

## **Методическая разработка**

**Тема: «Организационно-методические особенности отбора и набора детей для занятий спортивной гимнастикой»**

Выполнил: тренер-преподаватель  
по спортивной гимнастике  
Трифонов Андрей Николаевич

Организационно-методические особенности отбора и набора детей для занятий  
спортивной гимнастикой

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава I Исследование состояния вопроса по данным литературных источников .....	5
1.1. Спортивный отбор кандидатов для занятий спортом, его цели и задачи .....	5
1.1.1. Классификация форм отбора и спортивной ориентации .....	14
1.1.2. Уровни и методики спортивного отбора .....	19
1.1.3. Основные факторы учёта и контроля при спортивном отборе ...	29
1.2. Отбор и ориентация детей для занятий гимнастикой .....	31
1.2.1. Спортивная ориентация и методика начального отбора в гимнастике .....	37
1.2.2. Учебная и воспитательная работа в ДЮСШ .....	41
1.2.3. Средства и методы предварительного этапа подготовки юных гимнастов .....	44
1.2.4. Цель, задачи и организация учебных групп .....	46
1.2.5. Обор и комплектование групп начальной подготовки ДЮСШ	49
Глава II Задачи, методы и организация исследования .....	51
2.1. Задачи исследования .....	51
2.2. Методы исследования .....	51
2.3. Организация исследования .....	53
Глава III Результаты исследования .....	54
Выводы.....	59
Литература .....	60

## ГЛАВА I. ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ВОПРОСА ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

### 1.1. Спортивный отбор кандидатов для занятий спортом, его цели и задачи

Ядро спорта состоит из трех элементов: спортивного отбора, тренировки и соревнования. Именно эти три элемента являются той основой, через которую проявляется функционирование и развитие сферы спорта в целом.

По мнению ряда авторов (1, 2, 3, 10, 40) спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

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.) (3, 14, 26).

В методическом плане спортивную ориентацию и отбор, В.М.Смолевский и Ю.К.Гавердовский (37), основывают на ряде принципиальных положений. К ним следует отнести понимание способностей как структуры достаточно стойких, но изменяющихся под влиянием воспитания качеств личности, определяющих успешность обучения и совершенствования в определенной деятельности. Советские психологи рассматривают способности во взаимосвязи с анатомо-физиологическими особенностями организма человека, с задатками и с условиями внешней среды, которые облегчают или затрудняют их развитие.

Многие виды деятельности предъявляют к человеку свои специфические требования, которые не могут компенсироваться. Для музыканта – это слух, для молотобойца – сила, для бегуна на короткие дистанции – быстрота, а на длинные – выносливость. Для видов спорта, связанных с искусством движений, – тонкая координация (37).

Для приобщения к спортивной систематической деятельности нужны определенные предпосылки. К числу важнейших из них относятся, кроме прочих, индивидуальная предрасположенность к ней, личностные установки, потребности, интересы. Несомненно, также, что их выявление, формирование и развитие происходят под воздействием естественных и социальных факторов, в том числе направленно воздействующих и стихийных. Вероятность оптимального развёртывания процесса спортивного совершенствования во многом зависит от того, на каком из этапов индивидуального возрастного развития выявляется предрасположенность к прогрессированию в том или ином виде спорта. Соответственно обеспечивается спортивная ориентация, то есть формирование магистральной нацеленности спортивной деятельности и целесообразный выбор перспективных путей ее развёртывания, согласующихся с индивидуальной предрасположенностью (7, 26).

Ряд авторов отмечают (6, 9, 14), что выявление предрасположенностей, а также ускоренный прогресс современного спорта и сильное обострение конкуренции на международной спортивной арене обусловили актуальность проблематики спортивного отбора в ее исследовательских и организационно-практических аспектах. Проблемам

отбора в последние несколько десятилетий посвящено достаточно много исследований и публикаций. В ряде стран, развитых в спортивном отношении, сложилась и разветвленная практика спортивного отбора. Тем не менее, само понятие «спортивный отбор» пока не получило вполне согласованного истолкования. Большинство специалистов, так или иначе, связывает его с заблаговременным распознаванием индивидуальной предрасположенности (задатки, способности, одаренность) к достижениям в каком-либо виде спорта, определением, в зависимости от этого, направленности спортивной специализации и выделением из общего числа приобщаемых или уже приобщенных к спорту тех, кто относительно более способен к высоким спортивным результатам для того, чтобы создать им предпочтительные условия для спортивного совершенствования.

Практика внедрения отбора в этом смысле оказалась противоречивой. С одной стороны, она содействовала активизации поиска талантливых спортсменов и формированию отлаженной системы их подготовки, с другой — в своих утвердившихся формах имеет и отрицательные свойства. Самое опасное из них для развертывания массового спортивного движения – фактическое ограничение доступа к систематической спортивной деятельности тех, кто с первых же шагов отсеивается отбором как «малоперспективные» или вовсе «бесперспективные» и на этом основании не попадает в контингент спортсменов, охватываемых хорошо налаженными формами спортивной подготовки (в детско-юношеских спортивных школах и т.д.). В наших условиях такая практика, к сожалению, распространена. Это усугубляется тем, что в само понятие «спортивный» отбор зачастую фактически вкладывается смысл отбора для спорта, а не выбора спорта для человека. Тем самым это понятие как бы дегуманизируется, то есть приобретает в какой-то мере антигуманный смысл. (6, 9, 14).

С гуманистической, общечеловеческой позиции все, что делается в процессе приобщения к спорту для определения спортивной предрасположенности и ориентации, следует, конечно же, трактовать не как отбор для спорта, а именно как выбор предмета и перспектив спортивной специализации, которые возможно полно соответствовали бы индивидуальным задаткам потребностям и интересам личности. При этом важно, разумеется, выявить индивидуальные возможности достижения результатов в том или ином виде спорта, но суть дела вовсе не сводится к определению перспективы лишь с позиции вероятной величины чисто спортивного результата. Гораздо важнее определить то, в каком конкретно направлении наиболее целесообразно ориентировать спортивную деятельность, чтобы с возможно большей эффективностью содействовать развитию их индивидуальных способностей, формированию и удовлетворению возвышающих личность потребностей и интересов. Ни о каком отборочном «отсеивании», особенно на стадии приобщения к спорту, и речи быть не должно (если, разумеется, нет противопоказаний со стороны здоровья) — каждому в нормальных социальных условиях должны быть предоставлены равные возможности для удовлетворения спортивных интересов (4, 18).

В.М.Волков и В.П.Филин (12) отмечают, что свой оправданный смысл спортивный отбор приобретает тогда, когда решаются проблемы конкурсного комплектования профессионально-ориентированных спортивных учреждений (специализированных школ-интернатов спортивного профиля и т.п.) и аналогичных групп спортсменов, подготавливаемых для пополнения рядов тех, кто посвящает себя спорту высших достижений. Отбор спортсменов оправдан и тогда, когда на спортивно-конкурентной основе комплектуются сборные команды и регламентируется допуск к соревнованиям высокого ранга в прямой зависимости от наличного уровня индивидуальных спортивных достижений. Такой отбор закономерно обусловлен конкурентным характером спорта и, в

принципе, не «отбраковывает» никого и не лишает спортивных перспектив, напротив, может стимулировать достижения в спорте.

Неодномоментность и динамичность спортивной ориентации. Специалисты сходятся во мнении, что верно определить индивидуальную предрасположенность к спортивным достижениям путем каких-либо одноразовых процедур (наблюдение, тестирование и т.п.) за короткое время невозможно. Невозможно по двум основным причинам:

1. Спортивная предрасположенность – многосложный комплекс индивидуальных свойств (биофизических и личностно-психических), ряд которых созревает и проявляется не одновременно, а разновременно, в зависимости от возраста и стажа спортивной деятельности;

2. Индивидуальные возможности спортивных достижений и личностные установки на их реализацию динамичны, причем изменяются как в силу естественных особенностей индивидуального развития, так и под воздействием социальных условий жизни. Отсюда следует, что диагностику (от «диагноз» - распознавание, определение) индивидуальной спортивной предрасположенности, а значит, и опирающуюся на нее спортивную ориентацию необходимо осуществлять не в качестве некоего разового мероприятия, а в качестве поэтапно возобновляемого процесса (12).

С.В.Брянкин с соавторами (9) условно подразделяют многолетнюю спортивную деятельность на три большие стадии, каждая из которых охватывает ряд лет индивидуальной жизни, — стадию базовой подготовки, стадию максимальной реализации спортивно-достиженческих возможностей и стадию «спортивного долголетия». Закономерности оптимального построения системы подготовки спортсмена обязывают в обеспечивать первичную спортивную ориентацию и уточнять ее с относительно твердым выбором предмета углубленной спортивной специализации, направления и параметров последующей спортивной деятельности.

Первая стадия и ее внутренние этапы не имеют единых для всех временных границ, поскольку они значительно колеблются в зависимости от индивидуального возраста начала занятий спортом, реально складывающихся особенностей содержания и построения спортивной тренировки, характера соревновательной деятельности, индивидуальных особенностей развития спортсмена, других факторов и обстоятельств. Приблизительно можно сказать, что с начала систематической спортивной деятельности в детском и подростковом возрасте во многих случаях бывает достаточно двух-трех лет, чтобы в первом приближении корректно определить целесообразное направление спортивной специализации и спрогнозировать спортивные перспективы. Однако эта первичная ориентация в дальнейшем подлежит более или менее существенным коррекциям, особенно когда в реальных условиях жизни созревающего спортсмена нужно будет решать, идти ли ему в сферу спорта высших достижений либо ограничиться сферой ординарного, общедоступного спорта.

Цели, которые выдвигаются перед отборщиком и ориентаторщиком во многом предопределяют выбор и функционирование других элементов их деятельности (задач, средств и т.д.). Элементы, в свою очередь, определенным образом влияют на постановку целей. Поэтому постановка целей должна, быть совместной работой заказчика и исполнителя (отборщика или ориентаторщика) (9).

С.В. Брянкин делит цели на четыре группы ограничений и указаний:

1. Необходимо указать, что: должно проводиться - отбор или ориентация. Соответственно возможны следующие формулировки заказа. «Надо отобрать наиболее пригодных людей для определенной деятельности» или «надо подобрать наиболее подходящую деятельность для определенного человека» (или, в случае распределения, «надо наиболее целесообразным образом распределить людей по видам деятельности»). Постановка той или иной цели здесь зависит главным образом от того места, которое занимает заказчик. Если заказчик отвечает за развитие спорта в целом по стране или каком-то районе, то он в первую очередь должен быть заинтересован в распределении. Если заказчик ответственен за развитие отдельного вида спорта, то он заинтересован сначала в отборе, а затем в распределении отобранных по номерам программы. Если он отвечает только за один номер программы, то ему нужен только отбор. И, наконец, если заказчик обеспечивает продвижение конкретного человека, то ему необходима ориентация.

Следует отметить, что если заказ определяется как заказ на осуществление отбора, это еще совсем не значит, что будет реализовываться именно отбор. Так, например, в районе с достаточно ограниченными человеческими ресурсами получение 8-10 заказов на отбор в отдельных видах спорта заставит осуществлять фактически уже не отбор, а распределение.

2. В целях также должны быть оговорены требования к деятельности - спортивному результату, который необходимо достичь в будущем. Эти требования могут быть трех типов:

2.1. «необходимо, чтобы были отобраны лучшие индивиды из имеющегося в распоряжении контингента», а для ориентации это звучит так: «необходимо подобрать для человека наиболее пригодную деятельность». Этим требованиям соответствуют относительный отбор и ориентация;

2.2. «Необходимо отобрать таких индивидов, которые смогут показать конкретный количественный результат или место». Соответственно формулируются, требования для ориентации и распределения, которые в данном случае С.В. Брянкин называет по «продукту»;

2.3. Требования, при удовлетворении которых мы имеем абсолютный отбор, ориентацию или распределение, формулируются с объединением первых двух: «необходимо отобрать лучших из имеющихся и одновременно показать какой-то результат»; для ориентации это фиксируется так: «необходимо подобрать пригодную деятельность, в которой человек сможет добиться какого-то результата».

Выбор одной из этих трёх форм зависит от конкретной ситуации, в которой производится отбор и ориентация. Так, например, если имеется установка участвовать в соревнованиях вне зависимости от того, какие места будут заняты, а количество претендентов превышает количество мест в команде, то будет применяться относительный отбор, т.е. отбираются лучшие из имеющихся. Если необходимо набрать максимальное количество очков в общекомандном зачете и при условии, что количество участников в каждом виде программы не ограничено, а общее количество ограничивается, то должен быть применён отбор «по продукту». Так, в частности, часто бывает в тяжелой атлетике, где выигрыш отборочных соревнований в своей весовой категории еще не гарантирует выступления на основных соревнованиях. Победители в своих весовых категориях не попадают в команду, если известно, что они займут худшие места, «чем вторые номера» в других категориях. Если есть установка «лучше не участвовать в тех номерах соревнования, где невозможно занять высокие места», то используется абсолютный отбор. Применение его

может быть вызвано недостатком средств для участия в соревнованиях полной командой и необходимостью выбрать наиболее «медаленосные виды». В частности эта форма применяется в предолимпийском отборе во многих странах мира. Одним из часто применяемых средств этого отбора являются олимпийские нормативы.

Существенное влияние на постановку целей оказывает конкурс в деятельности – соотношение претендентов и мест в команде. Относительный отбор существует только в случае, если конкурс больше единицы. Обор по продукту и абсолютный отбор бывает, необходим, даже если конкурс меньше единицы. Особенно интересна роль конкурса для абсолютного отбора. Если спрос превышает предложение (конкурс меньше единицы), то абсолютный отбор превращается в отбор по продукту. Если же конкурс больше единицы и все претенденты способны выполнить минимально необходимые требования к продукту, то абсолютный отбор превращается в относительный. И только в одном случае абсолютный отбор существует в чистом виде – если конкурс превышает единицу и часть из «проходящих по местам» кандидатов не выполнили минимально необходимые требования к продукту. В спорте так часто бывает при отборе в Олимпийские команды.

3. В целях должна быть сконцентрирована информация о том, какая тренировка ожидает спортсменов в будущем. Эта информация столь же обязательна, как и информация о соревнованиях. Как уже указывалось выше, способности имеют два разнокачественных компонента – потенциал и возможности. Знание будущей тренировки необходимо не только для определения возможностей спортсменов, но и для определения их потенциала. Для того чтобы прогнозировать рост спортивных результатов надо, по крайней мере, быть уверенным, что тренировка не будет принципиально изменена.

В ряде случаев может оказаться так, что будут отсеяны спортсмены с заведомо более высоким потенциалом, но не имеющие достаточных возможностей. Практика современного спорта дает нам множество примеров, когда юные спортсмены, показывающие для своего возраста отличные результаты, останавливаются в своем развитии или вообще уходят из спорта. Очевидно, что часть из них неправильно тренируется, но надо признать, что другая часть просто не может тренироваться, как этого требует, сегодняшний спорт, третья часть не хочет, а кто-то и вообще не должен. В связи с тем, что проблема «потенциал-возможности» изучена пока недостаточно, можно лишь предположить, что возможности в гораздо большей степени подвержены компенсации, чем потенциал, поэтому при составлении этого раздела целей должна быть указана не одна какая-то тренировка, а целый набор различных, из которых будет выбрана наиболее подходящая.

4. В этом разделе целей должен быть указан ряд формальных ограничений, чаще всего не зависящих от заказчика и исполнителя. Наиболее важное из них это – время проведения основных соревнований, на которых должны успешно выступить отбираемые или ориентируемые спортсмены. Во многих случаях ситуация вынуждает также указать наименьший срок, который может разделять момент отбора и момент основного соревнования, т.е. указать минимально возможное время упреждения отбора. Это, в частности, необходимо, если официальную заявку о составе команды надо посылать заранее или из-за различных организационных ограничений (переезд, акклиматизация и т.п.) (9).

Как отмечают ряд авторов (33, 45), потребность в отборе или распределении может быть постоянной. В этом случае бессмысленно вносить в цель какие-либо временные ограничения, они будут определяться в рабочем порядке при разработке конкретных этапных задач.

В этом же «формальном аспекте» целей должны быть оговорены и другие возможные ограничения: пол, возраст, национальность, гражданство, место жительства и работы, принадлежность к спортивным организациям, квалификация спортсмена, а иногда к чисто «технические» характеристики - вес спортсмена, отсутствие в его организме следов применения фармакологических препаратов и т.д.

Большинство из названных ограничений относятся к исходному человеческому материалу и достаточно легко выполняются.

✓ *Задачи отбора* заключаются в том, чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков, соответствующие специфике того или иного вида спорта.

Спортивная одаренность – это благоприятное для данного вида спорта сочетание врожденных и приобретенных физических и психических качеств, а также способность спортсмена быстро и эффективно развивать эти качества в процессе спортивной тренировки. В понятие Спортивной одаренности, безусловно, входят также отличное состояние здоровья и определенные анатомо-физиологические особенности организма.

Перечисленные качества находятся в тесной взаимной связи и могут отчасти компенсировать одно другое. На пример, в боксе некоторый недостаток физической силы может быть восполнен быстротой, в фехтовании недостаток быстроты сглаживается точностью и мягкостью движений и т.д.

Первичные признаки каждого из компонентов, составляющих спортивную одаренность, могут и должны быть выявлены уже у новичка, в чем, собственно, и состоит искусство отбора.

Рациональная система отбора позволяет, с одной стороны, правильно укомплектовать спортивные группы наиболее способными, а следовательно, и наиболее перспективными учениками, а с другой — помогает новичку найти тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков, и тем самым наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности.

Неудачный выбор спортивной специализации ведет к ненужным потерям времени ученика и тренера, вызывает «непроизводительные» затраты труда и средств и приводит в конечном итоге к большой текучести состава занимающихся (33, 45).

### 1.1.1. Классификация форм отбора и спортивной ориентации

В связи с тем, что отбор и ориентация в качестве одной из основных процедур включает в себя прогнозирование, к ним можно применить классификацию прогнозов. Это позволит использовать несколько десятков различных классификационных оснований.

*Отбор, ориентация, переориентация, распределение.* Отбор и ориентацию мы будем понимать традиционно. При отборе определяется «пригоден ли человек к определенной деятельности» (отбор без конкурса) или «кто из претендентов, кандидатов наиболее пригоден к данной деятельности» (отбор с конкурсом). Вторым вариантом осуществляется,

когда конкурс в деятельности больше единицы. Первый вариант реализуется, когда, во-первых, нет конкурса, а во-вторых, когда вид деятельности, для которого осуществляется отбор, относится к группе так называемых «абсолютных» профессии. Ориентация определяет, какая деятельность наиболее пригодна для человека (9).

В литературе отмечается, что в ряде видов спорта многие известные спортсмены до «своего» вида серьезно занимались одним или несколькими другими видами. Можно утверждать, что сегодня в спорте имеется массовая смена специализаций. Назовем это явление переориентацией спортсменов, хотя в отдельных случаях сути дела больше соответствовали бы термины «переотбор» или «вторичный отбор».

Существование переориентации можно оценить двояко. С одной стороны, это отрицательное явление, подтверждающее тот факт, что ориентация работает крайне плохо. Либо то, что спортивная тренировка еще крайне плохо индивидуализирована, т.к. спортсменам приходится искать самим наиболее подходящий для них вид спорта (тренировку). С другой стороны переориентация может иметь в основании объективные, вполне закономерные и в этом смысле имеющие право на существование факторы. Так, например, можно предположить, что в видах спорта, связанных с проявлением выносливости, в которых применяется длительные, монотонные тренировки, спортсмены пресыщаются этими тренировками. А при переходе в другой, но близкий вид спорта они, находясь уже на достаточно высоком уровне функциональной (спортивной) подготовленности, становятся способными продолжать такую тренировку. Это переход может быть вызван не только пресыщением, но и многими другими причинами (переезд, закрытие спортшколы, уход тренера и т.д.) (44, 47).

*Естественный и искусственный отбор и ориентация.* Отбор и ориентацию людей трудно разделить на естественные и искусственные, хотя такое деление удобно для работы. Относительно живой природы, деление отбора на искусственный и естественный делается на основе того, кто производит отбор: человек или сама природа. Способность и пригодность людей всегда определяется только людьми. Поэтому для подобного деления остаётся только один критерий – осознанность отбора тем, кто его производит. Если отбор и ориентация производятся осознанно и специально организованы, то их можно назвать искусственными. Если они не осознаны и специально не организованы, то их можно считать естественными.

Ряд авторов пользуется разделением отбора на долгосрочный, среднесрочный и краткосрочный. Общего мнения о длительности каждой формы пока не существует. Аналогичная ситуация наблюдается и в прогностике, откуда по всей видимости и пришло подобное расчленение отбора (2).

С.В.Брянкин (9) предлагает следующий подход. Срок долгосрочного отбора и ориентации по можно ограничить тем наибольшим сроком жизни человека, который может интересовать исследователя. Для профессионального отбора наиболее подходящим для этого является срок, равный средней продолжительности трудовой жизни. Для спортивного отбора длительность этой формы можно ограничить средним временем, за которое спортсмены достигают своих максимальных результатов и могут их поддерживать (10-15 лет), т.е. сроком «спортивной жизни». Ориентацию видимо должна интересовать вся жизнь человека.

Длительность среднесрочного отбора и ориентации целесообразно ограничить четырехлетием - сроком одного олимпийского цикла, а краткосрочного - одним годом, который обычно соответствует одному спортивному сезону. Более краткосрочные виды

отбора удобно выражать в точной временной терминологии (напр., двухмесячный, трехнедельный и т.д.).

*Конкретный и постоянный отбор и ориентация.* Суть первой формы заключается в том, что известно время проведения определенного соревнования, к которому необходимо осуществить отбор или ориентацию. Во втором случае таких ограничений нет и необходимо постоянно добиваться успеха, в частности постоянно отбирать способных спортсменов. В существующей спортивной практике имеется потребность как в конкретном, так и в постоянном отборе. Несколько схематизируя, можно сказать, что для осуществления первой формы относительно больший вес имеет разработка конкретных инструментальных средств, методов и испытаний, их внедрение и т.д., а для второй - организационные разработки и их внедрение.

*Отбор в индивидуальные виды и в командные (комплектование команд).* Это разделение приводится здесь для того, чтобы подчеркнуть сложность комплектования команд, выступающих на соревновании как единое целое (гребля на многоместных лодках, командные гонки в велоспорте, футбол, баскетбол, хоккей и др.). Существующая практика показывает, что хуже всего поставлена именно эта форма отбора, особенно это, относится к командным играм. В командных циклических видах спорта есть возможность проверить спортсменов в индивидуальных номерах программы и сравнительно легко определить вклад каждого спортсмена (например, по скорости и расстоянию, пройденному в качестве лидера в велоспорте, по усилиям, длине и скорости гребка в гребле). Хотя и этого бывает недостаточно. В командных играх отбирают каждого игрока отдельно, а результат игры принадлежит команде и вклад каждого игрока определить невозможно. Иначе говоря, основная причина трудности отбора в командных играх – отсутствие результативных индивидуальных показателей.

*Отсев и выбор.* Отсев - это отбор и ориентация желающих заниматься определенной деятельностью. Выбор - это отбор и ориентация людей, не имеющих определенного желания заниматься этой деятельностью. После выбора обычно необходимо провести мероприятия (агитацию, стимулирование), чтобы создать у человека желание заниматься этой деятельностью, хотя, конечно, иногда включение человека в какую-то деятельность может происходить независимо от его желания.

Эти формы тесно связаны с конкурсом в деятельности. В спорте отбор в секции футбола, фигурного катания обычно проводится в форме отсева, т.к. конкурс здесь больше единицы. В фигурном катании существуют даже платные группы, где дети готовятся к приемным экзаменам (отбору) в спортивные группы. А в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (лыжи, гребля, бег), особенно в крупных городах, где часто конкурс меньше единицы, приходится использовать отбор в форме выбора: тренеры идут в школы, просматривают ребят, а затем - приглашают их в секции. Аналогичная ситуация существует и в профессиональной сфере. Отбор в форме отсева в вузы резко отличается от отбора в форме выбора во многие профессии сферы материального производства.

Но отсев нельзя отождествлять с наличием большого конкурса, а выбор - с отсутствием такового. Даже при наличии конкурса больше единицы, часто приходится производить выбор среди «не подавших заявления».

Выбор имеет одно неоспоримое преимущество перед отсевом. Он является этически более желательной формой отбора. Суть этого хорошо характеризуют слова одного тренера-практика: «Мы никогда не объявляем набора в свою школу. Дети-то придут, но как,

отказать тем, кто тебе не нужен? Уйдет ребенок обиженным. И кто знает, не навсегда ли он уходит из спортзала?».

В литературе можно найти несколько высказываний, в которых утверждается необходимость и полезность выбора из числа уже занимающихся другими видами спорта (переориентация). Но пока кроме общего положения о том, что это должны быть родственные, близкие виды спорта (в основном циклические) ничего иного не предлагается. Кроме чисто «технических» проблем, выбор, среди уже занимающихся другими видами спорта, очень сложен с этической стороны. Эта трудность не может быть видимо решена как «техническая», т.е. за счет описания средств, методов, стандартов и т.д., а только за счет воспитания отборщиков и ориентаторщиков.

*Различные формы отбора и ориентации* в зависимости от применяемых средств и методов. Здесь в первую очередь надо назвать соревновательный, тренировочный, с помощью испытаний, тестовый, формальный и комплексный отбор и ориентацию. Та или иная форма проявляется в зависимости от того, что используется в качестве основного средства оценки способностей спортсмена. Уточним три из названных форм (9).

С.М.Вайцеховский (10) предлагает проводить отбор и ориентацию с помощью испытаний, тестов, т.е. оценивать способности спортсмена с помощью упражнений, входящих в тренировку (различные смежные виды, дистанции, упражнения по ОФП). Отбор и ориентация на основе обследований – это оценка способностей с помощью упражнений, не входящих в тренировку, с помощью различного рода физиологических, психологических и т.п. средств. И наконец, формальный – это отбор и ориентация на основании тех ограничений, которые имеются в положениях о соревнованиях (гражданство, возраст, место жительства и работы, принадлежность к спортивной организации и т.д.).

Отбор и ориентацию можно классифицировать и в зависимости от других особенностей применяемых оценочных средств. Например, в зависимости от применяемых методов прогноза способностей или принадлежности средств к тому или иному научному предмету (медицинский, психологический, анатомический и т.д.) (10,14).

### 1.1.2. Уровни и методики спортивного отбора

Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта.

Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана, прежде всего, с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе — человека для конкретного вида спорта (5).

В.И.Баландин (5) с соавторами выделяют несколько уровней отбора:

✓ *Первый уровень* – начальный отбор для выявления детей (в большинстве видов спорта это возраст 9-14 лет), обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта. Организационно отбор проводится в три этапа. *На первом* — агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям; *на втором* — тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта; *на третьем*, самом продолжительном — наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

*Второй уровень* – углубленный отбор для выявления перспективных юношей и девушек (возраст 16-17 лет), обладающих высоким уровнем способностей к данному виду спорта и склонностями к определенной специализации (виду легкой атлетики, игровой функции и т. п.).

*Третий уровень* – отбор для выявления спортсменов (возраст 18-20 лет) для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации. Отбор осуществляется на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе, тестирования и обследования во время специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов.

*Четвертый уровень* – отбор для выявления спортсменов в различные сборные команды (страны, регионов, ведомств и др.), для определения участников ответственных соревнований. С этой целью анализируется информация о тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в своем клубе, в сборной команде, изучается соревновательная деятельность на национальных чемпионатах, на учебно-тренировочных сборах.

В отборе участвуют тренеры, работающие с данным контингентом, и группы экспертов из числа ведущих специалистов данного региона (5).

По мнению В.К.Гавердовского и В.М.Смолевского (11), конкретное содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.). Учитываются исходный уровень, изменение показателей обследования с возрастом и под влиянием тренировки, связь этих показателей со спортивными достижениями. Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов.

Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности: спортсмены, тренеры, судьи, спортивные врачи, специалисты из комплексной научной группы и т. д. Часто назначение определенного тренера сборной команды оказывает значительно большее влияние на спортивные достижения, чем включение в нее самого сильного спортсмена (11).

Основным методом спортивного отбора является тестирование задатков, способностей и различных сторон двигательной подготовленности.

В случае, когда изучаемые признаки или свойства личности не поддаются формализации, используются методы педагогических, психологических и врачебно-педагогических наблюдений.

Тестами (анг. Test – проба) считаются относительно короткие, строго регламентированные испытания, результаты которых могут быть выражены в количественной форме, и поддаваться статистической обработке. Используемые в практике отбора педагогические, медико-биологические и психологические тесты должны отвечать трем основным положениям научного тестирования: валидности (информативности), надежности и объективности.

Валидность – соответствие теста своему назначению. Валидность тестовых методик, особенно педагогических, оценивается по степени их соответствия спортивному результату.

Надежность – устойчивость результатов, получаемых при повторных испытаниях.

Объективность – независимость результата тестирования от того, кто его проводит.

В отличие от отбора по внешним данным который нередко требует альтернативного заключения («годен», «не годен»), при первых испытаниях физического состояния ребенка преследуется лишь цель получения информации об уровне развития скоростно-силовых качеств, гибкости, мышечной силы, координации движений и вестибулярной устойчивости; важно измерить и оценить качество, а не возможный двигательный опыт и умения. Это основной принцип, которому необходимо следовать на первых испытаниях.

В практике использования контрольных упражнений наряду с учетом их валидности, надежности и объективности рекомендуется придерживаться определенных методических правил:

1. Упражнения-тесты должны быть предельно просты и в то же время сходны с основными движениями, составляющими программу обучения на этапе отбора и начальной подготовки.
2. Упражнений должно быть немного, причем важно, чтобы они не дублировали друг друга.
3. Тест должен измерять лишь один признак, качество или определенный его компонент.
4. Контрольное упражнение должно поддаваться строгой регламентации и оценке.

Для оценки физического состояния в начальном отборе используется комплекс тестов, которые составляют программу испытаний по специальной физической подготовке. Основная цель этих испытаний — не только определить лучших, но и оценить результаты тестирования. С этой целью на основе большого статистического материала разрабатываются специальные оценочные таблицы.

Таблица 1

Оценка

результатов контрольных испытаний по специальной физической

подготовке гимнастов 7—9 лет на этапе отбора и начальной подготовки

Оценка Баллы

Контрольные упражнения

Оценка Баллы	Контрольные упражнения																	
	подтягивание в висе (колич. раз)	отжимание в упоре (колич. раз)	поднимание ног в висе (колич. раз)	переворот в упор (колич. раз)	бег на 20 м (сек)	угол прыжка в длину (сек. места)	угол прыжка в упор (сек.)											
	М	Д	М	Д	М	Д	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М				
отлично	10,0	15	10	9	20	10	22	18	17	10	3,5	3,6	2,0	2,5	18	17	20	
	9,5	14	13	-	19	18	21	16		9		1	2		16	19		
	9,0						20				3,6	3,7	9	4	17	5	18	
												8	3					
											-	-						
	8,5	12	11	8	17	16	8	19	15	14	8	3,7	3,8	1	2	17	16	17
		10			15				13			7	8	7	2	0	0	
очень хорошо	8,0			7			7	18		7		3,8	3,9	1	2	16	15	16
	7,5						17							1	2			15
												-	-	5	0	-	-	
	7,0	9	6	14	13	6	16	12	11	6	3,9	4,0	1	1	16	15	14	
				12	5		10					9	0	4	9	0	0	
хорошо	6,5	8	5				15			5		4,0	4,1	1	1	15	14	13
												0	1	3	8	5	5	
	6,0	7	-				14							1	1			12
												-	-	2	7	-	-	
	5,5	6	4	3	11	10	4	13	9	4	4,1	4,2	1	1	15	14	11	
					9	3						1	2	1	6	0	0	
удовлетв.	5,0	5	-				12	8		3		4,2	4,3	1	1	14	13	10
												2	3	0	5	5	5	
	4,5	4					11	7							1	14	13	9
												-	-					

	4,0	3	2	1	8	2	10	6	5	4	3	2	4, 4, 8	1	13	12	8			
плохо	3,5	2	-	7	-	9	-	-	-	-	-	-	3	4	3	5	5			
	3,0	1	-	6	-	8	-	-	-	-	-	-	4	4	7	1	13	12	7	
	2,5	-	-	5	-	7	-	-	-	-	-	-	4	5	2	0	0	-	-	
	2,0	-	-	4	-	6	2	1	-	-	-	-	4, 4, 4	9	12	11	4	-	-	
очень плохо	1,5	-	-	3	-	5	-	-	-	-	-	-	5	6	0	0	-	-	-	
	1,0	-	-	2	-	4	-	-	-	-	-	-	4, 4, 3	8	11	10	3	-	-	
	0,5	-	-	1	-	3	-	-	-	-	-	-	6	7	5	5	-	-	-	
													4, 4, 2	7	10	2	-	-	-	
													7	8	11	0	-	-	-	
													4, 4, 1	6	0	95	1	-	-	
													8	9	10	5	-	-	-	

Примечание: М — мальчики, Д—девочки

Для каждого кандидата отбор, в конечном счете, сводится к положительному или отрицательному результату (13,16,17).

Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности.

Процедуру спортивного отбора К.К.Платонов (34) делит на три этапа:

1. Определение специфики требований, которые предъявит будущая деятельность.
2. Прогнозирование возможностей конкретных кандидатов.
3. Принятие положительного или отрицательного решения с его последующей реализацией (34).

В современной теории спортивного отбора наибольшее внимание уделяется отбору спортсмена. При этом используются следующие термины и понятия: *спортивная ориентация* – определение такого вида спорта, в котором возможности спортсмена раскроются в наибольшей степени; *селекция* – отбор спортсменов по мере роста их мастерства; *комплектование команд* – формирование коллектива для участия в соревнованиях, в том числе непосредственное варьирование составом команды по ходу состязаний.

Выявление стабильных показателей позволяет с уверенностью прогнозировать индивидуальное развитие юного спортсмена, поскольку преимущество над сверстниками по таким показателям сохранится и в будущем. Например, длину тела спортсмена можно с достаточной надежностью предсказать уже в 9-11 лет. Напротив, прогноз массы тела будет значительно менее надежным. Поэтому в каждом виде спорта определяется группа наиболее важных показателей, по которым осуществляется отбор в ходе многолетней подготовки. Например, в отборе легкоатлетов-спринтеров существенно оптимальное соотношение длины ног и туловища, физическая подготовленность и темпы прироста двигательных способностей. В видах спорта со сложной координацией (гимнастика) особый интерес представляет способность спортсмена обучаться новым движениям. По мере роста подготовленности спортсмена все большее значение для отбора приобретают спортивные результаты (34).

Правильное осуществление спортивного отбора обеспечивает наиболее эффективное создание и реализацию соревновательного потенциала. Необходимо помнить и о гуманном аспекте отбора, позволяющем человеку найти тот вид деятельности, в котором его способности раскроются в наибольшей степени.

По мнению Л.П.Орловой (31) целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора (31).

А.Н.Леонтьев считает, что *способности* – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие

способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена (23).

Ю.К.Чернышенко с соавторами (46) отмечают, что спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх.

Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена. Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования (46).

М.А. Годик (13) считает, что *Антропометрические* обследования позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

*Медико-биологические* исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

*Педагогические контрольные испытания (тесты)* позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей,

определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного Уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

*Психологические обследования* позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

*Социологические обследования* выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.) (13).

### 1.1.3. Основные факторы учёта и контроля при спортивном отборе

В.П. Филин и Н.А.Фомин (44) выделяют несколько факторов на основе которых ведётся контроль отбора и непрерывное накопление данных, от которых зависит успешность совершенствования в спортивной гимнастике.

*Состояние здоровья* (определяется врачом по функциям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, вестибулярного аппарата, нервной системы и др.). Хорошее состояние здоровья является предпосылкой регулярных занятий, высокой работоспособности, переносимости заболеваний и травм. Оптимальным в юниорских группах, спортивного совершенствования является

преобладание полностью здоровых (50 %) и практически здоровых гимнастов (40 %) над временно нездоровыми — 10 % (травмы, различные заболевания).

*Физическое развитие и особенности телосложения* (определяются тренером вместе с врачом). Эти факторы в наибольшей степени генетически предопределены и мало подвержены изменениям в процессе тренировки. Три компонента телосложения определяют соматотип спортсмена: эндоморфия (степень тучности, полноты, жировых отложений), мезоморфия (развитость мышц и скелета), эктоморфия (вытянутость тела). Спортсмена относят к определенному соматотипу по доминирующим компонентам. Лучшие гимнасты мира мужчины и женщины относятся к эктомезоморфному типу.

Масса и длина тела, окружность грудной клетки, форма частей тела и пропорции, паспортный и биологический возраст — вот основные показатели, дающие представление о морфологическом статусе. Следует иметь в виду, что форма рук, ног, позвоночного столба имеют немаловажное значение в будущих успехах новичков. Нежелательно неполное разгибание или переразгибание в локтевых и коленных суставах, большой поясничный лордоз. Примерно до 7 лет мальчики и девочки по основным морфологическим характеристикам не отличаются друг от друга (таблица 2), а затем отличия становятся более значительными.

Таблица 2

#### Морфологические характеристики юных гимнастов

Показатель	Возраст (лет)	Уровень физического развития		
		низкий	средний	высокий
<b>Мальчики</b>				
Масса тела (кг)	6	17,9 и ниже	18,0—21,0 22,5—22,5	21,0—24,0 21,1 и выше 24,1 -"-
	7	19,9 -"-		25,6 -"-
	8	22,4 -"-		
Длина тела (см)	6	109,0 и ниже 117,0 -"-	109,5—114,5 123,5 121,0—126,5	117,5— 124,0 -"-
	7	120,5 -"-		127,0 -"-
	8			
Окружность грудной		55,0 и ниже	55,5—58,5 59,0—62,0	59,0 и выше

клетки (см)	6	58,5 -"-	59,5—62,5	62,5 -"-
	7	59,0 -"-		63,0 -"-
	8			
Девочки				
Масса тела (кг)	6	18,4 и ниже 18,9 -"-	18,5—21,5 21,5—24,0	19,0—23,5 21,6 и выше 23,6 -"-
	7	21,4 -"-		24,1 -"-
	8			
Окружность грудной клетки (см)	6	52,5 и ниже 53,5 -"-	53,0—54,0 56,0—58,5	54,0—57,0 54,5 и выше 57,5 -"-
	7	55,5 -"-		59,0 -"-
	8			
Длина тела (см)	6	115,0 и ниже 119,5 -"-	115,5—116,0 124,0	120,0— 123,0—126,0 116,5 и выше 124,5 -"-
	7	122,5 -"-		126,5 -"-
	8			

*Физическая подготовленность* — общая и специальная (развитие мышечной силы, выносливости, гибкости)— тестируется тренером с использованием традиционных специфических контрольных нормативов.

*Психофизиологические особенности* (особенности высшей нервной системы, функциональное состояние анализаторных систем, нервно-мышечного аппарата) — тестируется тренером совместно с врачом.

*Личностные, поведенческие особенности* (темперамент, волевые качества, психическая устойчивость, работоспособность, творческие способности, мотивация и др.) — определяются тренером и психологом.

*Техническая подготовленность* (способность к освоению новых элементов, быстрота и прочность обучения; на последующих этапах — объем умений и навыков, владение полноценной программой соревнований, элементами высокой трудности, программой акробатической, батутной, хореографической подготовки) — контролируется тренером (44).

## 1.2. Отбор и ориентация детей для занятий гимнастикой

Ориентация детей на занятия гимнастикой представляет собой систему научно обоснованных рекомендаций, советов педагога в целесообразности занятий этим видом спорта. При ориентации учитываются: устойчивость интереса ребёнка к занятиям гимнастикой, его склонности, способности, условия жизни в семье, школьная успеваемость, обучаемость, воспитуемость и другие индивидуальные особенности, необходимые для успешного овладения этим видом спорта. В формировании осознанного и активного отношения к занятиям гимнастикой большое значение имеет убеждение детей в пользе занятий для здоровья, для обогащения опытом – двигательным, эстетическим. Эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным, - необходимым для будущей трудовой деятельности.

При спортивной ориентации ребёнка родителям и педагогам приходится учитывать и такие факторы, как удалённость спортивной базы от места жительства, её состояние, условия для занятий, состав педагогов-тренеров и др. (42).

При ориентации школьников на занятия спортивной гимнастикой В.И.Филипович с соавторами предлагает включать и консультацию просвещение в области этого вида спорта.

Просвещение - это обогащение детей разносторонними знаниями в области гимнастики, чтобы они более осознанно и активно относились к занятиям.

Консультация представляет собой научно обоснованные и проверенные на практике вопросы лиц, обратившихся за консультацией, или совет в целесообразности выбора гимнастики для спортивных занятий. Консультация носит индивидуальный характер. При консультировании педагог прежде всего должен узнать, чем вызван интерес консультируемого лица к гимнастике: чувственными, эмоциональными побуждениями или осознанным отношением. Для этого надо обязательно побеседовать с родителями ребёнка, обратившегося к педагогу за советом, узнать их отношение к его решению заниматься спортивной гимнастикой, поинтересоваться какова их собственная роль в формировании такого решения. В беседе уточняются зарождение и устойчивость интереса, склонностей и способностей их ребенка к занятиям гимнастикой.

Достижение высоких спортивных результатов на уровне современных требований в гимнастике доступно не каждому ребенку, желающему заниматься этим видом спорта. Выдающиеся гимнасты, как правило, еще с детства отличались от своих сверстников двигательной активностью, стремлением к соперничеству в различных видах физических упражнений, в проявлении способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями, трудолюбием, дисциплинированностью, самоорганизованностью (43).

Как бы рано ни проявлялись склонности, способности, интересы детей к спортивной гимнастике, официально занятия разрешены с 7-летнего возраста. К этому возрастному периоду в достаточной мере созревают функции органов и систем организма, формируются психические и личностные свойства, необходимые для осознанного овладения движениями. Одаренные дети проходят путь от новичка до мастера спорта за 5-7 лет. Ряд авторов предлагают сведения о мотивах, интересах, склонностях к занятиям гимнастикой получать в беседе с учениками и их родителями.

В беседе с учеником выясняются следующие вопросы:

1. Почему для спортивных занятий ты избрал именно спортивную гимнастику?
2. Знаешь ли ты, какие требования к тебе будут предъявлены условиями спортивных занятий?

(Ученик может не знать о требованиях, которые ему будут предъявлены условиями спортивных занятий, тогда о них надо будет рассказать в доходчивой форме).

3. Занятия спортом потребуют много сил и времени, хватит ли их у тебя, чтобы хорошо учиться в школе и тренироваться?

В беседе с родителями можно получить сведения об ученике, задавая следующие вопросы:

1. Каково ваше отношение к намерениям сына (дочери) серьезно заняться гимнастикой как видом спорта?
2. Каковы бытовые условия у вас дома и ваши возможности помогать ребёнку в школьной учебе и спортивных занятиях?
3. Сколько времени ваш ребёнок тратит на выполнение домашних заданий, какие предметы даются ему лучше, а какие хуже, какова его физическая и умственная работоспособность? На сколько он целеустремлён и настойчив достижении поставленной перед ним цели? Ваше мнение о возможностях вашего ребёнка успешно сочетать учебу в школе и занятия спортом.

Школьная успеваемость определяется по итоговым оценкам и по заключениям учителей, главным образом классного руководителя, о том, какими усилиями со стороны ученика она достигается, какова его обучаемость и воспитуемость.

Уровень знаний, двигательных умений и навыков в области гимнастики оценивает учитель физической культуры.

Состояние здоровья на основании результатов на основании результатов медицинских обследований школьным врачом или заключения врачебно-спортивного диспансера. Для педагога-тренера представляет интерес соответствие строения тела ученика и функциональных возможностей его организма требованиям гимнастики, а также противопоказания для занятий этим видом спорта.

О способностях ученика к занятиям спортивной гимнастикой можно судить по уровню общей специальной физической подготовленности, по развитию двигательных и психических способностей, личностных свойств, которые более всего необходимы в этом виде спорта. Важно знать податливость этих способностей к развитию. Учитывается активность ученика на уроках по физической культуре и его интерес к спортивным занятиям. Эти сведения можно получить у учителя физической культуры. Его прогноз спортивной успешности имеет важное значение в определении спортивной пригодности ученика (29, 30).

Условное разделение отбора детей для занятий гимнастикой на три этапа, предложено рядом авторов (Л.П.Матвеев, Е.Ю.Розин, М.Л.Укроан с соавторами).

Условное разделение отбора детей для занятий гимнастикой на три этапа, предложено рядом авторов Л.П. Матвеев, Е.Ю. Розин, М.Л. Украин с соавторами (25, 35, 39).

*Первый этап* включает в себя начальный и основной виды отбора. Начальный отбор имеет целью установление общей пригодности ребёнка к занятиям гимнастикой. Она определяется по результатам оценок по всем пяти видам отбора. При начальном отборе оценивают склонности, способности, интересы, здоровье, особенности строения тела, школьную успеваемость, отношение родителей к увлечению ребёнка гимнастикой, итоги беседы с самим учеником. На основании полученных данных делают предварительное заключение о пригодности ученика к занятиям спортивной гимнастикой. Результаты изучения в этот период используются главным образом для осуществления индивидуального и личностного подхода в учебно-тренировочном процессе, для возбуждения у ученика более активного и осознанного отношения к спортивным занятиям и развитие воли.

*Второй этап* отбора предусматривает более детальное изучение юного гимнаста и прогнозирование его возможности справиться с программой углубленной спортивной подготовки, достичь высших спортивных результатов. Наряду с этим выявляются лица, не перспективные в данном виде спорта.

*Третий этап* отбора направлен на выявление спортсменов, достойных включения в сборную команду для участия в ответственных соревнованиях. Это делается на основе обобщения результатов углубленного изучения личности гимнаста, его способностей, физической (общей и специальной) подготовленности, технической, тактической, теоретической, психологической готовности. Большое значение придаётся психическим и личностным свойствам спортсменов. Обобщение всех имеющихся данных позволяет с большой долей объективности предугадать большой спортивный результат каждого члена команды.

При отборе лиц для занятий спортивной гимнастикой в расчёт принимаются только объективные данные о наиболее значимых для гимнастики свойствах (способностях) личности и изучаются они объективными методами как в статике, так и в динамике.

Определение пригодности к занятиям спортивной гимнастикой почти всегда начинается с оценки внешних данных, физического развития и особенностей телосложения. Предпочтение, как правило, отдается ребенку, чьи внешние данные в какой-то мере укладываются в наши представления о строении тела лучших гимнастов мира (25, 35, 39).

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.

На основании длительных наблюдений за юными гимнастами установлено, что особенности телосложения, anomalies в строении тела и основные показатели физического развития — длина тела и вес — прогностичны.

Совокупность внешних признаков (фенотип) уже в 7 лет дает возможность для прогноза телосложения спортсмена.

При отборе по показателям физического развития и телосложения необходимо учитывать следующее:

1. Гимнасты (мальчики и девочки) во всех возрастных группах уступают сверстникам, не занимающимся спортом, по показателям длины тела и веса;
2. Пропорции тела, отношения длины шеи, рук и ног к туловищу с течением времени у юных гимнастов изменяются незначительно;
3. Почти не корригируется форма рук и ног, различные недоразгибания или переразгибания в коленных и локтевых суставах. Переразогнутые руки и ноги более подвержены травмам;
4. Имеющиеся у детей при отборе заметные дефекты в осанке (сколиозы и кифозы) в процессе занятий, как правило, закрепляются;
5. На качестве обучения, особенно с ростом мастерства, отрицательно сказывается чрезмерный поясничный лордоз;
6. Физическое развитие юных гимнастов, хотя и имеет свои особенности, подчиняется общим закономерностям возрастного развития, которые предусматривают периоды замедленного и интенсивного прироста основных антропометрических показателей. Это позволяет заранее их предвидеть (строить прогноз) и в соответствии с ними планировать многолетнюю подготовку;
7. Для гимнастов, в отличие от представителей сверстников других видов спорта и не занимающихся спортом, характерна ретардация (замедление) полового созревания как минимум на два-три года. (30)

При отборе детей в гимнастику по основным показателям физического развития следует ориентироваться на специально разработанные стандарты.

#### 1.2.1. Спортивная ориентация и методика начального отбора в гимнастике

Спортивная ориентация и отбор — часть общей теории физического воспитания и спорта.

В основе спортивной ориентации и отбора лежит учение о наследуемости основных показателей физического развития и особенностей телосложения, координационных способностей, мышечной силы, гибкости, быстроты и прыгучести, основных свойств нервной системы. И все же спортивная ориентация и отбор не однозначные понятия.

Предметом спортивной ориентации является изучение задатков и способностей человека, в соответствии с которыми ему рекомендуют занятие тем или иным видом спорта или специализацию в виде спорта. В то же время спортивный отбор — это поиск людей, которые могут заниматься конкретным видом спорта вообще, а затем выделение из них наиболее одаренных, талантливых, способных достичь наивысшего мастерства. При спортивном отборе больше исходят из интересов вида спорта, а при ориентации — из интересов личности.

Следует различать два понятия: «спортивная пригодность» и «спортивная перспективность».

Спортивная пригодность — это уровень способностей человека, позволяющий ему с пользой для здоровья и общего развития в процессе занятий и соревнований выполнять разрядные нормативы в избранном виде спорта.

Спортивная перспективность — высокая степень соответствия способностей человека и требований, предъявляемых избранным видом спорта, что проявляется во время занятий и соревнований.

Спортивный отбор — это в основном комплекс педагогических и организационных мероприятий, формы и содержание которых вытекают из целей и задач, в связи с которыми он проводится. (40)

Н.В.Аверкович, М.И.Цейтин (1) предложили три основных вида спортивного отбора.

*Первый вид* — начальный отбор, связанный с определением спортивной пригодности к занятиям гимнастикой и, следовательно, с приемом в ДЮСШ. Он подразделяется на два этапа: предварительный и основной. На предварительном этапе определяется наличие необходимых для гимнастики задатков и качеств. На основном, уже в процессе занятий, окончательно решается вопрос о спортивной пригодности. В связи с этим уточняется вопрос о соответствии задатков и способностей личности путем углубленного медико-биологического обследования и педагогических наблюдений за ростом спортивно-технического мастерства. Прогнозируется одаренность гимнаста и целесообразность перехода к специализированной подготовке. Начальный отбор может продолжаться до двух лет.

*Второй вид* отбора связан с прогнозом спортивной перспективности квалифицированных гимнастов и решением в связи с этим вопроса о переходе к углубленной специализированной подготовке.

По времени он не ограничен. Прогноз спортивной перспективности часто связан с *внутриспортивной ориентацией*. Под внутри-спортивной ориентацией имеется в виду отбор отдельных гимнастов для специальной (не в ущерб многоборной подготовке) работы по особой программе на одном-двух «ударных» видах многоборья с целью достижения особого успеха.

*Третий вид* отбора — самый распространенный. Он связан с решением вопроса об участии спортсмена в соревнованиях. Он предполагает на основе широкой информации о физической, технической и психологической готовности спортсмена прогнозирование результатов его выступления на предстоящих соревнованиях.

В отличие от профессионального отбора спортивный отбор имеет свои особенности. Главная — заключается в том, что обычно определяется пригодность к занятиям гимнастикой детей дошкольного и младшего школьного возраста, организм которых интенсивно развивается. Поэтому для отбора в спорт высших достижений важна не только диагностика о соответствии природных задатков и способностей, но и объективный прогноз их развития (1).

По мнению В.П.Коркина (20) все факторы, которые в той или иной степени могут повлиять на достижение успеха в спорте, составляют три группы.

Первая группа факторов связана с личностью спортсмена, вторая—со всем, что характеризует тренера, третья - с условиями, в которых живут и трудятся и тренер, и спортсмен.

К группе факторов «спортсмен» относятся факторы, характеризующие его индивидуальные особенности и признаки. Их шесть:

1. Здоровье
2. Физическое развитие и особенности телосложения
3. Общая и специальная физическая подготовленность
4. Психофизиологические особенности
5. Техническая подготовленность и мастерство
6. Психические и поведенческие особенности (20).

С точки зрения Е.Ю.Розина (36) при определении пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой объектом внимания тренеров становятся, прежде всего, факторы, которые поддаются количественной оценке. К ним можно отнести следующие:

1. Физическое развитие и особенности телосложения.
2. Состояние и развитие физических качеств: а) скоростносиловых (быстроты и прыгучести); б) мышечной силы в двух проявлениях — в статическом и динамическом режиме; в) гибкости, подвижности в суставах (активной и пассивной).
3. Координация движений.
4. Вестибулярная устойчивость. Основным методом начального отбора — тестирование (измерение) задатков и уровня развития физических качеств. В случаях, когда изучаемые признаки, или свойства, личности не поддаются количественной оценке, используются методы педагогических, психологических и врачебно-педагогических наблюдений.

*Оценка физического развития и особенностей телосложения.* На первом этапе при отсутствии в зале ростомера о длине тела можно судить по эталонам, нанесенным на стенку. Для мальчиков 7 лет предпочтительна длина тела в пределах 116-128 см, вес 17-28 кг, для девочек соответственно 115-126 см и 15-26 кг.

При наружном осмотре обращается внимание на длину рук (она считается нормальной, если при вытянутых вдоль тела руках средний палец заходит за линию середины бедра) и форму. Излишнее переразгибание в локтевых суставах часто является причиной травм.

Отклонения в осанке (сколиозы) особенно заметны со стороны спины, когда руки находятся в положении перед грудью или обхватывают плечи, лопатки при этом разведены, голова опущена на грудь. В упоре присев с низко опущенной головой хорошо обозначается линия позвоночника.

Осмотр ребенка в основной стойке сбоку дает возможность судить о естественных изгибах позвоночника. Часто отвислый живот и сильно выступающий таз свидетельствуют о чрезмерном поясничном изгибе (36).

Помимо основных параметров физического развития при углубленном антропометрическом обследовании оцениваются (как хорошее, удовлетворительное или плохое): мускулатура, жировое отложение, длина (ног, рук, туловища, шеи), форма (спины, рук, ног), ширина (плеч, таза и т. д.) (13).

*Оценка физического состояния.* Первые проверки, испытания физического состояния ребенка проводятся только с целью получения знаний об уровне развития мышечной силы, гибкости, скоростно-силовых качествах, координации движений и вестибулярной устойчивости. Лишь в дальнейшем, в процессе занятий, на основе многократных испытаний делается заключение о способностях или неспособностях к проявлению тех или иных физических качеств.

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.

Испытания по СФП помимо информационной и контрольной задач имеют большое воспитательное значение.

3. 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 (36).

### 1.2.2. Учебная и воспитательная работа в ДЮСШ

Физическое воспитание детей предусматривает не только укрепление здоровья и подготовку их к трудовой и оборонной деятельности, но и достижение результатов в избранном виде спорта.

Обычно высоких спортивных результатов в гимнастике достигают дети, регулярно занимающиеся с 8-9-летнего возраста.

В настоящее время значительно снизился возраст гимнастов, достигающих высоких спортивных результатов. В связи с этим этапу предварительной подготовки следует уделять большое внимание. В результате хорошо организованной работы с детьми до поступления в ДЮСШ можно выявить их двигательные способности и привить им интерес к занятиям гимнастикой (8).

Как рекомендует В.И.Филиппович (41), предварительную подготовку в школьных гимнастических секциях должны организовывать районные ДЮСШ совместно с учителями физического воспитания школы и учащимися ДЮСШ. Тренеры ДЮСШ из учащихся этих школ подготавливают общественных инструкторов по гимнастике. Это — обязательное требование при выпуске из ДЮСШ. При такой работе за год-два можно отобрать наиболее способных детей, полюбивших гимнастику и желающих ею заниматься. Одновременно с этим значительно улучшится развитие гимнастики в общеобразовательных школах.

Одна из важнейших задач учебно-воспитательной работы — хорошая организация занятий и высокая требовательность к занимающимся. Занятия необходимо проводить строго по расписанию в соответствии с намеченным планом. Только в этом случае можно создать условия для успешного освоения программы и одновременно содействовать воспитанию дисциплинированности, привычки аккуратно посещать занятия, выполнять требования и поручения тренера.

При каждом успешном выполнении изучаемых упражнений повышается желание овладевать новыми упражнениями и заниматься гимнастикой. Полюбив гимнастику, дети привязываются к коллективу ДЮСШ. Любовь к занятиям гимнастикой позволяет тренеру формировать у детей положительные морально-волевые качества. Увлечь детей можно интересными упражнениями, играми и элементами спорта. С соревновательной установкой на лучшее выполнение проводятся отдельные упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений, контрольные упражнения по физической и специально-двигательной подготовке. При этом важно, чтобы учащиеся сами принимали участие в оценке качества исполнения упражнений.

Умение самостоятельно выполнять упражнения и оценивать их качество требует серьезного отношения к занятиям. Дети любят «играть в спорт». Обучая их этой игре, можно успешно решать задачи обучения и воспитания, так как они в педагогическом процессе решаются в органическом единстве (41).

На данном этапе подготовки очень важно учитывать возрастные особенности детей (Соколова Е.Г. 1973).

Процесс окостенения различных частей скелета еще далек до полного завершения. К 9 годам только заканчивается окостенение фаланг пальцев.

Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник обладает большой гибкостью, мускулатура его недостаточно развита, поэтому он податлив к искривлению.

Мышцы детей эластичны, богаты водой и беднее, чем у взрослых, белковыми неорганическими солями. Вследствие большой эластичности они не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию.

Функциональные возможности вегетативных систем организма детей характеризуются следующими признаками: большей поверхностью легких, чем у взрослых; большим количеством крови, протекающей в единицу времени через легкие большей величиной минутного объема дыхания; большим минутным объемом крови, как в покое, так и при мышечной деятельности; высокой эластичностью сосудов.

Следует помнить, что функциональные возможности систем организма детей влияют на характер и особенности их двигательной деятельности. Вегетативные органы и системы

развиваются медленнее, чем способности к произвольному управлению движениями. Очевидно, при формировании двигательной функции детей необходимо учитывать не только координационную сложность применяемых упражнений, но также их влияние на функцию вегетативных органов и энергетические затраты при их выполнении. Известно, что работоспособность детей этого возраста значительно меньше, чем взрослых. Дети быстро утомляются при однообразной работе и быстро восстанавливают работоспособность.

У детей с 5 до 12 лет интенсивно развивается и совершенствуется функция коры больших полушарий. Дети 8—9 лет уступают 10—12-летним в образовании рефлекторных связей и тормозных реакций, а также в прочности выработанных условных рефлексов. В этом возрасте сравнительно быстро возникают условнорефлекторные связи на естественные целостные действия, и чем конкретнее действие (двигательная задача), тем доступнее упражнение и тем успешнее оно выполняется.

Способность детей ориентироваться и оценивать свои движения во времени и пространстве связала с развитием «мышечного чувства» (И. Е. Сеченов, 1901). Умение ощущать и оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий связано с возрастной динамикой развития двигательного анализатора. Установлено, что двигательный анализатор совершенствуется на протяжении ряда лет и достигает высшего уровня только в 13—14 лет. Однако 8—9-летние дети уже способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений в сравнительно несложных двигательных действиях, а при специальном обучении эта способность значительно улучшается. Замечено, что разгибательные движения дети оценивают лучше, чем сгибательные; значительно точнее они оценивают большие пространственные величины, промежутки времени и мышечные усилия, чем малые. Простые по координации движения, состоящие из одного-двух двигательных элементов, имеющие однотипный ритмический рисунок, не требующие большой точности в оценке времени и пространства, а также больших мышечных усилий при их выполнении, дети этого возраста осваивают успешно. При этом двигательный навык формируется очень неравномерно. Часто после хороших исполнений следуют неудовлетворительные. Нужна длительная и настойчивая работа при закреплении двигательных навыков (38).

### 1.2.3. Средства и методы предварительной подготовки гимнастов

Как утверждает Н.К.Меньшикова (28) основная задача предварительного этапа подготовки юных гимнастов — формирование двигательной функции, которая проявляется через двигательную деятельность и тесно связана с запасом условнорефлекторных связей. Чем большим и многообразным запасом условнорефлекторных связей владеют дети, тем лучше и быстрее проявляются у них двигательные способности.

В процессе занятий гимнасты должны не только освоить самые разнообразные упражнения, но и научиться выполнять их точно, легко и красиво.

В практике работы детских спортивных школ и секций в школе вопрос о задачах и содержании предварительной подготовки юных гимнастов решается по-разному. Существует несколько точек зрения. Одни считают необходимым обучать детей большому многообразию гимнастических упражнений, полагая, что такой подход

позволяет решать задачу разносторонней подготовки юных гимнастов и обеспечит выполнение требований гимнастической школы.

Прежде в гимнастических секциях и школах стремились последовательно изучить все упражнения, существующие в гимнастике. Это и приводило к слишком медленной подготовке гимнастов.

Другие тренеры считают, что юных гимнастов следует обучать узкому кругу гимнастических упражнений, изложенных в классификационной программе. Такой подход оправдывается тем, что, обучая детей небольшому количеству упражнений, тренеры сравнительно быстро подготавливают их к сдаче разрядных норм.

Обе точки зрения имеют существенные недостатки. Одними гимнастическими упражнениями нельзя всесторонне подготовить юных гимнастов и развить у них физические качества, необходимые для дальнейшего спортивного роста. Нет смысла обучать занимающихся всем существующим гимнастическим упражнениям. Нужен тщательный отбор, так как многие из упражнений имеют одну и ту же двигательную структуру, некоторые же не перспективны для развития спортивной гимнастики, а времени на их овладение требуется слишком много. Из большого многообразия гимнастических упражнений следует отобрать наиболее типичные, обеспечивающие овладение основами техники, а для разносторонней физической подготовки подыскать более эффективные упражнения.

Обучая упражнениям только из классификационных программ, нельзя обеспечить ни физической, ни технической подготовки юных гимнастов, дающей возможность равномерно и последовательно овладевать спортивным мастерством. Практика этой работы осуждена гимнастической общественностью и метко названа «натаскиванием», которое ни в какой мере не отвечает современным требованиям физического воспитания и спортивной подготовки юных гимнастов.

Необходимо тщательно подобрать средства и методы, обеспечивающие формирование двигательной функции, а также развитие способности выполнять движения точно, легко и красиво.

Основными компонентами двигательной функции являются: разносторонняя физическая подготовка, двигательный опыт и умение управлять своими движениями. Эти компоненты должны быть обязательными в системе подготовки и правильно реализованы путем решения задач, поставленных в период предварительной подготовки.

Физическая подготовка в этом периоде не делится на общую и специальную. Цель ее едина: укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем растущего организма. Она осуществляется путем регулярного выполнения общеразвивающих и прикладных упражнений, а также подвижных игр, прогулок на лыжах, походов (28).

#### 1.2.4. Цель, задачи и организация учебных групп

В.П.Коркин (22) отмечает, что всестороннее развитие детей осуществляется при неразрывной связи между отдельными сторонами воспитания, и в частности связи между воспитанием физическим и умственным.

В комплексе мероприятий, направленных на решение этой задачи, большая роль принадлежит гимнастическим секциям в школе и в ДЮСШ. Гимнастические секции в общеобразовательных школах — первичные массовые звенья в структуре учебных организаций. Из них наиболее способные дети должны направляться в районные ДЮСШ при горно или специализированные ДЮСШ ДСО и ведомств. Предварительную подготовку (до поступления в ДЮСШ) дети должны проходить в гимнастических школьных секциях или в специально организованных подготовительных учебных группах при ДЮСШ.

*Цель* данного этапа подготовки — выявление и воспитание способностей детей.

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем растущего организма.
2. Физическая подготовка, в процессе которой акцентируется внимание на развитие быстроты движений, гибкости и статических усилий при сохранении поз правильной осанки в смешанных висах, упорах и седах.
3. Специально-двигательная подготовка, включающая сочетание движений различными частями тела (координация движений), обучение умению оценивать движения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий, повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.
4. Формирование правильной осанки и стиля выполнения гимнастических упражнений.
5. Обучение начальным основам техники гимнастических упражнений.
6. Привитие интереса к занятиям гимнастикой (19, 21, 22).

В настоящее время гимнастические секции в общеобразовательных школах малочисленны. Их работа в основном направлена на подготовку к районным смотрам и соревнованиям. С.А.Жигалов, В.Я.Дранч (15) предлагают организовывать специальные учебные группы при ДЮСШ. Организация этих групп начинается с отбора учащихся 2-х и 3-х классов, изъявивших желание заниматься гимнастикой.

Тренер ДЮСШ, отвечающий за эту работу, посещает уроки по физическому воспитанию в школе и, наблюдая за детьми, ориентировочно определяет, кого из них можно пригласить для занятий в учебной группе. При отборе детей рекомендуется обращать внимание на следующее:

1. Активность и интерес к гимнастическим упражнениям;
2. Внешний вид — осанка, телосложение (пропорции частей тела, форма ног, соотношение длины ног и туловища);
3. Способность понимать и выполнять упражнения, изучаемые на уроке;

4. Двигательные способности (координация, физическая подготовленность).

После этого нужно узнать о состоянии здоровья отобранных детей и успеваемости, узнать, желают ли они заниматься гимнастикой в ДЮСШ, и получить согласие их родителей.

Проделав эту работу, можно провести первичные испытания и более детальный осмотр.

Особое внимание рекомендуется обращать на пропорции тела и тип телосложения. По данным профессора М. Ф. Иваницкого (разработанным им для приема в хореографическое училище), следует отдать предпочтение детям с равномерным ростом всех параметров тела и намечающимся развитием плечевого пояса. Противопоказан прием детей, у которых пропорции тела широкие, укороченные, а также непропорционально короткие ноги и длинное туловище.

Не рекомендуется также принимать детей, имеющих следующие дефекты телосложения:

1. Асимметричный плечевой пояс, крыловидные, сильно выступающие лопатки, выступающие ключицы;
2. Слишком короткие или чрезмерно длинные руки переразгибание или недоразгибание в локтевых суставах (локтевой угол должен быть прямым);
3. Асимметричная грудная клетка, узкая, с сильно выступающей грудиной или с ярко выраженным наклоном ребер; очень малый надплечевой угол, не увеличивающийся при вдохе;
4. Большой выступающий живот;
5. Широкий таз или таз, выступающий назад (увеличенный угол наклона таза); массивные бедра;
6. Искривление наружной стороны бедер и костей голени (0-образная и X-образная форма ног).
7. Уплощенная стопа, плохая подвижность стопы (носок не оттягивается).

Если не проводить специального лечения, то в подавляющем большинстве случаев дефекты осанки и недостатки телосложения с возрастом усугубляются.

Сравнительный анализ результатов контрольных испытаний по тестам, а также данных об осанке и физическом развитии позволяет отобрать лучших для прохождения предварительного этапа подготовки (15).

#### 1.2.5. Обор и комплектование групп начальной подготовки ДЮСШ

В.М.Мельников (27) предварительный этап начального отбора рекомендует начинать в конце учебного года, после того как в ДЮСШ пройдут переводные испытания,

учитывающие спортивный результат, техническую подготовленность, общую и специальную физическую подготовленность. К этому времени уже должны быть определены школы и детские сады, откуда будет производиться набор.

При выборе детских садов и школ следует руководствоваться прежде всего их территориальным расположением по отношению к ДЮСШ или (при необходимости) удобством проезда.

Отбор в городские ДЮСШ целесообразно проводить по микрорайонам, используя для этого спортивные залы общеобразовательных школ. Эффективность предварительного этапа отбора во многом зависит от пропагандистской работы. Она заключается в подготовке стендов, отражающих успехи спортивной школы, красочных объявлений о наборе, в организации дня открытых дверей и показательных выступлений. Значительно расширяются возможности отбора, если по инициативе ДЮСШ проводятся районные или городские соревнования по гимнастике по специально составленным программам. Возможности отбора также зависят от того, насколько налажен контакт ДЮСШ с учителями физического воспитания и воспитателями детских садов.

Отбор на предварительном этапе чаще всего производится путем наблюдений за детьми на занятиях физической культурой.

Основанием для приглашения принять участие в первых приемных испытаниях являются внешние данные (рост, вес, тип телосложения), определяемые визуально, состояние здоровья и поведенческие особенности (активность на занятиях физкультурой, ловкость, сообразительность и т. д.).

На основании результатов испытаний комплектуются группы начальной подготовки, после чего начинается первый этап многолетней подготовки гимнастов — этап отбора и начальной подготовки.

В процессе активных занятий юные гимнасты проходят углубленное медико-биологическое обследование. Тренеры с помощью многократных испытаний различных сторон подготовленности и наблюдений за поведением детей уточняют диагноз о наличии задатков, прогнозируют их развитие и рост мастерства, принимают решение о целесообразности дальнейших занятий спортивной гимнастикой и при необходимости рекомендуют родителям переключить ребенка на занятия другим видом спорта (27).

## **Глава II. Задачи, методы и организация исследования**

### **2.1. Задачи исследования**

Для достижения цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Выявить в процессе изучения специальной научно-методической литературы модельные характеристики юных гимнастов на этапе набора в ДЮСШ.
2. Определить степень соответствия подготовленности юных гимнастов ДЮСШ №1 г. Георгиевска набора 2005 года, модельным характеристикам.

3. Выявить динамику подготовленности юных гимнастов ДЮСШ №1 г. Георгиевска за период 2004-2006 годы.

## 2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Тестирование
3. Обсервационные методы (наблюдение) педагогическое наблюдение.
4. Методы антропометрии.

1. Анализ и обобщение литературных источников, мы проводили с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнение методов исследования, выяснение состояния решаемой проблемы. Изучалась литература: о методах отбора и набора в спорте в целом и в гимнастике в частности. Использование данных специальной научно-методической литературы позволило обосновать необходимость настоящего исследования:

2. Тестирование проводилось с целью определения уровня развития двигательных качеств юных гимнастов. В качестве тестов для оценки физических качеств были избраны упражнения, применяемые в ДЮСШ №1 для определения физической подготовленности и набора юных гимнастов в учебно-тренировочные группы (приложение 2):

Подтягивание на перекладине в висе проводилось для определения развития физических качеств мышц сгибателей и приводящих мышц плечевого пояса.

Упражнения прыжок в длину и прыжок на горку матов с места проводились для определения скоростно-силовых качеств мышц ног.

В тесте отжимание от пола в упоре лёжа, мы определяли развитие физических качеств отводящих мышц и мышц разгибателей плечевого пояса.

Приседание на одной ноге (левой, правой) проводилось для определения развития физических качеств сгибателей и разгибателей мышц ног.

Гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов и суставов плечевого пояса определяли с помощью упражнения – «мост» из положения лёжа.

При помощи упражнения – складка (сед согнувшись) мы определяли эластичность ягодичных мышц, мышц задней поверхности бедра и икроножных мышц.

Во время выполнения шагата левая (правая) впереди, правая (левая) сзади, подвижность и эластичность мышц и связочного аппарата тазобедренных и коленных суставов.

Упражнение угол в висе определяло развитие физических качеств мышц живота.

ы	е на	к в	к на	е от	е на одной	из	а	т	л в
	перекладине	длину с места	горку матов с места	пола в упоре	ноге (левой	положени я лежа			висе
				лёжа	и правой)				
0	70%	44%	3%	53%	81%	24%	35%	50%	81%
2	15%	24%	18%	24%	17%	19%	29%	32%	11%
3	8%	28%	23%	9%	0%	135	21%	6%	8%
4	8%	2%	38%	9%	0%	17%	9%	9%	0%
5	0%	2%	18%	5%	2%	23%	6%	3%	0%

Результаты тестирования двигательной подготовленности юных гимнастов 5-6 лет на этапе набора и отбора в 2005 году

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Авекович Н.В. Цейтин М.И. Акробатика. – М.: ФиС, 1967. – 80 с.
2. Теория и методика физического воспитания./ под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1990. – 28 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1998. – 223 с.
4. Теория и методика физического воспитания./ Ашмарин Б.А., Виноградо Ю.А., Вяткина З.Н., под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: ФиС, 2006. – 192 с.
6. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры, 1990. - № 1. – с. 33-31
7. Гимнастика./ под ред. Брыкина А.Т. – М.: ФиС, 1971. – 351 с.
8. Гимнастика./ под ред. Брыкина А.Т., Смолевского В.М. – М: ФиС, 2005. – 368 с.
9. Брянкин С.В. Жданов Л.Н. Шустин Б.Н. Спортивный отбор и ориентация. - Смоленск: СГИФК, 1997. – 68 с.
10. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971. – 312 с.
11. Спортивная гимнастика./под ред. Гавердовского Ю.К., Смолевского В.М. – М.: ФиС, 1999. – 327 с.

12. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
13. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1988. – 192 с.
14. Основы теории и методики физической культуры./ под ред. Гужаловского А.А. – М.: ФиС, 1986. – 352 с.
15. Жигалов С.А., Дранч В.Я. Королевство акробатики. – М.: ФиС, 1986. – 325 с.
16. Спортивная метрология / под ред. Зациорского В.М. – М.: ФиС, 1982. – 256 с.
17. Зациорский В.М. Проблема надежности двигательных тестов. – М.: ФиС, 1998. – 20 с.
18. Козлов В.И., Гладышева А.А. Основы спортивной морфологии. – М.: ФиС, 1997. – 103 с.
19. Коркин В.П. Акробатика для школьников. – М.: ФиС, 2002. – 198 с.
20. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. – М.: ФиС, 2004. – 92 с.
21. Спортивная акробатика./ под ред. Коркина В.П. – М.: ФиС, 2001. – 384 с.
22. Коркин В.П. Акробатика для детей. – М.: ФиС, 1983. – 127 с.
23. Леонтьев А.Н. О формировании способностей // Вопросы психологии. – 1990. - № 1 с. 7-16
24. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: ФиС, 1982. – 199 с.
25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 542 с.
26. Матвеев Л.П. Основы общей теории и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 384 с.
27. Психология / под ред. Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987. – 367 с.
28. Гимнастика и методика её преподавания./ под ред. Меньшикова Н.К. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – 463 с.
29. Мотылянская Р.Е. Возрастные проблемы спортивной медицины // Теория и практика физической культуры. – 1975. - № 5. – с. 35-38
30. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ по ред. Набатниковой М.Я. – М.: ФиС, 1982. – 280 с.
31. Гимнастика./ под ред. Орлова Л.П. – М.: ФиС, 1992. – 656 с.
32. Палыга В.Д. Гимнастика. – М.: ФиС, 1973. – 160 с.

33. Платонов В.М. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.
34. Платонов К.К. Проблема способностей. – М.: наука, 2002. – 321 с.
35. Розин Е.Ю. Об основах тестирования в спортивной гимнастике // Гимнастика. - № 1. – с. 30-34
36. Розин Е.Ю. Методика отбора и прогнозирования способностей к занятиям спортивной гимнастикой: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры. – М.: 1999. – 34 с.
37. Смолевский В.М. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 160 с.
38. Акробатика./ под ред. Соколова Е.Г. – М.: ФиС, 2003
39. Спортивная гимнастика./ под ред. Украна М.Л., Попова Н.К. – М.: ФиС, 2002. – 493 с.
40. Гимнастика./ под ред. Украна М.Л., Шлемина А.М. – м.: ФиС, 1977. – 422 с.
41. Теория и методика гимнастики./ под ред. Филиповича В.И. – М.: Просвещение, 1991. – 477 с.
42. Фарфель В.С. Двигательные способности // Теория и практика физической культуры. – 1977. - № 12. – с. 27-30
43. Филипович В.И., Мартовский А.Н., Сергиевская Е.Н. Обучение и тренировка юных гимнастов. – М.: Просвещение, 1965. – 267 с.
44. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2000. – 255 с.
45. Фомин Н.А., Филин В.П. на пути к спортивному совершенствованию. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.
46. Чернышенко Ю.К., Пилюк Н.Н., Баландин В.А. методика отбора юных акробатов на этапах начальной и начальной специализированной подготовки. – Краснодар : КГИФК, 1989. – 123 с.
47. Юный гимнаст./ под ред. Шлемина А.М. – М.: ФиС, 1993. – 254 с.