

КОНВЕРГИРОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК/UDC 796.4

Поступила в редакцию 20.09.2015 г.

Кандидат биологических наук, доцент **Е.Т. Колунин**¹¹ Институт физической культуры Тюменского государственного университета, Тюмень

GYMNASTIC MEANS CONVERGENCE IN INITIAL TRAINING PROCESS OF SPORTS RESERVE

Associate professor, Ph.D. **E.T. Kolunin**¹¹ Institute of Physical Culture of Tyumen State University, TyumenИнформация для связи с автором:
kolunin2@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается проблема 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 опыт, накопленный ведущими учеными и практиками отрасли физической культуры и спорта.

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

Annotation

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. 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.

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

В этом периоде подготовки спортсменов, по мнению выдающихся ученых, должны закладываться основы здоровья и общей работоспособности, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, поскольку происходит формирование фундамента общей и специальной физической подготовленности, так необходимого в дальнейшем для достижения высшего спортивного мастерства. Эти задачи должны решаться с использованием в тренировочном процессе разнообразных физических упражнений и методик [1, 4, 5].

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 разработаны 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, 6].

Однако, несмотря 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 ис-

точников, анализ документальных и архивных материалов, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Впервые понятие конвергенции появилось в 50-х гг. XX в. 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 [8].

В последнее время термин «конвергенция» часто используют и в других отраслях науки. Так, применительно к медиаэкономике конвергенция означает интеграцию нескольких коммуникационных платформ в единую систему, а также объединение передаваемых ими данных в общий информационный продукт.

Помимо экономики и медиаэкономики термин «конвергенция» используется в коммуникации, различных гуманитарных, естественных и общественно-политических науках.

В культурологии под конвергенцией понимают постепенное слияние культурных систем в качественно новое целое. В когнитивном плане понятие означает диалог на уровне ядерных когнитивных структур и их уподобление друг другу вплоть до полного отождествления; в социальном плане предполагает фактическое слияние субъектов этих культур.

В социологии – это процесс постепенного сближения противоположных обществ или систем.

В биологии термин «конвергенция» означает возникновение в ходе эволюции сходного строения и функций неродственных организмов вследствие их приспособления к одинаковым условиям обитания.

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, преодоление барьеров роста, профилактику типичных травм, заболеваний и укрепление здоровья спортсменов.

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

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

А. И. Тополь (2002) доказал, что использование акробатических упражнений в тренировочном процессе способствует качественному развитию скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей теннисистов 12–13 лет. Как показали результаты проведенного исследования, использование гимнастических упражнений, таких как кувырки, перекувырки, падения, в сочетании с общеразвивающими упражнениями оказывает значительное положительное влияние на физическую подготовленность мальчиков 12–13 лет, занимающихся теннисом.

Д. А. Тышлер (2007) отмечает, что при подготовке фехтовальщиков большое внимание следует уделять двигательной подготовке. При этом основными средствами при развитии физических качеств должны являться общеразвивающие гимнастические упражнения [6].

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

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

Однако, несмотря на 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 (см. схему):

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

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). Гимнастические упражнения необходимо также использовать в процессе организации педагогического контроля за физической подготовленностью занимающихся и тем самым способствовать эффективной спортивной ориентации и спортивному отбору. Среди гимнастических упражнений, используемых для всех видов спорта, мы выделяем следующие: строевые, общеразвивающие без предметов и с предметами, акробатические, прикладные, вольные.

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. Верхованский, 1985; В. С. Келлер, 1986), каждая из которых имеет свою научно обоснованную позицию. 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, лыжные гонки и хоккей с шайбой. Каждый из представленных видов имеет свои традиции, средства и методики подготовки спортсменов. Виды спорта распределены по группам на основе преимущественного проявления тех или иных физических качеств в процессе соревновательной деятельности и наиболее точно отражают необходимость целенаправленных тренировочных воздействий на эти физические качества спортсменов (см. таблицу).

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 упражне-

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

ния 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 на мышцы ног, проводимые игровым и поточным методами. В видах спорта, относящихся к единоборствам, должны быть использованы упражнения в парах, различные виды акробатических упражнений, направленных на обучение приемам самообороны, а также элементы прикладных упражнений (переноски партнера, лазанье, перелезание и др.), позволяющие развивать преимущественно скоростные и скоростно-силовые качества плечевого пояса и рук. Для циклических видов спорта необходимо подбирать упражнения, направленные на развитие общей выносливости: комплекс общеразвивающих упражнений поточным способом, вольные упражнения, полоса препятствий, упражнения дыхательной гимнастики.

3. 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 гимнастической направленности позволят дать объективную оценку качеству подготовки начинающих спортсменов.

Выводы

- 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 подготовленность спортивного резерва.
- 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 повышение их общей физической подготовленности), особенное (средства подбираются 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. 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. 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.
4. Никитюшкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / В.Г. Никитюшкин. – М., 2009. – 116 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
6. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 153 с.
7. Шауро С.Н. Развитие физических качеств у детей 6-7-летнего возраста с преимущественным использованием средств гимнастики: дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Шауро. – М., 2009. – 156 с.
8. Философский словарь / Под ред. И.Т. Фролова. – 4-е изд. – М.: Политиздат, 1981. – 445 с.

References

1. Bal'sevich, V.K. Ontokineziologiya cheloveka (Hman ontokinesiology) / V.K. Bal'sevich. — Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2000. — 275 P.
2. Gorinov, A.V. Vliyaniye razlichnykh grupp gimnasticheskikh uprazhneniy na organizm detey 9-12 let: avtoref. diss. stepeni kand. ped. nauk (Different gymnastic exercise groups and their effect on the body of 9-12 year-olds: Ph.D. thesis) / A.V. Gorinov. – Malakhovka, 2000. – 25 P.
3. Kozin, E.A. Differentsirovannaya metodika fizicheskogo vospitaniya starshikh doskol'nikov razlichnykh somatotipov na osnove primeneniya sredstv sportivnoy akrobatiki: dissertatsiya ... kand. ped. nauk: 13.00.04 (Differentiated technique of physical education of senior preschool children having different somatotypes using sports acrobatics: Ph.D. thesis) / E.A. Kozin. – Khabarovsk, 2008. – 175 P.
4. Nikitushkin, V.G. Sovremennaya podgotovka yunikh sportsmenov: Metodicheskoe posobie (Modern training of junior athletes: teaching aid) / V.G. Nikitushkin. – Moscow, 2009. – 116 P.
5. Platonov, V.N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte (General theory of Olympic athletes' training) / V.N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1997. – 584 P.
6. Tyshler, D.A. Dvigatel'naya podgotovka fekhtoval'shchikov (Motor training in fencing) / D.A. Tyshler, A.D. Movshovich. – Moscow: Akademicheskii Proekt, 2007. – 153 P.
7. Shauro, S.N. Razvitie fizicheskikh kachestv u detey 6-7-miletnego vozrasta s preimushchestvennym ispol'zovaniem sredstv gimnastiki : dissertatsiya ... kand. ped. nauk: 13.00.04 (Development of physical qualities in children of 6-7 years of age using mostly gymnastics means: Ph.D. thesis) / S.N. Shauro. – Moscow, 2009. – 156 P.
8. Filosofskiy slovar' (Philosophical Dictionary) / Ed. by I.T. Frolov. – 4th ed. – Moscow: Politizdat, 1981. – 445 P.

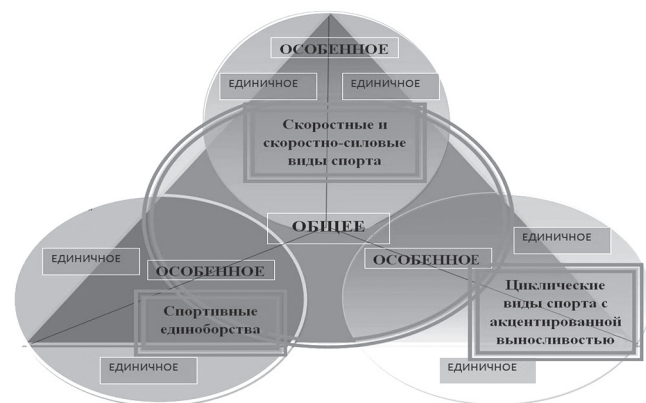


Схема конвергирования средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва