

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА АРМАВИРА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

тренера-преподавателя
отделения спортивной гимнастики ДЮСШ №1

Ляпиной Оксаны Васильевны

Тема: *«Методика отбора юных гимнасток
на основе физической подготовки»*

Введение.

Отбор – это важный фактор роста спортивных результатов на всех этапах тренировки. Это многолетний процесс, важнейшая составляющая работы тренера от новичка до спортсмена высокого класса. От результатов отбора, помимо работы на следующих этапах тренировки, зависит рост спортивных результатов. На каждом этапе отбора существуют специфические требования, предъявляемые к новичкам и спортсменам.

Главным вопросом спортивной ориентации и отбора является то, как и по каким признакам из массы желающих отличить наиболее способных, перспективных, а из способных – талантливых? Каковы же причины необходимости отбора?

Логика такова: у различных людей, при относительно равных тренировочных возможностях, тренируемости двигательных качеств и функций организма различна. Природные задатки – это основа способностей, которые обусловлены наследственностью и формируются в процессе конкретной деятельности. Решающее значение для спортивной деятельности приобретают специфические двигательные способности, которые можно условно разделить на две группы: качество физического развития (сила, гибкость и др.) и особенно психомоторные качества (скорость реакции, тонкая регуляция движений и т.д.)

Однако человек не рождается с явными способностями. У него есть лишь возможность приобретения их.

Главная цель отбора – выявление и развитие у детей способностей, а так же выявление детей, имеющих склонности к успешным занятиям спортивной гимнастикой.

Признаки, по которым отбираются дети, можно разделить на две группы – это внешние и внутренние признаки.

Внешние: к ним относятся особенности строения тела, предпочтение отдается детям ниже среднего роста (для их возраста), худощавым с узкими бедрами, с выраженной подвижностью в суставах.

Внутренние: заинтересованность самого ребенка, его родителей в занятиях спортом, способность быстро схватывать движения, трудолюбие, работоспособность, темпы прироста силы мышц, быстрота движений.

Основная задача отбора предполагает предвидение, т.е. предсказание успеха ребенка в настоящее время, в будущем, т.е. его перспективы на будущее, а так же выявление его профессиональной пригодности. Различают «абсолютную» и «относительную» пригодность. То есть это количество сил и времени, необходимых для овладения данной профессией. Принципиальное значение для спорта имеет « спортивная пригодность» - способность спортсмена достичь высшего спортивного мастерства или рекордных результатов. Спортивная пригодность определяется, как система средств и методов выявления задатков и способностей, имеющих важное значение для успешной специализации в ИВС. Спортивная пригодность определяется путем выявления и оценки устойчивых свойств и качеств личности – *способностей*. Способности – врожденные и приобретенные свойства индивида, определяющие успешность обучения и совершенствование в определенном виде деятельности. Это структура, достаточно стойкая, но изменяющаяся под влиянием воспитания качеств личности, определяющая успешность обучения и совершенствование в конкретной деятельности.

Для характеристики содержания категории «способность» выделяют три наиболее существенных признака:

- 1) под способностями подразумевается индивидуально-психологические особенности личности, отличающие одного человека от другого;
- 2) способностями называются не всякие индивидуально-психологические особенности личности, а только те, которые оказывают влияние на успешность какой-либо деятельности;
- 3) понятие «способности» не сводится к тем занятиям, умениям и навыкам, которые уже выработались у данного индивидуума, а предусматривает определенный генетический момент. Это такие индивидуально-психологические особенности, которые обеспечивают легкость и быстроту их приобретения.

Основой способностей являются природные задатки, которые обусловлены наследственностью и формируются в процессе конкретной деятельности.

Итак, понятие «способности» всегда связано с соотношением врожденного, приобретенного и общественного.

Определение модельных характеристик.

Определяются основные направления исследований для научного решения проблемы отбора и спортивной ориентации:

- 1) определение модельных характеристик и требований, предъявляемых спортивной гимнастикой;
- 2) разработка методов прогнозирования развития способностей;
- 3) улучшение организации и эффективности отбора.

Под разработкой модельных характеристик подразумевается уточнение требований, которым должен соответствовать спортсмен экстракласса на различных этапах подготовки, что связано с выявлением уровней развития комплекса морфофункциональных, двигательных и других показателей, имитирующих спортивные достижения.

Процесс отбора делится на 4 этапа:

- 1 – этап предварительного отбора. Его задача – определение пригодности к спортивному совершенствованию, привлечение одаренных в спортивном отношении детей, организация начальной спортивной подготовки.
- 2 – этап углубленной проверки соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемых ИВС. Основная задача – определение степени соответствия индивидуальных данных спортсменов требованиям, которые будут

предъявлены к ним на этапе спортивного совершенствования.

3 – этап спортивной ориентации. Многолетнее (9-10 лет) систематическое изучение каждого учащегося ДЮСШ с целью окончательного определения его индивидуальной специализации.

4 – этап отбора в сборные команды.

В гимнастике следует выделить три характерных вида отбора:

Первый – начальный отбор, подразделяющийся на 2 этапа: предварительный – с определением задатков и качеств, необходимых для занятий гимнастикой, и основной – с решением вопроса о спортивной пригодности.

Второй – связан с прогнозом спортивной перспективности.

Третий – с участием спортсмена в соревнованиях.

В проблеме отбора следует уделить внимание следующим вопросам:

- 1) разработка методов прогнозирования развития способностей;
- 2) разработка вопросов повышения эффективности и улучшения организации отбора.

Важным условием повышения эффективности отбора является возможность использования модельных характеристик, разработанных на материале изучения представителей акробатики.

Модель – условный образ объекта исследования, который конструируется тренером так, чтобы отобразить наиболее существенные характеристики спортсмена.

Существует несколько видов классификации моделей и моделирования:

- 1) функциональные – для него характерна имитация поведения прототипа;
- 2) информационные – которые имитируют протекающие в прототипе процессы лишь с информационной стороны;
- 3) субстратно-структурные – которые учитывают не только поведение прототипа, но и его материальную основу, т.е. структуру и субстрат.

Каждая модель должна обладать следующими основными чертами:

- объективно соответствовать моделируемую объекту;
- быть способной замещать познаваемый объект на определенных этапах познания;
- быть способной в ходе исследования давать некоторую информацию, допускающую опытную проверку;
- иметь некоторые достаточно четкие правила перехода от модельных информационных формаций к информации о самом моделируемом объекте.

К наиболее актуальным направлениям исследования модельных характеристик относятся:

- методика выявления количественных оценок и прогнозирование модельных характеристик;
- комплексная оценка подготовленности и соревновательной деятельности;
- разработка индивидуальных модельных характеристик, их использование в планировании и коррекции тренировочных программ.

На отдельных этапах спортивного отбора наибольшее значение имеют следующие характеристики:

- 1) На этапе начального отбора это морфофункциональные данные и данные о стабильных, генетически обусловленных признаках.
- 2) На этапе перспективного отбора главное значение имеют модельные характеристики, содержащие данные о соответствии типов развития основных двигательных качеств и адаптационных возможностей уровню, который обеспечивает реализацию планируемого спортивного результата.
- 3) На этапе предолимпийского отбора преимущественное значение приобретают психологические и биологические показатели надежности спортивного мастерства.

Следует отметить, что на всех этапах большое значение имеют характеристики, связанные со стабильностью спортсмена к освоению тренирующей информации. В спортивной гимнастике большое значение придается морфологическим признакам, т.к. особенности телосложения, весоростовые показатели, соотношение звеньев тела и пропорций генетически депарменированы и во многом определяют специализацию и успешность спортивного совершенствования.

Для отбора юных гимнасток применяется *математическая теория тестов* – специализированная ветвь математической статистики, приспособленная для решения задач, связанных с определением состояния человека. Она определяет собой концепцию и совокупность конкретных приемов, позволяющих осуществить обоснованный выбор тестов и оценивать результаты их выполнения. Основными критериями выбора тестов являются: надежность, эквивалентность, объективность, информативность, экономичность.

Выбор тестов осуществляется на основе данных научно-методической литературы, квалификационной

программы, беседы с тренерами. В результате были отобраны тесты, наиболее полно характеризующие технику выполнения гимнастических упражнений:

- 1 – тесты для оценки силовой подготовки;
- 2 – тесты для оценки координационной способности;
- 3 – тесты для оценки скоростных и скоростно-силовых возможностей;
- 4 – тесты для оценки гибкости.

Примерный комплекс контрольных упражнений для отбора юных гимнасток включает в себя следующие тесты:

1. поднимание ног из виса на гимнастической стенке до 90 градусов;
2. угол 90 градусов в висе на гимнастической стенке;
3. прыжок в длину с места;
4. теппинг-тест;
5. прыжки со скакалкой.

Современный рост спортивных результатов, совершенствование методов тренировки и тенденции его все более ранней специализации ставят вопрос о повышении эффективности системы отбора. В связи с этим разработка модельных характеристик, а так же ориентация на конкретные величины этих характеристик при отборе спортивных резервов, приобретают важное значение.

Предложенная схема не может считаться законченной, она будет постоянно дополняться, уточняться и совершенствоваться. Однако, используя ее, можно оценить потенциал юных гимнасток, выявить сильнейшие и слабые стороны их подготовленности и наметить пути дальнейшего их совершенствования.

Разработанный комплекс тестов можно использовать как основу при отборе гимнасток на начальном этапе. И

на основании результатов, полученных в этих тестах, рассчитать показатели физической подготовленности, затем сопоставить их с модельными характеристиками.

Итак, спортивный отбор – это одно из звеньев управления тренировочным процессом, который имеет конкретные задачи для каждого этапа спортивной подготовки.

Выводы.

1. Разработана методика оценки физической подготовленности юных гимнасток.
2. Выявлены модельные характеристики физической подготовленности гимнасток.