

5. Евсеев, А. В. Педагогический контроль за технико-тактической деятельностью игроков команды по мини-футболу [Электронный ресурс]. URL: [http://discollection.ru/article/06092010\\_evseev\\_aleksandr\\_vladimirovich\\_87531/2](http://discollection.ru/article/06092010_evseev_aleksandr_vladimirovich_87531/2) (дата обращения: 10.06.2014)

6. Логинов А.А. Теоретическое и прикладное значение концепции асимметрия-симметрия в детском и юношеском спорте [Электронный ресурс]. URL: <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productID/50094/> (дата обращения: 10.06.2014)

7. Е.А. Симонова, С.В. Дмитриева, М.С. Истомина Формирование способности к конструктивному взаимодействию у тренеров по плаванию // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт и перспективы развития. Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции / Часть 2. Тюмень: «Вектор Бук», 2014.- С. 28-31

УДК 796.015

## **РЕЗУЛЬТАТЫ КОНВЕРГИРОВАНИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КОМАНДНЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

*Е.Т. Колунин, к.биол.н., доцент*

*ФГБОУ ВО Тюменский государственный университет, институт физической культуры, Россия, e.t.kolunin@utmn.ru*

**Ключевые слова:** конвергенция, средства гимнастики, этап начальной подготовки.

***Аннотация.** В статье представлены результаты опытно-экспериментальной работы по конвергированию гимнастических упражнений в процесс подготовки спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта (футбол, хоккей) на этапе начальной подготовки.*

*Успешность становления мастерства отдельно взятого спортсмена в командных игровых видах спорта определяются многими факторами: уровнем его физического развития и физической подготовленности, его природными задатками, желанием тренироваться, а также организацией тренировочного процесса.*

Современные командные игровые виды спорта характеризуются быстротой перемещений игроков и спортивного снаряда, мгновенные изменения игровых ситуаций, высокая интенсивность борьбы значительно затрудняют выполнение и без того сложных технико-тактических действий.

В нашей стране создана система подготовки спортсменов высокой квалификации в командных игровых видах спорта, однако в последние годы конкурентоспособность сборных команд на олимпийских играх и чемпионатах мира снижается. В связи с этим вопрос планирования тренировочного процесса, подбор наиболее эффективных средств и методов подготовки на разных этапах многолетней тренировки остается актуальным [8].

Большую роль в закладке фундамента двигательных умений и навыков спортсменов играет этап начальной подготовки. В этот период подготовки, 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 [4,6,7].

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 [1,2,4,8,9].

**Цель исследования** – провести анализ результатов конвергирования средств гимнастики на этапе начальной подготовки в командных игровых видах спорта.

Впервые понятие конвергенция 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 [10].

В последнее время термин «конвергенция» часто используют и в других отраслях науки биология, экономика, медиаэкономика, социология.

Под конвергированием средств гимнастики в другие виды спорта понимается совокупность последовательных действий, направленных на проникновение соответствующих гимнастических упражнений и техник в содержание подготовки спортсменов, целенаправленно ориентированных на физическую подготовку занимающихся, предупреждение деформаций опорно-двигательного аппарата, а также ликвидацию барьеров роста спортивного мастерства с учетом специфики вида спорта и модельных характеристик ведущих спортсменов.

**Организация исследования.** Исследование проводилось с сентября 2014 года – по май 2015 года на базе ДЮСШ «Рубин» и ЦПСР ФК «Тюмень» г. Тюмени. В исследовании принимали участие две группы мальчиков 2007 г.р. занимающиеся хоккеем с шайбой и футболом в группах начальной подготовки. Обе группы занимались под руководством квалифицированных тренеров, 3 раза в неделю по 1,5 часа, всего недельный объем составлял 6ч. Содержание занятий по технической и специальной физической подготовке в обеих группах определялось тренерами на основе учебных программ.

Процесс конвергирования средств гимнастики на этапе начальной подготовки в игровых командных видах спорта (футбол, хоккей), осуществлялся следующим образом. Гимнастические упражнения

использовались на каждом тренировочном занятии в подготовительной и заключительной части и один раз в неделю спортсмены занимались гимнастикой в специализированном зале под руководством тренера по спортивной гимнастике.

Для всех спортсменов использовались одни средства гимнастики, без учета специфики, вида спорта, объём таких упражнений составлял до 25% от общего объёма используемых средств в этот период.

Проводимые занятия гимнастикой были направлены, как на освоение техники гимнастических упражнений (общеразвивающие, строевые, акробатические, прикладные), так и на развитие физических способностей спортсменов с учетом их возрастных особенностей (таблица 1).

Таблица 1

**Гимнастические упражнения, конвергируемые в процесс подготовки спортсменов 7-8 лет в командных игровых видах спорта**

№	Физические качества	Упражнения
1.	Двигательно-координационные	Строевые и общеразвивающие упражнения; бег и прыжки с поворотом на 180° и 360°, группировка; перекаты в группировке; кувырки вперед и назад; стойка на лопатках; стойка на голове; различные передвижения и переползания; повороты на гимнастической скамье; равновесия; стойка на одной ноге с закрытыми глазами; пробегание под вращающейся скакалкой; прыжки через длинную скакалку по одному и в парах; комбинации из различных движений руками, ногами и туловищем.
2.	Гибкость	наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) и с различными положениями ног (вместе врозь, скрестно); махи у опоры назад и вперед, мосты, выпады, шпагаты, полушпагаты, выкруты с гимнастической палкой.
3.	Скоростные	Выполнение упражнений с максимальной скоростью, выполнение упражнений по сигналу.
4.	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в висе (подтягивание); лазанье по наклонной скамейке, по канату; приседания; поднимания туловища из положений лежа на спине и лежа на животе.
5.	Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку, через скамейку, в длину, в глубину, на одной ноге; напрыгивания на скамейку; выпрыгивания из приседа; выполнение упражнений силового характера с максимальной скоростью; метание набивного мяча (1 кг) из-за головы и от груди.

**Результаты исследования.** Для оценки физической подготовленности спортсменов 7-8 лет мы использовали тесты, рекомендованные примерной программой для спортивных школ, а также Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результаты исследования физической подготовленности спортсменов ЦПСР ФК «Тюмень-2007» и ДЮСШ «Рубин-2007» представлены в таблице 2.

Как показало проведенное исследование, спортсмены обеих групп по результатам тестов в начале и в конце педагогического эксперимента не имели достоверных отличий, что свидетельствует о их однородности.

Таблица 2.

**Динамика физической подготовленности детей 7-8 лет, занимающихся командными игровыми видами спорта (M±m)**

Показатели		Группы		P
		Футболисты (n=28)	Хоккеисты (n=24)	
Бег на 30м (сек)	До эксперимента	5,89±0,09	5,98±0,12	p>0,05
	После эксперимента	5,64±0,13	5,76±0,08	p>0,05
Динамика в %		4,2	3,6	
P		p>0,05	p>0,05	
Прыжок в длину с места (см)	До эксперимента	139,5±2,51	139,2±2,51	p>0,05
	После эксперимента	153,6±3,19	151,3±2,68	p>0,05
Динамика в %		10,1	8,7	
P		p<0,05	p<0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	До эксперимента	22,8±3,01	18,1±1,91	p>0,05
	После эксперимента	30,3±3,4	26,8±3,03	p>0,05
Динамика в %		32,8	48	
P		p<0,05	p<0,05	
Подтягивание в висе (кол-во)	До эксперимента	2,13±0,44	2,56±0,53	p>0,05
	После эксперимента	5,95±0,66	5,27±0,75	p>0,05
Динамика в %		179,3	105,8	
P		p<0,05	p<0,05	
Наклон из положения стоя (см)	До эксперимента	7,8±1,21	7,74±0,95	p>0,05
	После эксперимента	20,8±1,23	18,86±1,14	p>0,05
Динамика в %		166,6	143,6	
P		p<0,05	p<0,05	
Челночный бег 3x10 м (сек)	До эксперимента	9,7±0,15	9,47±0,15	p>0,05
	После эксперимента	8,35±0,1	8,65±0,12	p>0,05
Динамика в %		13,9	8,65	
P		p<0,05	p<0,05	
Поднимание туловища за 60 сек (кол-во)	До эксперимента	28±1	26,35±1,26	p>0,05
	После эксперимента	44±1,22	42±1,24	p>0,05
Динамика в %		57,1	59,4	
P		p<0,05	p<0,05	

Следует отметить, что за период проведения педагогического эксперимента физическая подготовленность детей 7-8 лет, занимающихся командными игровыми видами спорта достоверно улучшилась по результатам почти всех тестов (P<0.05). Достоверное улучшение результатов физической подготовленности у детей, принимавших участие в педагогическом

эксперименте свидетельствует о эффективности планирования и организации тренировочного процесса посредством конвергенции гимнастических упражнений.

Это подтверждают данные анализа динамики физической подготовленности детей, занимающихся футболом и хоккеем. Наибольший прирост результатов наблюдался в следующих упражнениях, имеющих ярко выраженный гимнастический характер: подтягивание 179,3% у футболистов и 105,8% у хоккеистов, наклон из положения стоя 166,6% у футболистов и 143,6% у хоккеистов.

Обращает на себя внимание тот факт, что по результатам теста «Бег на 30 м» среднегрупповые результаты улучшились, однако достоверность изменений отсутствовала в обеих группах ( $p > 0,05$ ), это требует отдельного анализа и коррекции тренировочных планов.

### **Библиографический список**

1. 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.
2. 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. – 25с.
3. 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.
4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 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. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – 116с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. -Киев: Олимпийская литература, 1997. -584 с.
8. 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.
9. 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.
10. 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.- 156с.
11. Философский словарь / Под ред. И.Т. Фролова. - 4-е изд.-М.: Политиздат, 1981. - 445 с.