**«Организационно-методическое обеспечение отбора юных спортсменов в спортивной аэробике».**

автор: тренер-преподаватель Севостьянова Г.Ю.

По существующей классификации, к группе сложно-координационных видов спорта относятся спортивная, аэробная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, прыжки на батуте, синхронное плавание, фигурное катание на коньках , а так же ряд «новых» зимних видов спорта сноубординг, фристайл, включенных в программу Олимпийских игр. Несмотря на общность требований, предъявляемых к спортсменам в сложно-координационных видах спорта, в каждом из них есть свои специфические особенности, а неоднозначность техники предполагает и различия в требованиях к способностям ребенка осваивать те или иные формы движений. Поэтому, проводя отбор и оценивая перспективность юного спортсмена, необходимо, в первую очередь, ориентироваться на такие значимые показатели как двигательная координация, состояние анализаторных систем, вестибулярная устойчивость, которые должны стать основными критериями пригодности в сложно-координационных видах спорта. Все это диктует необходимость проведения специальных исследований направленных, в первую очередь, на определение тех координационных способностей, от уровня развития которых зависит успешность спортивной специализации и результативность соревновательной деятельности в отдельно рассматриваемом виде 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.).

Спортивный отбор – выборка сильнейших и перспективных спортсменов на этапах многолетней спортивной подготовки, это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) индивида к тому или иному виду спорта.

Существует естественный и искусственный вид отбора

К естественному отбору можно отнести

- противопоказания для занятий видом спорта по состоянию здоровья;

отсутствие устойчивого интереса на начальных этапах спортивной подготовки;

личное разочарование и отсутствие должной мотивации в избранном виде спорта

Искусственный отбор

разработка и осуществление мероприятий спортивного отбора по определенным критериям, позволяющим выделить наиболее «сильных», перспективных и одаренных спортсменов из числа занимающихся данным видом спорта;

- отсев неперспективных спортсменов.

Как же на практике осуществляется отбор в спортивной аэробике? Как реализуются научно обоснованные методики по организации спортивного отбора?

Для ответа на эти и другие возникающие в процессе работы вопросы было проведено анкетирование и интервьюирование тренеров, специалистов, занимающихся вопросами отбора и подготовки спортсменов в спортивной аэробике.

Большинство респондентов отметило, что спортивный отбор в настоящее время осуществляется по строго устоявшимся в педагогической практике правилам. В спортивной аэробике дети отбираются, как и раньше, в детских садах. Респонденты отметили, что к отбору и ориентации физически одаренных детей привлечен большой контингент учителей физкультуры, которые владеют бесценной информацией полученной в процессе долгосрочного наблюдения за ребенком на уроках физической культуры. Его прогноз спортивной успешности имеет важное значение в определении спортивной пригодности ребенка. Значительная часть респондентов отметила, что посещает уроки по физической культуре в школе и, наблюдая за детьми, определяет тех, кого можно пригласить для занятий в спортивных секциях. Большая часть респондентов отмечает, что эффективность первого этапа отбора во многом зависит от агитационной и сугубо педагогической работы, направленной на воспитание у ребенка интереса к спортивно-оздоровительной деятельности. 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 внутренние или районные соревнования.

*Первым этапом* отбора можно назвать организацию групп подготовки к приемным испытаниям в ДЮСШ. В них должны приниматься все желающие, имеющие медицинское освидетельствование и желание. Такие группы призваны решать две главные задачи: массовое привлечение детей к занятиям спортом и отбор наиболее перспективных для приема в ДЮСШ.

*Второй этап* – отбор в учебно-тренировочные группы начальной спортивной подготовки. Поэтому цель отбора для начальной спортивной подготовки – определение пригодности к спортивному совершенствованию

*Третий этап* – отбор в группы спортивного совершенствования. Задача этого этапа – целенаправленная подготовка смены командам мастеров. Цель отбора на этом этапе состоит в оценке перспективности юных спортсменов.

*Четвертый этап* – отбор в команду мастеров и группы высшего спортивного мастерства. Например, тренер команды мастеров в групповых выступлениях ищет не просто сильного спортсмена, но и подходящего по стилю, технике выполнения, совместимого с командой.

Отдельного разговора заслуживает ответ на вопрос о методах диагностики различных сторон двигательной подготовленности. Во многих спортивных школах, по мнению респондентов, методы объективной диагностики физической подготовленности подменяются субъективными, не отвечающими требованиям «тестологии», контрольными упражнениями. Это приводит к серьезным ошибкам не только в оценке двигательных качеств, но и сводит на нет, объективность в оценке спортивных способностей ребенка. Респонденты убеждены, что необходима разработка и опытная проверка эффективности различных моделей отбора, осуществляемых в рамках предлагаемых инновационных направлений.

Например, при отборе детей для занятий спортивной аэробике рекомендуется обращать внимание на следующие критерии отбора:
педагогические
социологические
психологические
медико-биологические
Педагогические критерии позволяют оценивать уровень развития физических качеств и спортивно-технического мастерства спортсменов, его общей и специальной физической подготовленности
Педагогические критерии спортивного отбора это-
а)уровни развития физических качеств;
б)технико-тактическая подготовленность;
в) спортивно-техническое мастерство;
г) темпы роста спортивных достижений;
д) моторная обучаемость;
е) координационные возможности;
ж) способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряжённой борьбы.

Медико-биологические критерии выявляют морфо-функциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Медико-биологические критерии спортивного отбора это:
а) состояние здоровья;
б) биологический возраст;
в) морфофункциональные признаки;
г) состояние функциональных и сенсорных систем организма;
д) индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.
Учёт данных о состоянии здоровья и функциональном состоянии различных органов и систем организма детей позволяет своевременно выявить наличие отклонений, которые (без врачебного вмешательства) могут усугубиться при больших физических нагрузках в ходе тренировки.
На первом этапе определения спортивной пригодности проводится медицинская экспертиза состояния здоровья детей. Существует рад заболеваний и являющихся основанием для отказа в приёме в ДЮСШ. К ним врождённые и приобретённые пороки сердца, гипертоническую болезнь, многие формы ЛОР-патологии и другие заболевания.
Важным компонентом модели сильнейшего спортсмена являются морфологические признаки. Поэтому в качестве критериев при отборе используются такие показатели, как длина и масса тела, длина ноги, руки, обхват бедра, голени, размеры грудной клетки и других характеристики строения тела. Для более полной оценки пригодности к занятиям спортом рекомендуют также учитывать такие функциональные показатели, как сила отдельных групп мышц, подвижность в суставах. Чтобы полнее учитывать особенности телосложения, связанные с влиянием генетических факторов, рекомендуют определять так называемые соматические типы.
Также необходимо отметить, что процедура поиска и отбора одаренных детей для занятий в спортивной школе не может проходить в социальном вакууме, реально,

работа тренеров должна включаться в общую систему профессиональной ориентации школьников. В то же время большинство респондентов отмечают, что во многих видах спорта появляются тенденции ухудшения качества подготовки резерва сборной страны, пополнение которой возможно лишь благодаря притоку талантливой молодежи. Очевидно, что данная ситуация связана со многими факторами, в том числе недооценкой значимости спортивного отбора. Однако основным, все же является резкое повышение требований к организму юных спортсменов.

Известно, что уже в группах начальной подготовки интенсивно развивающийся детский организм испытывает огромный прессинг психоэмоциональной и физической нагрузок, выдержать которые, способен не каждый ребенок.

Психологических критерии определяет особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы.

Психологические критерии спортивного отбора:

а) особенности темперамента;

б) особенности характера;

в) степень развития волевых качеств.

Важны также и социологические критерии которые позволяют получить данные о спортивных интересах, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям

Научно-методические проблемы отбора

сохранение как можно большего контингента спортсменов на начальных этапах отбора;

выбор наиболее оптимальных критериев отбора в системе многолетней спортивной подготовки;

вероятность ошибки при отборе (выше на начальных этапах).

Другая проблема, с которой непременно сталкиваются участники этого процесса, это ранняя специализация характерная для всех сложно-координационных видов спорта. Нередко возраст ребенка начавшего систематические занятия – 5-6 лет. С одной стороны, в этом возрасте возникают определенные трудности при оценке личностно-психологических особенностей индивидуума, его морфостатуса, функциональных возможностей, а с другой - все дети, пришедшие на занятия, чаще всего, не имеют предварительной спортивной подготовки, т.е. находятся в равных стартовых условиях, что позволяет достаточно объективно оценивать исходный уровень развития двигательных способностей и, в первую очередь, координационных.

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по единому критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;

2) время, необходимое для “перестройки” своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией.

3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий или их

комбинации. В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;
4) точность выполнения двигательных действий;
5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия;
6) стабильность выполнения сложного в координационном отношении
двигательного задания ее оценивают, например, по показателям целевой точности
Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей:
1) бег “змейкой”;
2) челночный бег;
3) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.
Ранняя специализация накладывает отпечаток и на содержание учебно-тренировочного процесса, который в это время направлен на решение своих специфических задач - это построение мощного фундамента предстоящей специализации. Основу этого фундамента, помимо традиционных видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), составляют и специфические, характерные для спортивной аэробики, это вращательная (вестибулярная подготовка), прыжковая, акробатическая и хореографическая подготовка.
Найти таких детей, приобщить к занятиям спортом, основная задача решаемая системой спортивного отбора. Остроту данной проблеме придает нынешнее демографическое и социальное состояния общества, которое требует от специалистов, занимающихся проблемой отбора и ориентации в спорте, критического подхода к представлениям о спортивных способностях и таланте, разработке методов их диагностики и оценки развития на различных этапах многолетней подготовки. Только на основе анализа различных научных взглядов и направлений, объединения знаний в области физического воспитания, спортивной физиологии, психологии и генетики, широкого использования достижений научно-технического прогресса возможно совершенствование системы спортивного отбора.
Следует сделать следующие выводы
Для каждого кандидата отбор в конечном счете сводится к положительному или отрицательному результату. Положительный результат отбора может, например, заключаться в зачислении в группу и команду, а отрицательный реализуется в виде отчисления, исключения .
Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности. Так, если новичок зачисляется в спортивную группу, то затем работа с ним продолжается до тех пор, пока по каким-либо причинам не принимается решения о прекращении занятий. Отрезок времени, в течение которого осуществляется спортивный отбор, может иметь различную величину от нескольких секунд до нескольких лет.
Процедура спортивного отбора включает в себя три этапа:
определение специфики требований, которые предъявит будущая деятельность;
прогнозирование возможностей конкретных кандидатов;

принятие положительного или отрицательного решения с его последующей реализацией.