

ний у специалистов спортивного менеджмента / Е.А. Широбакина, Н.В. Стеценко и др. // Теория и практика физ. культуры и спорта. – 2015. – № 11. – С. 19–21.

References

1. Pereverzin I.I. Sovremenny rossiyskiy sportivny menedzher i model ego podgotovki (Contemporary Russian sport manager and his training model) / I.I. Pereverzin // Teoriya i praktika fiz. kultury. – 2003. – № 2. – P. 59–61.
2. Shamardin, A.I. Organizatsionnye aspekty upravleniya fizkul'turno-

sportivnym dvizheniem: ucheb. posobie (Organizational aspects of management of physical culture and sports movement: study guide) / A.I. Shamardin, V.D. Fiskalov, Yu.A. Zubarev, V.P. Cherkashin. – Moscow: Sovetskiy sport, 2013. – 464 p.

3. Shirobakina E.A. Reshenie zadach lineynogo programmirovaniya kak sposob formirovaniya upravlencheskikh i ekonomicheskikh znaniy u spetsialistov sportivnogo menedzhmenta (Solution of linear programming problems to form management and economic knowledge in professional sport managers) / E.A. Shirobakina, N.V. Stetsenko et al. // Teoriya i praktika fiz. kultury. – 2015. – № 11. – P. 19–21.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

КОНВЕРГИРОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КОМАНДНЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

УДК/UDC 796.015

Поступила в редакцию 07.04.2016 г.

Кандидат биологических наук, доцент **Е.Т. Колунин**¹

¹Тюменский государственный университет, Тюмень

Ключевые слова: конвергенция, средства гимнастики, этап начальной подготовки, командные игровые виды спорта.

Введение. Большую роль в закладке фундамента двигательных умений и навыков спортсменов играет этап начальной подготовки. В этот период подготовки 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.

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.

Цель исследования – обосновать эффективность конвергирования средств гимнастики на этапе начальной подготовки в командных игровых видах спорта [1].

Методика и организация 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 ВФСК «Готов к труду и обороне»: бег на 30 м, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа за 30 с, челночный бег 3х10 м, наклон из положения стоя.

Исследование проводилось с сентября 2014 г. по май 2015 г. на базе ДЮСШ «Рубин» и ЦПСР ФК «Тюмень» г. Тюмени. В исследовании приняли участие две группы мальчиков 2007 г.р., занимающихся в группах начальной подготовки хоккеем с шайбой (24 человека) и футболом (28 человек).

Результаты исследования и их обсуждение. 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, предупреждение деформаций опорно-двигательного аппарата, а также ликвидацию барьеров роста спортивного мастерства с учетом специфики вида спорта и модельных характеристик ведущих спортсменов [1].

В процессе занятий с начинающими спортсменами были использованы средства гимнастики без учета специфики вида спорта. Объем таких упражнений и техник составлял до 35% от общего объема используемых в этот период средств. Гимнастические упражнения включали в каждое тренировочное занятие в подготовительной и заключительной частях и один раз в неделю спортсмены занимались гимнастикой в специализированном зале под руководством тренера по спортивной гимнастике.

Гимнастические упражнения, применяемые в период педагогического эксперимента, были направлены на укрепление здоровья занимающихся, формирование правильной осанки, содействие гармоничному физическому развитию начинающих спортсменов, развитие физических способностей (скоростных, силовых, гибкости, координации и выносливости). Среди основных гимнастических упражнений, использованных в процессе занятий, следует выделить: строевые, общеразвивающие без предметов и с предметами, акробатические, прикладные и вольные.

Следует отметить, что за период проведения педагогического эксперимента физическая подготовленность детей 7-8 лет, занимающихся командными игровыми видами спорта, достоверно улучшилась по результатам всех тестов ($p < 0,05$). На наш взгляд, улучшение физической подготовленности обусловлено использованием в тренировочном процессе 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. Сравнивая полученные результаты с модельными характеристиками спортсменов игровых командных видов спорта, мы установили, что к концу педагогического эксперимента увеличилось число игроков, имеющих уровни развития физических способностей выше среднего и высокий, в сравнении с началом педагогического эксперимента.

Вывод. Конвергирование гимнастических упражнений на этапе начальной подготовки в командных игровых видах спорта является эффективным, что подтверждается результатами проведенного исследования.

Литература

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

Информация для связи с автором: kolunin2@mail.ru