

# КОНВЕРГЕНЦИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Колунин Е.Т., канд.биол. наук, доцент,  
Институт физической культуры  
ФГАОУ ВО Тюменский государственный университет,  
г. Тюмень

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема подготовки спортивного резерва. Обоснованы понятия конвергенции в сфере физической культуры и спорта в целом, а также конвергенции гимнастических упражнений, с учётом имеющихся научных представлений о конвергенции из различных отраслей науки и практики. Обоснована технология использования гимнастических упражнений и техник в процессе подготовки спортивного резерва в олимпийских видах спорта, учитывающая накопленный опыт ведущими учеными и практиками отрасли физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** конвергенция, гимнастические упражнения, спортивный резерв, спортивная тренировка.

**Abstract.** The article is intended to address the problem of the sports reserve formation and training process. It gives substantiation for and modern meaning of convergence as a process taking place in sports on the whole and physical culture in particular, with a special emphasis on convergence of gymnastic means into other sport discipline in the context of the modern scientific concept of convergence in a wide variety of research sectors and practical areas. The article gives a gymnastic means convergence model in application to the initial training process on the whole. More specifically, it offers a practical technology to apply gymnastic practices and techniques in the initial training of sports reserve athletes with due respect to the precious experience collected by the leading scholars and practitioners acting in the physical culture and sports sector.

**Keywords:** convergence, gymnastic means, initial training, sport reserve, sports training.

**Введение.** Непрерывный рост спортивных результатов на международных соревнованиях, лимит времени на подготовку высококвалифицированных спортсменов, способных конкурировать с выдающимися атлетами планеты, приводит к необходимости поиска рациональной системы подготовки спортивного резерва.

В последние годы учеными и специалистами отмечается ухудшение состояния здоровья начинающих спортсменов, статистика свидетельствует о многочисленных спортивных травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата уже квалифицированных спортсменов, которые, в свою очередь, и становятся причиной раннего завершения спортивной карьеры и появления

хронических заболеваний у высококвалифицированных спортсменов. Это подтверждается тем, 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, 8].

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 период начальной 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, 9, 10].

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.

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

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

**Результаты исследования и их обсуждение.** 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, профилактики типичных травм, заболеваний и укрепления здоровья у спортсменов [6].

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 двигательно-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 [12].

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].

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 [6].

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

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.

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 своей работе мы опирались на классификацию, предложенную В.П. Филиным.

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. 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. 1).

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.

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

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.

### **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 гимнастических упражнений 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 гимнастических упражнений 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).

### **Литература**

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. – 175 с.

6. Колунин Е.Т. Система конвергенции средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва / Е.Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 78-82

7. Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе традиционного каратэ / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 3. – С.5.

8. 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.

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

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

11. Симонова Е.А. Специальная подготовка многоборцев на этапе спортивного совершенствования / Е.А. Симонова, Н.Е. Аксёнов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 2. – С. 79 – 86.

12. Тополь А.И. Сопряженная методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательно-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. – 210 с.

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ**

Крылов Л.Ю.  
Российский государственный университет  
физической культуры, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК),  
Россия, Москва

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема анализа уровня физической подготовленности у юных спортсменов, специализирующихся в академической гребле имеющих преимущественное развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Полученные данные позволяют эффективно осуществлять оптимизацию объема и интенсивности тренировочной нагрузки у юных спортсменов в годичном тренировочном цикле подготовки, специализирующихся в академической гребле.

**Ключевые слова:** академическая гребля, физическая подготовленность, скоростно-силовые способности, выносливость, тренировочная нагрузка.

## **THE COMPARATIVE ANALYSIS OF LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF THE YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN ROWING**

Krylov L.Yu.  
Rossiysky state university of physical culture,  
youth and tourism (GTsOLIFK),  
Russia, Moscow

**Summary.** In article the problem of the analysis of level of physical fitness at the young athletes specializing in rowing of the high-speed and power abilities having primary development and endurance is considered. The obtained data allow to carry out effectively optimization of volume and intensity of a training load at the young athletes in a year training cycle of preparation specializing in rowing.

**Keywords:** rowing, physical fitness, high-speed and power abilities, endurance, training load.

**Введение.** Конкуренция среди спортсменов различных стран, выступающих в академической гребле, как на юношеском, молодежном, так и на взрослом первенствах в настоящее время достигла своих максимальных значений [6].