

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЕТЕЙ 4 – 6 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*Н. В. Минникаева***TOPICAL ISSUES OF SELECTING 4 – 6 YEAR-OLD CHILDREN TO PRACTICE GYMNASTICS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING***N. V. Minnikaeva*

В данной статье рассматриваются актуальные вопросы, связанные с современным содержанием спортивного отбора юных спортсменов. Представлена программа отбора для занятий спортивной гимнастикой детей 4 – 6 лет на этапе начальной подготовки, обоснованы подходы к выбору соответствующих методик. Выявлены особенности мотивации детей и их родителей к занятиям спортивной гимнастикой. Также автором даны рекомендации по оптимальному возрасту для начала систематических занятий, по направленности тренировок с детьми 4 – 6-летнего возраста.

The paper discusses current issues related to modern sports selection of young athletes. The author presents the programme for selecting 4 – 6 year-old children to practice gymnastics at the stage of initial training, and substantiates the approaches to selecting appropriate techniques. Peculiarities of children's and their parents' motivation to practice gymnastics are revealed. The author gives recommendations about the optimal age to begin systematic training, and suggests directions for training 4 – 6-year-old children.

Ключевые слова: дети 4 – 6 лет, спортивный отбор, спортивная гимнастика.

Keywords: 4 – 6-year-old children, sports selection, gymnastics.

В последнее время значительно возрос интерес населения нашей страны к занятиям различными видами спорта. С одной стороны, это связано с ухудшающейся обстановкой по возрастающей численности часто болеющих детей, ростом инвалидизации. Так, в настоящее время в России насчитывается около 13 млн человек, имеющих инвалидность, из них находящихся в трудоспособном возрасте 2,5 млн, около 1 млн – дети в возрасте до 18 лет. Причинами могут быть различные факторы: ухудшение экологической обстановки, сокращение двигательной активности вследствие гиподинамии, употребление запрещенных веществ и др. Эти обстоятельства в основном и спровоцировали волну спортизации нашего населения. Благодаря грамотной политике государства в этом отношении повсеместно открываются спортивные клубы, детские спортивные площадки, бассейны и другие спортивные объекты. Правительством поставлена задача – обеспечить доступность занятий физической культурой и спортом всех категорий населения.

Так, среди регионов Сибирского федерального округа Кемеровская область занимает 3-е место по количеству стадионов, плоскостных спортсооружений, спортзалов, бассейнов. Можно отметить, что в настоящее время в Кемеровской области систему физической культуры и спорта представляет 2935 организаций.

На территории Кемеровской области действует 162 учреждения дополнительного образования детей спортивной направленности, в которых занимается 93305 человек. Из них: спортивных школ – 111 (75739 чел.), детско-юношеских клубов физической подготовки – 6 (5336 чел.), физкультурно-спортивных клубов – 247 (34956 чел.). Общий охват занимающихся несовершеннолетних детей в данных учреждениях составляет более 100000 человек.

В области функционируют 5020 спортивных сооружений, обеспечивающих условия для привлечения к занятиям физической культурой и спортом детей и молодежи. Из них: стадионы с трибунами – 43, плоскостные спортивные сооружения – 2900, спортивные залы – 1336, дворцы спорта – 8, манежи легкоатлетические – 4, манежи футбольные – 1, плавательные бассейны – 58, лыжные базы – 112, сооружения для стрелковых видов спорта – 104, другие спортивные сооружения – 452.

На сегодняшний день в области зарегистрировано 48 федераций по видам спорта, таким как: бокс, карате, художественная и спортивная гимнастика, велоспорт, пауэрлифтинг, дзюдо, теннис, легкая атлетика, греко-римская борьба и др.

Многочисленные спортивные школы предлагают разнообразие видов спорта, в т. ч. имеющих олимпийские перспективы и нет. Родители, приводящие детей в спортивные организации на данном этапе развития физической культуры, имеют различные устремления в отношении спортивного будущего их детей. Также в последнее время растет число родителей, имеющих желание отдать ребенка в спортивную школу как можно раньше, начиная уже с 4-х лет. Однако видов спорта, где есть ранняя специализация, немного – спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках. Так, в спортивной гимнастике по положению начинают принимать: мальчиков с 7 – 8 лет и девочек с 6 – 7 лет. Так, например, в спортивной школе СДЮСШОР № 1 г. Кемерово набор детей с 4 – 5 лет на программу общей физической подготовки с элементами спортивной гимнастики в этом учебном году составил 260 детей. Становится актуальным вопрос о возрасте для начала систематической тренировки, может ли он быть таким, так сказать, «юным»? Практика показывает, что рано начинаются занятия в основном в сложнотехнических видах спорта. Так,

наивысших результатов достигали во взрослом возрасте (например, в теннисе Ш. Граф и А. Санчес-Висарио в возрасте 4-х лет, а Я. Каприати – 3-х лет). Начали также регистрировать рекорды в марафонском беге для мальчиков в возрасте 4 и 6 лет и для девочек 6 – 10 лет. Боле того, 10-летняя Н. Бойтано заняла 4-е место среди женщин на этой дистанции во время первенства США [1].

Однако не менее интересный материал получен при анализе возраста и стажа ведущих спортсменок Польши, занимающихся художественной гимнастикой. Для достижения 1-го разряда по этому виду спорта требовалось 3 года тренировок, а оптимальный возраст начала систематических занятий приходился на 11 – 12-й годы жизни. Девочкам, начинающим заниматься гимнастикой в 8 лет, требовалось 5,4 года, а в 11 и 12 лет – только 3 года. Понижающаяся зависимость между возрастом и количеством лет, необходимых для получения 1-го спортивного разряда, кажется, подсказывает: тренировочные занятия конкретным видом спорта надо начинать не как можно раньше (такая тенденция еще действует), а в наиболее оптимальном возрасте [1].

Нами было проведено социологическое исследование в виде опроса родителей, которые привели своих детей на занятия спортивной гимнастикой с целью определения их мотивов. Опрошено было 45 родителей, из них 32 мамы и 13 пап, средний возраст опрошиваемых составил 31 год, возраст их детей – от 4 до 6 лет.

В итоге выяснилось, что большая часть родителей (78 %) привели детей для улучшения здоровья и общей физической подготовки, 2 % – для повышения дисциплинированности детей, и, что примечательно, остальные 20 % родителей привели детей для высоких спортивных результатов в надежде на спортивную карьеру детей. Нами отмечено в личных беседах с ними, что последнее время наблюдается тенденция увеличения числа родителей, которые видят своих детей на высоких спортивных пьедесталах. Такие родители инициируют проведение открытых занятий, чтобы увидеть, как тренируются дети, спрашивают тренера о достижениях ребенка как на отдельной тренировке, так и на протяжении некоторого периода. Разумеется, с такими запросами родителей и растет ответственность тренеров за спортивное будущее детей. Безусловно, здесь на первый план выходят вопросы, связанные с отбором детей и рекомендацией их не только для занятий спортивной гимнастикой. Ведь, возможно, дети, не имеющие предрасположенности к спортивной гимнастике, могут быть успешными в других видах спорта, о чем конечно должны знать родители.

Таким образом, группы общей физической подготовки с элементами спортивной гимнастики, объединяющие детей 4 – 6 лет, с одной стороны, созданы для того, чтобы тренерам отбирать в группу начальной подготовки уже из физически подготовленных детей, а с другой стороны – существуют для оздоровления детей, создания у них прочной базы двигательных навыков, позволяющих быть успешными в любом другом виде спорта.

Хочется отметить важные, по нашему мнению, задачи на данном этапе подготовки детей:

- 1) укрепление всех функций и систем организма, закаливание;
- 2) формирование правильной осанки, свода стопы;
- 3) развитие основных физических способностей;
- 4) обучение технике некоторых элементов спортивной гимнастики;
- 5) обучение элементам хореографии, воспитание чувства такта, темпа, ритма;
- 6) воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, целеустремленности и др.

Однако, высочайшие требования, предъявляемые сегодня к гимнастам высокого класса, уже сегодня необходимо реализовывать, начиная с первой ступени многолетней подготовки спортсмена. Так, необходимо формировать стиль, характерный для акробатики (оттянутые носки, выпрямленные колени, натянутые кисти, правильная осанка и т. д.), музыкальность, чувство ритма, двигательную культуру, умение выполнять упражнения красиво и выразительно. В качестве средств выступают хореография, всевозможные музыкальные и ритмические игры и эстафеты, общеразвивающие упражнения специального назначения. Кроме того, уже на этом этапе следует использовать доступные средства для совершенствования функций вестибулярного аппарата, формирования навыков синхронного взаимодействия с партнерами (упражнения на батуте, трамплине, общеразвивающие упражнения в парах, тройках и др.).

Так как данный возраст является дошкольным, то и требования при обучении должны быть максимально приближены к этому периоду взросления. Например, методы показа и рассказа (показ должен сопровождаться рассказом с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения), так как дети склонны к подражанию. Объяснение должно быть простым и понятным – сводиться к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять. Следует использовать различные понятные детям образные сравнения. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха.

Важно помнить, что ведущая деятельность на данном этапе – игровая, поэтому большинство упражнений должно проводиться в виде игр или игровых заданий. Годовой объем работы на этапе отбора и начальной подготовки составляет 208 часов для групп 1 года обучения и 312 часов для групп начальной подготовки свыше 1 года обучения. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 2 – 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать двух академических часов.

Вместе с тем не менее важным является желание детей заниматься спортом, в частности спортивной гимнастикой, считаем, что в перспективе развития спортивной карьеры важное значение имеет интерес со стороны ребенка.

Нами была проведена беседа с 32 детьми в возрасте 4 – 6 лет с целью выявления у них интереса к занятиям спортивной гимнастикой. В силу их возраста нами было задано всего 6 вопросов. На вопрос «Кто привел тебя заниматься гимнастикой» 80 % де-

тей ответили – мама и 20 % – папа. Интересно, что если раньше, еще год – два назад, тренерам по спортивной гимнастике приходилось ходить в детские сады и приглашать детей на свои занятия, то теперь родители уже в августе – сентябре обеспечивают набор. На вопрос «Нравится тебе занятия спортивной гимнастикой?» все 32 ребенка ответили положительно, однако на вопрос «Если бы была возможность остаться дома, ты бы пошел на тренировку?» 27 детей ответили да, а 5 детей ответили, что остались бы дома. Вопрос «Хватает ли у тебя сил на занятия спортивной гимнастикой?» ответы распределились следующим образом: «Да» – 56 % детей, «Нет» – 15 % детей и «Не всегда» – 29 %. Такие данные могут говорить о том, что дети приходят на тренировки в вечернее время после детского сада и, возможно, утомлены как физически, так и психически. На вопрос «Хочется тебе в дальнейшем заниматься гимнастикой» 65 % детей ответили положительно, остальные 35 % ответили «не знаю», и ни один ребенок не ответил отрицательно, что косвенно отражает тот факт, что занятия детям нравятся. И на последний вопрос «С какой целью ты ходишь на занятия?» 72 % детей ответили «Стать сильнее и научиться новому», и всего 28 % ответили «Поиграть». Этот ответ был нами ожидаем, потому как дошкольный возраст все-таки отличается тем, что ведущей деятельностью является игровая, и безусловно, тренер должен это учитывать и проводить свои занятия с учетом этой специфики.

В общем и целом отметим, что уровень интереса к занятиям высок, не только на основании полученных нами ответов, но и исходя из того, что в течение 4-х месяцев численный состав детей в группах не изменился, никто из детей не ушел. В личном разговоре тренеры отметили, что никого насильно против воли родители не приводят, а если ребенок плачет перед тренировкой, родителей просят прийти в другой раз, чтобы не формировать отрицательную мотивацию. Дети приходят на занятия бодрые, воодушевленные, с хорошим настроением. Ведь практика подготовки спортсменов свидетельствует о том, что вершин в спорте могут достичь не только те спортсмены, которые обладают комплексом врожденных и приобретенных способностей, а также и те, которые имеют большое желание и стремление к занятиям.

Между тем становится актуальным вопрос о методиках отбора детей к занятиям спортом, какие подходы сегодня наиболее приемлемы, имеют большую информативность, доступность в исполнении. И в частности, на данном этапе становления российской спортивной гимнастики, как осуществляется спортивный отбор, какие методики используют, эти моменты многолетней подготовки будут освещены далее в статье.

Итак, известно, что системе многолетней подготовки гимнастов спортивный отбор (СО) носит комплексный характер. Выделяются три основных вида СО.

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

2. Второй имеет своей целью *отбор наиболее перспективных спортсменов* для проведения с ними уг-

лубленной специализированной подготовки. Оба названных вида СО носят однократный характер.

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

Можно отметить, что учение о спортивном отборе базируется на данных о наследуемости показателей физического развития и особенностей телосложения, координационных способностей, мышечной силы, гибкости, быстроты и прыгучести и основных свойств нервной системы. И все же спортивная ориентация и отбор – не однозначные понятия. Так, 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. Также 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 [3].

Таким образом, спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности.

Замечено, что различные авторы предлагают различные комплексы методик для обеспечения спортивного отбора. Основные методы исследования принадлежат к следующим группам:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические;
- социологические и др.

Одни методы имеют значение на этапе отбора в группы начальной подготовки, другие наоборот актуальны на этапе отбора к соревнованиям. Относительно спортивной гимнастики и собственно отбора в группы начальной подготовки рассматривается необходимость исследования анатомо-морфологических признаков. С этой целью изучаются генетически обусловленные особенности строения тела и определяется предрасположенность спортсмена к тому или иному виду спорта.

Так, М. А. Годик проводит следующую оценку: гимнасты – мастера спорта – представляют собой людей со средними или несколько ниже среднего показателями длины тела и веса. У них хорошо развит плечевой пояс (плечи слегка покаты), узкий таз и при относительно небольшом туловище длинные мускулистые руки и прямые сухие ноги. Живот чаще впалый, а спина оттого, что естественные изгибы позвоночника не имеют ярко выраженных углов, кажется почти прямой [2].

Также ведущими компонентами отбора определяются общая и специальная физическая подготовленность. Считаем целесообразным проведение обеих методик на этапе отбора в группы начальной подготовки.

Нами были проведены исследования морфологических показателей и физической подготовленности детей 4 – 6 лет, численность – 45 детей, из них: 20 мальчиков и 25 девочек.

В таблице, представленной ниже, показаны результаты измерения морфофункциональных показателей.

Таблица 1

Результаты тестирования морфофункционального состояния мальчиков 4, 5 и 6 лет

Тесты	Возраст, лет	Средний результат
Рост, см	4	100,3 ± 2,8
	5	110 ± 3,7
	6	116,4 ± 3,2
Вес, кг	4	16,1 ± 3,2
	5	18,2 ± 4,1
	6	21,3 ± 2,8

Таблица 2

Результаты тестирования морфофункционального состояния девочек 4, 5 и 6 лет

Тесты	Возраст, лет	Средний результат
Рост, см	4	98,8 ± 2,5
	5	109 ± 6,3
	6	116,1 ± 2,2
Вес, кг	4	15,1 ± 3,7
	5	17,5 ± 3,1
	6	22,3 ± 2,8

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 4-х лет предпочтительна длина тела в пределах 99 – 107 см, вес – 15 – 18 кг, для мальчиков 5-ти лет – длина тела в пределах 105 – 110 см, вес – 17 – 20 кг, для мальчиков 6-ти лет – длина тела в пределах 110 – 117 см, вес – 19 – 23 кг.

Судя по полученным нами результатам, мальчики представленной выборки подходят по показателям для занятий спортивной гимнастикой. Вместе с тем два мальчика в возрасте 6-ти лет показали результат веса более 25-ти кг. Безусловно, в течение года дети могут еще изменить морфологические показатели в ту

или иную сторону, необходимо ориентироваться, что к моменту зачисления в группы начальной подготовки для мальчиков 7 лет определена длина тела 116 – 128 см, а вес 17 – 28 кг.

Относительно результатов девочек можно сказать следующее: их результаты также входят в определенные рамки. Для девочек 4-х лет предпочтительна длина тела в пределах 96 – 106 см, вес – 14 – 17 кг, 5-ти лет – длина тела в пределах 104 – 114 см, вес – 16 – 20 кг, для 6-ти лет – длина тела в пределах 109 – 115 см, вес – 18 – 21 кг. Если по поводу роста данные результаты укладываются в нормативы, то с весом есть определенные трудности. Так же как и у мальчиков имеется несколько завышенный вес девочек 6-ти лет, так, 4 девочки показали вес свыше 25-ти кг, что является критичным, например, с точки зрения травматизма, так как некоторые элементы спортивной гимнастики сложнее выполнять с таким весом. Это могут быть акробатические элементы (кувырки вперед-назад, стойки на плечах и т. д.). В связи с этим, по-нашему мнению, необходимо проводить работу с родителями и детьми по поводу снижения веса, нормализации питания, определения диеты. Для девочек 7-ми лет при определении в группу начальной подготовки рост и вес должны быть соответственно 115 – 126 см и 15 – 26 кг.

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

Далее нами были проведены контрольные испытания этих же детей по программе тестирования общей физической подготовки и специальной физической подготовки (Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика" № 691 от 30.08.2013). Исследуемые нами дети на момент тестирования занимались гимнастикой от 4 месяцев до 1 года, 6 месяцев. Всего 32 ребенка, 13 мальчиков и 19 девочек. Соотношение возраст мальчиков – количество испытуемых: 4 года – 4; 5 лет – 4; 6 лет – 5 детей. Такое же соотношение девочек: 4 года – 4; 5 лет – 8; 6 лет – 7 детей. Дети на начало учебного года имеют справки о состоянии здоровья и допуск врача СДЮШОР к проведению тестирования в виде соревнований.

Хотелось бы отметить, что нами были учтены следующие правила при проведении указанных тестирований.

1. Участники заранее должны знать о программе предстоящих испытаний, сроках и месте проведения.

2. Любое испытание физического состояния (при отборе особенно) следует проводить в форме соревнований. Соревнование способствует проявлению максимальных возможностей юных гимнастов и, что очень важно, позволяет подметить при этом особенности поведения.

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

В практике спортивной гимнастики широко используется 10-ти бальная система. Для того чтобы провести оценку полученных результатов тестирования физической подготовленности детей, была создана специальная таблица с ранжированием баллов по оценке (таблица 3).

Таблица 3

Оценка результатов тестирования в соотношении с полученными баллами

<i>Оценка</i>	<i>Баллы</i>
Отлично	10,0 – 9,5
Очень хорошо	9,4 – 9,0
Хорошо	8,9 – 7,0
Удовлетворительно	6,9 – 5,5
Плохо	5,4 – 4,0
Очень плохо	3,9 и ниже

Изучение общей и специальной физической подготовленности должно представлять собой комплекс тестов для изучения необходимых для спортивной гимнастики (на данном этапе отбора) показателей, таких как: развитие скоростно-силовых качеств, силы, подвижности в суставах и выносливости. В таблицах 4 и 5 представлены полученные нами результаты.

Полученные нами данные выявили факт того, что все мальчики имеют достаточно высокий уровень подготовки. Отчетливо прослеживается, что к 6-ти годам все показатели общей и специальной подготовки мальчиков находятся на высоких позициях. Как видно из таблицы, эти результаты от 8,9 до 9,4 баллов из 10 возможных. Полагаем, что такой результат обусловлен спортивно-тренировочной работой, тщательной подготовкой юных спортсменов. Однако не исключаем и двигательную одаренность детей, и тот факт, что к шести годам формирование психофизиологических систем находится на более высоком уровне.

Таблица 4

Результаты тестирования общей и специальной физической подготовки мальчиков 4, 5 и 6 лет

<i>Тесты</i>	<i>Возраст</i>	<i>Средний результат, в баллах</i>
Прыжок в длину с места	4	7,5
	5	7,6
	6	8,9
Подтягивание в висе	4	4,9
	5	3,8
	6	9,4
Поднимание прямых ног в висе	4	8
	5	7,6
	6	9,3
Наклон вперед, сидя	4	7,9
	5	7,2
	6	9,3
Угол в упоре на брусьях	4	7,9
	5	7,1
	6	9,3

Таблица 5

Результаты тестирования общей и специальной физической подготовки девочек 4, 5 и 6 лет

<i>Тесты</i>	<i>Возраст</i>	<i>Средний результат, в баллах</i>
Прыжок в длину с места	4	7,6
	5	5,5
	6	8
Подтягивание в висе	4	-
	5	-
	6	4,3
Поднимание прямых ног в висе	4	8
	5	8,8
	6	6,4
Наклон вперед, сидя	4	8
	5	8,6
	6	9,2
Угол в упоре на стоянках	4	7
	5	8,2
	6	9,5
Шпагат	4	8,6
	5	6,2
	6	9,4
Мост	4	8,5
	5	7,8
	6	9,8

Как видно из таблиц, девочки также справились в большинстве случаев с предложенными тестами на оценку отлично, очень хорошо и хорошо. Наибольшие результаты нами отмечены в тестах, отражающих развитие гибкости. Это объясняется, во-первых, тем, что данный возраст является сенситивным для развития этого качества, а во-вторых, конечно, целенаправленной работой тренера в этом направлении.

Так же как и у девочек у мальчиков прослеживается тенденция к увеличению результатов по всем тестам к 6-ти годам. Именно к этому возрасту и начи-

нается первый в их жизни спортивный отбор в группы начальной подготовки. Группы комплектуются из детей, имеющих нижеприведенные компоненты:

1. Интерес со стороны ребенка, его желание заниматься;
2. Физическое развитие и особенности телосложения;
3. Общая и специальная физическая подготовленность.

Однако необходимо помнить о детях, не прошедших данный отбор по различным причинам. В настоящее время, когда дети проводят значительное количество времени за компьютерами, мало двигаются, особенно важно сохранить их психическое и физическое здоровье, привить основы здорового образа жизни. Есть два пути из сложившейся ситуации. Первый – оставлять таких детей в группах здоровья, и второй, на наш взгляд, более перспективный – это переориентирование детей на другие виды спорта.

Выводы

1. В стране в последнее время четко отслеживается тенденция к спортизации детского населения, в 2014 году набор на спортивную гимнастику в группы ОФП с элементами гимнастики составил рекордную цифру, в сравнении с прошлыми годами. Так, это может быть связано с успехом как проведения, так и выступления на Олимпиаде в Сочи наших спортсменов, по некоторым данным по всей стране увеличился набор детей для занятий различными видами спорта.

2. Исходя из наших исследований, очевидно, что занятия спортивной гимнастикой необходимо начинать с 6-летнего возраста. Мы не можем уверенно сказать, что выявленные нами результаты прироста показателей к данному возрасту относятся к заслугам

работы тренера с детьми. Есть мнение о том, что дети, точки зрения психофизиологии, имеют более высокую готовность к занятиям спортивной гимнастикой начиная с 6 – 7 лет. Также может быть и факт двигательной одаренности ребенка.

3. Систематические тренировки в спортивной гимнастике по программе общефизической подготовки имеет смысл начинать с 4 – 5-летнего возраста. Однако, занятия должны быть нацелены на формирование интереса к данному виду спорта, развитие гибкости и координационных способностей и проводиться обязательно в игровой форме.

4. Программа спортивного отбора в группы начальной подготовки строится исходя из требований Приказа "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: спортивная гимнастика" № 691 от 30.08.2013. Вместе с тем необходимо учитывать желание и интерес к занятиям ребенка. В результате отбора только на основе данных ОФП и СФП могут быть отсеяны дети, которые могли бы достичь высоких результатов в данном виде спорта и на основе морально-волевых качеств.

5. Учитывая возросший в последнее время интерес населения к занятиям спортом, начиная с раннего возраста необходимо основывать отбор не только на выявлении одаренных детей в спортивной гимнастике, но и отборе кандидатов для рекомендации их к другим видам спорта.

6. Привить основы здорового образа жизни, заложить крепкий фундамент физической подготовленности поможет только спорт как одна из немногих сфер деятельности, которая дает также возможность воплотить в жизнь как чаяния и надежды родителей, так и начинания юных спортсменов.

Литература

1. Годик М. А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1988. 192 с.
2. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. М.: Советский спорт, 2008. 303 с.
3. Староста В. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом // Физическая культура. 2003. № 2. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2003N2/p51-55.htm>

Информация об авторе:

Минникаева Наталья Викторовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры КемГУ, 8-913-305-65-13, minnikaeva@yandex.ru.

Natalia V. Minnikaeva – Candidate of Pedagogy, Assistant Professor at the Department of Theoretical Bases of Physical Culture, Kemerovo State University.

Статья поступила в редколлегию 20.01.2015 г.