

СИСТЕМА КОНВЕРГЕНЦИИ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕСС НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Кандидат биологических наук, доцент **Е.Т. Колунин**

Институт физической культуры Тюменского государственного университета, Тюмень

THE SYSTEM OF CONVERGENCE OF GYMNASTICS TECHNIQUES DURING BASIC TRAINING OF ATHLETES OF SPORTS RESERVE

E.T. Kolunin, associate professor, Ph.D.

Institute of Physical Culture, Tyumen State University, Tyumen

Key words: system, convergence, techniques, gymnastics, basic training, sports reserve.

One of the areas of enhancement of training of elite and sports reserve athletes, set forth in the Strategy for the Development of physical culture and sport in the Russian Federation until 2020, is the development of youth sport, qualification and training of the Olympic reserve. The rising level of sports achievements, increased international competition in Olympic sports require of specialists improving management of athletes' training at all stages of the long-term training process.

As shown by the analysis of the methodological literature, as well as hands-on experience, nowadays many specialists use gymnastic exercises during training of athletes to make the training process more effective.

However, despite the importance and scientific development of the problem by particular authors, to date the scientifically substantiated system of convergence of gymnastics means in the process of training of sports reserve is lacking in the theory of sport.

The aim of the study was the scientific substantiation of the system of integration of gymnastic techniques into the process of basic training of athletes of the sports reserve.

We understand the system of convergence of gymnastic means in the process of basic training of athletes of the sports reserve as a set of structural and functional elements, related to and connected with each other, which serve the basis for the formation of a certain integrity and unity, aimed at the interpenetration of gymnastic exercises and techniques, focused specifically on the prevention of deformations of the musculoskeletal system, as well as the elimination of barriers to the growth of sports skills in view of specifics of particular sport and modeling characteristics of top athletes.

The system of convergence will optimize the interpenetration of gymnastic means into the process of training of sports reserve. Gymnastic exercises and techniques used in the training of athletes within the framework of this system will be put into order and purposefully included in the training plans depending on kind of sport, individual characteristics of athletes, the goals and objectives of training, training period, modeling characteristics of top athletes. Specially selected control gymnastic exercises will contribute to an objective assessment of the quality of training of beginning athletes.



Ключевые слова: система, конвергенция, средства, гимнастика, начальная подготовка, спортивный резерв.

Введение. Одним из направлений совершенствования подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва, сформулированным в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года, является развитие детско-юношеского спорта, системы отбора и подготовки олимпийского резерва. Возрастающий уровень спортивных достижений, обострение конкуренции на международной арене в олимпийских видах спорта требуют от специалистов повышения эффективности управления подготовкой спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Тренировка детей на этапе начальной подготовки нуждается в особом внимании, так как идет процесс биологического созревания организма и психики ребенка, закладываются основы здоровья и общей работоспособности, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, то есть всего того, что обеспечивает в дальнейшем успешность личности в любой сфере деятельности, в том числе и спортивной. В этот период у детей должны быть сформированы правильная осанка, прочные и экономичные двигательные умения и навыки, что составит в дальнейшем фундамент их двигательной подготовленности [1, 4–8].

Однако тренеры не всегда придерживаются программно-нормативных требований и научно-методических рекомендаций, предъявляемых к содержанию занятий с детьми. В погоне за быстрыми спортивными результатами этап начальной подготовки для многих спортсменов по своему содержанию превращается в этап начальной спортивной специализации или еще хуже – углубленной специализации, на котором к занимающимся предъявляются завышенные требования по части физической, технической и психологической подготовки. Это приводит к тому, что узкая спортивная специализация на начальном этапе подготовки позволяет достичь высоких спортивных результатов лишь в первое время, а в дальнейшем приводит к снижению темпов прироста результатов и нередко полному прекращению спортивных занятий из-за травм, перенапряжений, перетренированности.

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 [5, 6].

Недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности на начальном этапе тренировочных занятий в совокупности с узконаправленной спортивной подготовкой без учета индивидуальных особенностей занимающихся приводят к тому, что нередко ведущие российские спортсмены рано заканчивают свою спортивную карьеру, так и не достигнув высот на мировой арене. Помехой для достижения максимальных результатов могут быть барьеры физической подготовленности, которые спортсмены вовремя не смогли преодолеть, а также профессиональные деформации опорно-двигательного аппарата, вызванные узконаправленной спортивной специализацией.

В то же время необходимо 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 многие специалисты с целью повышения эффективности тренировочного процесса используют гимнастические упражнения в подготовке спортсменов [2, 3].

Однако, несмотря на актуальность и разработанность проблемы отдельными авторами, на сегодняшний день в теории спорта отсутствует научно обоснованная система конвергенции средств гимнастики в процесс подготовки спортивного резерва.

Цель исследования – научно обосновать систему интеграции средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва.

Под системой конвергенции средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва мы понимаем совокупность структурных и функциональных элементов, находящихся во взаимоотношениях и взаимосвязях друг с другом, на основе этого образующих определенную целостность и единство, направленных на взаимопроникновение гимнастических упражнений, и техник, 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.



Система конвергенции средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортсменов

Результаты исследования и их обсуждение.

Предлагаемая система конвергенции средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва включает в себя четыре уровня (детерминирующий, моделирующий, дидактический и результирующий), каждый из которых состоит из нескольких элементов (см. рисунок).

На **первом (детерминирующем) уровне** представлены основания, формирующие целевую ориентацию системы – теоретико-методические основы системы спортивной подготовки; целевые установки конвергирования средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортсменов; структура и содержание конвергенции средств гимнастики в тренировочный процесс начинающих спортсменов.

На **втором (моделирующем) уровне** – основания, связанные с проектированием возможностей и направлений по реализации целевых ориентаций: модельные характеристики спортсменов; модель конвергирования средств гимнастики в процесс начальной подготовки; моделирование динамики подготовленности спортсменов; моделирование планов подготовки спортсменов с учетом конвергирования средств гимнастики.

На **третьем (дидактическом) уровне** – основания, позволяющие обеспечить необходимые педагогические условия управления подготовкой: систематизация средств гимнастики, конвергируемых в процесс начальной подготовки спортсменов; конвергенция средств гимнастики с учетом модельных характеристик и специфики спортивной деятельности; организация и контроль за результатами конвергирования, педагогические коррекции в процессе конвергирования средств гимнастики.

Четвертый уровень представлен **результующим** основанием и отражает требования оптимальной готовности спортсменов к достижению намеченных модельно-целевых результатов, выраженных в количественных и качественных показателях.

Оптимальная готовность (наличие всех признаков, характеризующих состояние спортсмена) как результирующий показатель детерминируется всеми основаниями системы и посредством обратной связи оказывает воздействие на формирование оснований всех уровней.

Отношения между компонентами системы за счет детерминирующих и координирующих взаимодействий обеспечивают процессуальную организацию оснований, а с учетом обратной связи – саморазвитие всей системы.

Вывод. Представленная система конвергенции позволит оптимизировать взаимопроникно-

вание средств гимнастики в процесс подготовки спортивного резерва. Гимнастические упражнения и техники, применяемые при подготовке спортсменов, в рамках данной системы 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.

Литература

1. Гайворонская, А.А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации: дис. ... канд. пед. наук / А.А. Гайворонская. – Волгоград, 2009. – 164 с.
2. Горинов, А.В. Влияние различных групп гимнастических упражнений на организм детей 9–12 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Горинов. – Малаховка, 2000. – 25 с.
3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Козин, Е.А. Дифференцированная методика физического воспитания старших дошкольников различных соматотипов на основе применения средств спортивной акробатики: дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Козин. – Хабаровск, 2008. – 175 с.
5. Лубышева, Л.И. Современный спорт: проблемы и решения / Л.И. Лубышева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2014. – Т. 14. – № 1. – С. 12–14.
6. 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.
7. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – 116 с.
8. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

References

1. Gaivoronskaya, A.A. The technology of using means of applied aerobics in basketball training at the initial specialization stage: Ph.D. thesis / A.A. Gaivoronskaya. – Volgograd, 2009. – 164 P. (In Russian)
2. Gorinov, A.V. The influence of different groups of gymnastic exercises on the body of 9-12 year-olds: abstract of Ph.D. thesis / A.V. Gorinov. – Malakhovka, 2000. – 25 P. (In Russian)
3. Balsevich, V.K. Human ontokineziology / V.K. Balsevich. – Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2000. – 275 P. (In Russian)
4. Kozin, E.A. Differentiated technique of physical education of senior schoolchildren with different somatotypes based on the use of sports acrobatics techniques: Ph.D. thesis / E.A. Kozin. – Khabarovsk, 2008. – 175 P. (In Russian)
5. Lubysheva, L.I. Modern Sport: Problems and Solutions / L.I. Lubysheva // Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. – 2014. – P. 14. – № 1. – P. 12-14. (In Russian)
6. Manzheley, I.V. Objectives of physical education of children and youth in the context of trends in the development of modern education / I.V. Manzheley // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2013. – № 3. – P. 10-14. (In Russian)
7. Nikitushkin, V.G. Modern training of junior athletes: guide / V.G. Nikitushkin. – Moscow, 2009. – 116 P. (In Russian)
8. Platonov, V.N. General theory of training athletes in Olympic sport / V.N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1997. – 584 P. (In Russian)

Информация для связи с автором: kolunin2@mail.ru

Поступила в редакцию 15.09.2014 г.



КООРДИНАТОРЫ ПРОЕКТА:

Первый заместитель директора ФГБУ «ЦСП»
С.В. Косилов
Замдиректора ФГБУ «ЦСП» Д.И. Селиванов

ВЫПУСК ГОТОВИЛИ:

Шеф-редактор – Вадим Бальсевич
Верстка – Ольга Терёшина
Фотоформление – Александр Лубышев