

2. Нагорных Ю.Д., «Основные направления государственной политики по модернизации системы подготовки спортивного резерва на современном этапе» / Ю.Д.Нагорных// Доклады межрегионального межведомственного семинара-совещания «Актуальные вопросы и проблемы нормативного правового регулирования сферы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации» (г.Уфа 5-6 февраля 2016 г.).

3. Проект «Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года».

4. Указ Президента РФ № 59 от 07.05.2012г. «О мерах по реализации государственной социальной политики».

5. Федеральный закон от 04.12.2007 №239-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

6. Федеральный закон от 5 декабря 2016 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и отдельные законодательные акты Российской Федерации".

КОНВЕРГИРОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕСС НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Колунин Е.Т., к.биол.н., доцент, директор института физической культуры, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы подготовки спортивного резерва. Обоснованы понятия конвергенции в сфере физической культуры и спорта в целом, а также конвергенции средств гимнастики, с учётом имеющихся научных представлений о конвергенции из различных отраслей науки и практики. Представлена схема конвергирования средств гимнастики на этапе начальной подготовки спортсменов. Обоснована технология использования гимнастических упражнений и техник в процессе начальной подготовки спортивного резерва, учитывающая накопленный опыт ведущими учеными и практиками отрасли физической культуры и спорта.

Ключевые слова. Конвергенция, средства гимнастики, начальная подготовка, спортивный резерв, спортивная тренировка.

Решение задач спорта высших достижений с учетом современных требований актуализирует необходимость изучения и развития детского и юношеского спорта.

Не смотря на высокие достижения отдельных отечественных спортсменов, в целом, эффективность проводимой работы в детско-юношеском спорте еще не соответствует повышающимся требованиям подготовки спортсменов к крупным международным и внутренним соревнованиям. Это подтверждает тот факт, что многие победители юниорских и молодежных чемпионатов не выходят на уровень национальных сборных, заканчивают спортивную карьеру, так и не начав выступления во взрослых командах [7].

Кроме того, в последние десятилетия в нашей стране наметилась тенденция к ухудшению состояния здоровья спортивного резерва, статистика свидетельствует о многочисленных спортивных травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата начинающих спортсменов, которые, в свою очередь, и становятся причиной раннего завершения спортивной карьеры и появления хронических заболеваний у высококвалифицированных спортсменов [6,7].

Объясняются эти невосполнимые потери способных спортсменов рядом причин, но самой главной из них является неправильно проведенная ранняя ориентация и отбор с недостаточно продуманной узкоспециализированной подготовкой уже на начальном этапе многолетней тренировки.

В этот период подготовки спортсменов, по мнению выдающихся ученых, должны закладываться основы здоровья и общей работоспособности, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, происходит формирование фундамента общей

и специальной физической подготовленности, так необходимого в дальнейшем для достижения высшего спортивного мастерства. Решение этих задач должно достигаться использованием в тренировочном процессе разнообразных физических упражнений и методик [1,8,9].

Следует отметить, что гимнастика имеет исторически сложившуюся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания занимающихся. Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что большинство из них специально разработано для целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма.

Как показывает анализ научной и учебно-методической литературы, а также практический опыт, на сегодняшний день все без исключения ведущие специалисты с целью повышения эффективности тренировочного процесса используют гимнастические упражнения и методики при подготовке спортсменов различных специализаций [2,3,4,5,10].

Однако, не смотря на актуальность и некоторую разработанность проблемы отдельными авторами, на сегодняшний день в теории спорта отсутствует научное обоснование конвергенции средств гимнастики в процесс подготовки спортсменов с учетом особенностей вида спорта.

Цель исследования – теоретически обосновать понятие и процесс конвергенции средств гимнастики в подготовку спортсменов на начальном этапе многолетней тренировки.

Методы исследования. В работе были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, анализ документальных и архивных материалов, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Впервые понятие конвергенции появилось в 50-х годах XX века в политологии и экономике и означало процесс постепенного сглаживания, и в перспективе полного, слияния экономических, политических и идеологических различий между капиталистической и социалистической мировыми системами [14].

Изучив с различных научных и социальных позиций понятие конвергенции, следует отметить, что этот термин необходимо применять в физической культуре и спорте.

В сфере физической культуры и спорта конвергенция будет означать проникновение средств и методов физической, технической и интегральной подготовки спортсменов из одних видов спорта в другие, ориентированных на повышение спортивного результата, преодоления барьеров роста, профилактику типичных травм, заболеваний и укрепления здоровья у спортсменов.

Некоторые элементы конвергенции достаточно широко используется в науке и практике спорта уже на протяжении ряда лет.

Так, Гузов Н.М. (1990) в результате проведенного педагогического эксперимента, установил, что дети, выполняя гимнастические упражнения (общеразвивающие, строевые, акробатические, прикладные и др.), превосходят своих сверстников, не занимающихся гимнастикой, по всем показателям физического развития и физической подготовленности [3].

Тополь А.И. (2002) доказал, что использование акробатических упражнений в тренировочном процессе способствует качественному развитию скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей теннисистов 12-13 лет. Как показало проведенное исследование, использование гимнастических упражнений, таких как кувырки, перекаты, падения, в сочетании с общеразвивающими упражнениями оказывает значительное положительное влияние на физическую подготовленность мальчиков 12-13 лет, занимающихся теннисом [10].

Гайворонская А.А. (2009) разработала и обосновала эффективность методики использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации, позволившую повысить функциональные возможности организма спортсменов и их физическую подготовленность [2].

Шамонин А.В. (2010) доказал, что использование специально подобранных упражнений на развитие равновесия, в первую очередь, гимнастической направленности, будут способствовать повышению качества технической подготовки у футболистов 7-11 лет [12].

Однако, не смотря на всю значимость этих исследований, следует отметить, что на сегодняшний день в спортивной науке отсутствует строго регламентированная модель или схема конвергирования технологий одних видов спорта в другие.

В связи с этим, под конвергенцией средств гимнастики в подготовку спортсменов на начальном этапе многолетней тренировки мы понимаем совокупность последовательных действий, направленных на проникновение соответствующих гимнастических упражнений и техник в содержание подготовки спортсменов, целенаправленно ориентированных на предупреждение деформаций опорно-двигательного аппарата, а также ликвидацию барьеров роста спортивного мастерства с учетом специфики вида спорта и модельных характеристик ведущих спортсменов.

При этом сам процесс конвергирования средств гимнастики, на наш взгляд, должен осуществляться следующим образом (рис.):

1. В первый год спортивной тренировки для всех спортсменов следует использовать одни средства гимнастики, без учета специфики видов спорта (общее). Объем таких упражнений и техник для спортсменов на этом этапе, не зависимо от вида спорта, должен составлять до 35% от общего объема используемых средств в этот период.

Гимнастические упражнения, применяемые в этом периоде, должны быть направлены на укрепление здоровья занимающихся, формирование правильной осанки, содействие гармоничному физическому развитию начинающих спортсменов, развитие основных физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, координации и выносливости). Также гимнастические упражнения необходимо использовать в процессе организации педагогического контроля за физической подготовленностью занимающихся и способствовать, тем самым, эффективной спортивной ориентации и спортивному отбору. Среди гимнастических упражнений, используемых для всех видов спорта, мы выделяем следующие: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, прикладные упражнения, вольные упражнения.

2. На втором году обучения следует использовать средства гимнастики с учетом принадлежности спорта к той или иной группе в соответствии с классификацией(особенное). На сегодняшний день в теории спорта существует ряд классификаций видов спорта, основанных на различных критериях (В.С. Фарфель, 1969; Л.П. Матвеев 1977; Ю.В. Верхошанский, 1985; В.С. Келлер, 1986), каждая из которых имеет свою научно обоснованную позицию. В своей работе мы опирались на классификацию, предложенную В.П. Филиным.

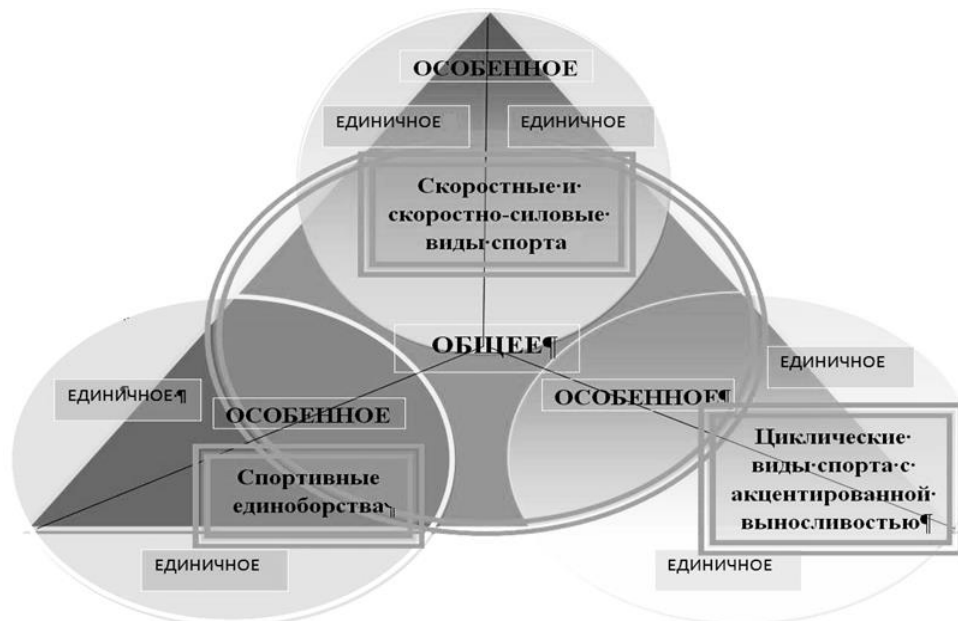


Рис. 1. Схема конвергирования средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва

Нами определены наиболее популярные, классические, виды спорта, входящие в программы Олимпийских летних и зимних игр: футбол, легкая атлетика, плавание, дзюдо, бокс, греко-римская борьба, плавание, лыжные гонки и хоккей с шайбой. Каждый из представленных видов имеет свои традиции, средства и методики подготовки спортсменов. Виды спорта распределены в группы на основе преимущественного проявления тех или иных физических качеств в процессе соревновательной деятельности и наиболее точно отражают необходимость целенаправленных тренировочных воздействий на те или иные физические качества спортсменов (табл.).

Таблица 1

Виды спорта, в которых запланировано конвергирование средств гимнастики (по В.П. Филину частично переработана)

Спортивные игры Скоростные и скоростно-силовые виды спорта	Спортивные единоборства	Циклические виды спорта с акцентированной выносливостью
Хоккей с шайбой	Дзюдо	Лыжные гонки
Футбол	Греко-римская борьба	Плавание
Легкоатлетическое многоборье	Бокс	Легкая атлетика

При организации тренировочного процесса гимнастические упражнения должны подбираться и применяться с учетом специфичности группы, в которую входит тот или иной вид спорта, их количество должно составлять до 35% от общего объема используемых средств. Среди применяемых средств гимнастики следует выделить такие упражнения и техники, которые сформируют у занимающихся основные двигательные навыки и физические качества, присущие конкретной группе видов спорта. Для детей, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта, следует подбирать сложнокоординационные упражнения, а также упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств с преимущественной направленностью для мышц ног, проводимые игровым и поточным методом. В видах спорта, относящихся к единоборствам, должны быть использованы упражнения в парах, различные виды акробатических упражнений, направленных на обучение приемам самостраховки, а также элементы прикладных упражнений (переноски партнера, лазанье, перелезание и др.), позволяющие развивать преимущественно скоростные и скоростно-силовые качества плечевого пояса и рук. В циклических видах спорта необходимо подбирать и проводить упражнения, направленные на развитие общей выносливости: комплекс общеразвивающих упражнений поточным способом, вольные упражнения, полоса препятствий, упражнения дыхательной гимнастики.

2. В процессе занятий со спортсменами третьего года обучения важно сформировать у них рациональную технику движений, способствовать специальной физической подготовке(единичное).

Однако использование средств и техник гимнастики с учетом специфики вида спорта (футбол, хоккей, дзюдо, бокс, легкая атлетика, плавание) и индивидуальных особенностей занимающихся будет способствовать развитию у них специфических для данного вида спорта физических способностей и создавать фундамент для качественного освоения базовой техники избранного вида спорта.

На этом этапе доля гимнастических упражнений должна составлять до 30% от общего объема используемых средств.

Представленная схема конвергенции позволит оптимизировать проникновение средств гимнастики в процесс подготовки спортивного резерва. Гимнастические упражнения и техники, применяемые при подготовке спортсменов, в рамках данной схемы будут упорядочены и целенаправленно включены в тренировочные планы с учетом вида спорта, индивидуальных особенностей занимающихся, целей и задач тренировки, периода подготовки, модельных характеристик ведущих спортсменов. Специально подобранные контрольные упражнения с гимнастической направленностью позволят дать объективную оценку качеству подготовки начинающих спортсменов.

Выводы.

1. Анализ современного состояния подготовки спортивного резерва на этапе начальной подготовки в нашей стране (ранняя узкая специализация приводит к деформациям опорно-двигательного аппарата и хроническим заболеваниям), свидетельствует о необходимости коррекции программ, планов и методик тренировки.

2. Конвергирование средств гимнастики в другие виды спорта направлено на предупреждение деформаций опорно-двигательного аппарата, а также на ликвидацию барьеров роста спортивного мастерства с учетом специфики вида спорта и модельных характеристик ведущих спортсменов, что позволит повысить качество подготовки спортивного резерва.

3. Процесс конвергирования средств гимнастики должен состоять из следующих элементов: общее (использование гимнастических упражнений и техник независимо от вида спорта, направленных на укрепление здоровья занимающихся и повышения их общей физической подготовленности), особенное (подбираются средства с учетом специфичности группы, в которую входит тот или иной вид спорта) и единичное (использование средств и техник гимнастики с учетом специфики конкретного вида спорта и индивидуальных особенностей занимающихся).

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.

2. Гайворонская А.А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / А.А. Гайворонская. - Волгоград, 2009. - 164 с.

3. Горинов А.В. Влияние различных групп гимнастических упражнений на организм детей 9-12 лет: автореф. дисс. ... степени канд. пед. наук / А.В. Горинов. – Малаховка, 2000. – 25 с.

4. Гузов Н.М. Основная гимнастика как средство физического воспитания во внеурочных занятиях со школьниками младших классов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.М. Гузов. – М., 1990. – 273 с.

5. Козин Е.А. Дифференцированная методика физического воспитания старших дошкольников различных соматотипов на основе применения средств спортивной акробатики: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Е.А. Козин. - Хабаровск, 2008. – 175с.

6. Лубышева Л.И. Современный спорт: проблемы и решения / Л.И. Лубышева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2014. – Т.14. - №1. – С.12-14.

7. Манжелей И.В. Задачи физического воспитания детей и молодежи в контексте тенденций развития современного образования / И.В. Манжелей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - №3. – С.10-14.

8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – 116с.

9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. -Киев: Олимпийская литература, 1997. -584 с.

10. Тополь А.И. Сопряженная методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательных-координационных качеств юных спортсменов 12-13 лет в игровых видах спорта (на примере тенниса): дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.И. Тополь. – М., 2002. – 210с.

11. Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / А.В. Шамонин. – М., 2010. - 183с.

12. Шауро С.Н. Развитие физических качеств у детей 6-7-ми летнего возраста с преимущественным использованием средств гимнастики: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / С.Н. Шауро. –М., 2009. - 156 с.

13. Философский словарь / Под ред. И.Т. Фролова. - 4-е изд.-М.: Политиздат, 1981. – 445 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ КАК ЧАСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Кузнецова О.Б., к.б.н., доцент, Кербель Л.А., доцент, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. Процесс физического воспитания в высшем учебном заведении рассматривается как вклад в человеческий капитал, успешность выпускника. Анализируется отношение студентов к учебной и спортивно-массовой работе, их готовность к продолжению занятий физической культурой после окончания учебы.

Ключевые слова. Человеческий капитал, студенты, физическая культура, физическое воспитание, здоровье.

В современном мире главным богатством и конкурентным преимуществом любого государства, общества, организации, фирмы являются люди. Национальный человеческий капитал составляет более половины национального богатства каждой из развивающихся стран и около 80% развитых стран мира.

Человеческий капитал включает интеллект, здоровье, знания, качество жизни. Человеческий капитал формируется за счёт инвестиций в повышение уровня и качества жизни населения, в том числе - в воспитание, образование, здоровье, науку, культуру и другие составляющие.

Понятие «качество специалиста» включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности. Рациональную физическую подготовку и охрану здоровья можно рассматривать как инвестиции в человеческий капитал, дающие будущему специалисту возможность более качественной работы и профессионального долголетия. Формирование человеческого капитала требует от самого человека и всего общества значительных затрат. Для развития человеческого капитала нужны инвестиции, инновации и здоровая конкуренция.

К сожалению, специфика труда современных студентов характеризуется воздействием на организм большого объема информационной нагрузки при недостаточной физической активности, что приводит к прогрессирующему снижению уровня здоровья. В связи с этим становится очевидным, что в студенческие годы важно не только получить актуальные профессиональные знания и навыки, но и выработать привычку к здоровому образу жизни, сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Физическая культура и Элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются обязательными дисциплинами учебного плана высших учебных заведений в течение нескольких лет обучения. В результате освоения данных дисциплин у студентов должна быть сформирована способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, выраженная в общекультурной компетенции.

Кроме того, наличие спортивно-массовой работы повышает престиж вуза и является одним из необходимых критериев для аттестации и аккредитации учебного заведения.