первый начальный отбор, который связан с определением склонности к занятиям гимнастикой и зачислением в группы начальной подготовки.

Второй имеет своей целью отбор наиболее перспективных спортсменов для проведения с ними углубленной специализированной подготовки. Оба названных вида СО носят однократный характер.

Третий, осуществляемый систематически на протяжении всего периода занятий спортом - отбор гимнастов в команду для участия в соревнованиях (как по результатам предварительного контроля, так и по итогам самих соревнований).

В связи с этим этапу предварительной подготовки детей следует уделять большое внимание. В результате хорошо организованной работы с детьми до поступления в СДЮСШОР можно выявить их двигательные способности и привить им интерес к занятиям гимнастикой. В качестве основных задач на данном этапе можно выделить следующие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки;
- развитие физических качеств (силы, гибкости, быстроты, координации);
- овладение прикладными двигательными навыками;
- обучения элементам хореографии, гимнастики, спортивной акробатики и прыжкам на батуте;

- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности юных спортсменов.

Было проведено исследование, целью которого являлось определение мотивов родителей приведших детей на занятия гимнастикой. Исследование было проведено в виде опроса. По итогам выяснилось, что большая часть родителей (78%) привели детей для улучшения здоровья и общей физической подготовки, 2% для повышения дисциплинированности детей и что примечательно остальные 20% родителей привели детей для высоких спортивных результатов, в надежде на спортивную карьеру детей. Отмечено, в личных беседах с родителями за последнее время рост числа родителей, которые видят своих детей на высоких спортивных пьедесталах, растет. Такие родители инициируют проведение открытых занятий, чтобы увидеть, как тренируются дети, спрашивают тренера о достижениях ребенка, как на отдельной тренировке, так и на протяжении двух-трех месяцев. Разумеется, с такими запросами родителей и растет ответственность тренеров за спортивное будущее детей. Ведь возможно дети, не имеющие предрасположенности к спортивной гимнастике, могут успешными в других видах спорта, о чем конечно должны знать родители. С другой стороны не последнюю роль в перспективе развития спортивной карьеры имеет и интерес со стороны ребенка.

Так, практика подготовки спортсменов свидетельствует о том, что вершин в спорте могут достичь не только те спортсмены, которые обладают комплексом врожденных и приобретенных способностей, а также и те которые имеют большое желание и стремление к занятиям.

Таким образом, спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.)

Во многих исследованиях выявляется прогностическая значимость разных показателей. В одних определяются анатомо-морфологические признаки. С этой целью изучаются генетически обусловленные особенности строения тела, и определяется предрасположенность спортсмена к тому или иному виду спорта. Так, М.А.Годик проводит следующую оценку: гимнасты - мастера спорта представляют собой людей со средними или несколько ниже среднего показателями длины тела и веса. У них хорошо развит плечевой пояс (плечи слегка покаты), узкий таз и при относительно небольшом туловище длинные мускулистые руки и прямые сухие ноги. Живот чаще впалый, а спина оттого, что естественные изгибы позвоночника не имеют ярко выраженных углов, кажется почти прямой.

В других литературных источниках были обнаружены данные по необходимости оценки общей и специальной физической подготовки. Так, при проведении контрольных испытаний по СФП необходимо придерживаться следующих организационно-методических положений:

1. Участники заранее должны знать о программе предстоящих испытаний, сроках и месте проведения.
2. Любое испытание физического состояния (при отборе особенно) следует проводить в форме соревнований. Соревнование способствует проявлению максимальных возможностей юных гимнастов и, что очень важно, позволяет подметить при этом особенности поведения.
3. Испытания по СФП помимо информационной и контрольной задач имеют большое воспитательное значение.

При проведении повторных испытаний необходимо сохранять все условия предыдущих испытаний. Это касается времени и места испытаний, очередности видов, используемых снарядов, процедуры тестирования и подхода к оценке. Только в этом случае представляется возможность для объективной оценки динамики развития качеств, которая особенно проявляется в первые 6-7 месяцев занятий гимнастикой.

Таким образом, на основе проведенного анализа научно-методической литературы, важными факторами отбора в спортивной гимнастике должны стать:

1. Высокий уровень здоровья;
2. Физическое развитие и особенности телосложения;
3. Общая и специальная физическая подготовленность;
4. Психические и поведенческие особенности.

Резюмируя вышеизложенное, хочется сказать, что, отбор является важной частью спортивной практики, но не менее важно переориентирование не перспективных для спортивной гимнастики детей на другие виды спорта. Особенно обострился этот вопрос в связи со сложившейся в нашей стране негативной социальной ситуацией, когда необходимо отвлечь ребенка от дурного влияния улицы, сохранить его психическое и физическое здоровье, привить ему основополагающие для полноценной жизни личности черты характера. Все это может сделать только спорт, как одна из немногих сфер деятельности, которая дает возможность воплотить в жизнь все первые начинания и чаяния юного спортсмена.