

УДК 796

**ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АСПЕКТЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ГИМНАСТОВ
7-8 ЛЕТ**

*Геннадий Мавлитович Шакамалов, старший преподаватель,
Уральский государственный университет физической культуры (УралГУФК),
Челябинск*

Аннотация

Согласно последним данным, состояние здоровья детского населения России оценивается как неудовлетворительное, более половины детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении учебных образовательных предметов, страдают хроническими эмоциональными перегрузками и гиподинамией. В статье рассмотрены вопросы интеграции физической и технической подготовки в аспекте здоровьесберегающей направленности тренировки гимнастов 7-8 лет; предложена экспериментальная методика, основанная на объединении специальной физической и технической видов подготовки, направленных одновременно на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных умений; проведен эксперимент по оценке эффективности данной методики.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, техническая подготовка, юные гимнасты, спортивная тренировка, интеграция, здоровье юных спортсменов.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.02.108.p189-194

**INTEGRATION OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING IN THE CONTEXT
OF HEALTH ORIENTATION TRAINING OF GYMNASTS AGED 7-8 YEARS**

*Gennadiy Mavlitovich Shakamalov, the senior lecturer,
Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk*

Annotation

According to the recent data, the state of health of the child population in Russia is assessed as unsatisfactory, more than half of children experiencing ongoing training overload and difficulties in the assimilation of educational training subjects suffering from the chronic emotional overload, and physical inactivity. The article discusses the integration of physical and technical training in the aspect of health-oriented training of the gymnasts aged 7-8 years; proposed experimental technique based on the union of the special physical and technical types of training aimed at the same time at fostering of the physical qualities and improving of the motor skills, the experiment has been conducted to evaluate the effectiveness of the current techniques.

Keywords: physical training, technical training, young gymnasts, sports training, integration, health of young athletes.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению здоровья детей. Согласно исследованиям специалистов 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди остающихся детей 85÷90% отстают по физическому развитию из-за лени или недоразвития вследствие плохого состояния здоровья. Именно в раннем возрасте у ребенка формируются нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития, одним из непереносимых условий этого является формирование двигательной активности детей.

В последнее десятилетие возросло число факторов, которые негативно влияют на состояние здоровья учащихся. Год от года возрастают учебные нагрузки, досуг все чаще отдается просмотру видеофильмов и компьютерным играм, что приводит к гиподинамии, нарушениям осанки и зрения. Детский спорт является значительным фактором общего развития организма и укрепления здоровья детей. Одним из действенных институтов

формирования здоровья подрастающего поколения России являются учреждения дополнительного образования – детско-юношеские спортивные школы. Спортивные школы по спортивной гимнастике ежегодно принимают детей с 6-7-ми летнего возраста в группы начальной подготовки.

Проблемы повышения качества учебно-тренировочного процесса юных гимнастов приобретают особую актуальность в связи с переходом работы детско-юношеских спортивных школ на новый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика [2]. Стандартом обозначены приоритетные задачи каждого этапа подготовки гимнастов. Среди обозначенных приоритетов этапа начальной подготовки выделена задача сохранения и укрепления здоровья юных спортсменов.

Под здоровьем мы, вслед за А.В. Шелегиной понимаем «сочетание врождённых и приобретённых в процессе жизнедеятельности биологических и социальных качеств личности человека, определяющих его образ жизни развивающихся под воздействием внутренних (активность личности) и внешних (среда, воспитание) факторов в процессе реализации человеком своих биологических и социальных функций» [4].

Проблема воспитания физически и духовно здоровой личности средствами физической культуры не нова. Общепринято и неоднократно доказано в трудах ведущих учёных в области теории и практики физического воспитания о тесной взаимосвязи физических кондиций с показателями здоровья юных спортсменов. Как видно из анализа литературы, опыта работы детско-юношеских спортивных школ проблема сохранения и укрепления здоровья юных гимнастов является актуальной. Проблема повышения уровня здоровья юных гимнастов этапа начальной подготовки заключается в противоречии между социальными требованиями к сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов и недостаточной здоровьесберегающей эффективностью тренировочного процесса гимнастов на этапе начальной подготовки.

Наиболее значимым фактором проведения занятий становится учёт возрастных особенностей, определяющих собой степень эффективности освоения материала [5].

Ранняя специализация предполагает учет существенных особенностей подготовки юных гимнастов в связи с их возрастом. Рассматривать систему их подготовки отдельно от общей системы подготовки гимнастов нецелесообразно. Специфика работы с новичками в первые годы предполагает выделение этапа начальной подготовки, содержание работы на котором ориентировано на детский возраст. Также следует отметить, что от эффективности построения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки будет существенно зависеть достижения спортивных результатов юных гимнастов в дальнейшей спортивной жизни [1].

Вышеизложенное говорит о том, что проблемы содержания обучения и тренировки юных гимнастов на этапе начальной подготовки интенсивно разрабатываются. Тем не менее, в настоящее время последовательность и сроки решения задач физической и технической подготовки юных гимнастов в аспекте ее здоровьесберегающей направленности требуют уточнения. Помимо этого, техническая подготовка искусственно отделена от физической, что вносит некоторую неясность в отношения между ними.

В настоящее время в арсенале спортивной педагогики имеется достаточно эффективных средств и методов позволяющих решать оздоровительные задачи в учебно-тренировочном процессе юных гимнастов. Одним из педагогических решений вопроса сохранения и укрепления здоровья, занимающихся в процессе спортивной деятельности является воспитание физических качеств. Развитие физических качеств осуществляется в процессе спортивной тренировки.

В результате правильно организованной спортивной тренировки, в организме спортсменов происходят адаптационные изменения к испытываемой физической нагрузке, что способствует развитию физических качеств и положительно влияет на здоровье юных спортсменов. Самыми большими разделами спортивной тренировки юных гимна-

стов этапа начальной подготовки, являются физическая и техническая виды подготовки. В соответствии со стандартом по виду спорта спортивная гимнастика, на специальную физическую подготовку предусмотрено от 13 до 17% от общего объема спортивной подготовки, на общую физическую подготовку приходится 25÷37% подготовки спортсмена и 42÷54% отводится на техническую подготовку.

В исследовании О. Худолея показано оптимальное соотношение времени, которое отводится различным видам подготовки на занятиях месячного мезоцикла юных гимнастов 7-8 лет. В соответствии с его выводами, на первом-третьем занятиях 100% времени отведено физической подготовке; на четвертом-пятом занятиях 50-55% – физической подготовке, 45÷50% – технической подготовке; на шестом-седьмом занятиях 34÷42% – физической подготовке, 58÷66% – технической подготовке; в восьмом занятии – 74% на техническую подготовку, 26% — на техническую подготовку; в девятом занятии 54% – на физическую подготовку, 46% – на техническую подготовку; в 10-12-м занятиях 33÷40% – на физическую подготовку, 60÷67% – на техническую подготовку; в 13-, 15-, 16-, 17-, 20-м занятиях 50÷54% – на физическую подготовку, 46÷50% – на техническую подготовку; в 14-, 18-, 19-м занятиях 71÷73% – на физическую подготовку, 27÷29% – на техническую подготовку [3].

Спортивная гимнастика является сложнокоординационным видом спорта, в котором ранняя специализация и связанный с этим большой объём технической подготовки считается оправданным. С точки зрения наиболее эффективного формирования здоровья юных гимнастов является совершенствование физических качеств. Уровень развития физических качеств спортсмена имеет тесную связь с функциональными возможностями организма – это сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма. Наиболее эффективными разделами спортивной тренировки в аспекте совершенствования физических качеств юных гимнастов является общая и специальная физическая виды подготовки. Итак, вопросы укрепления и сохранения здоровья на занятиях по спортивной гимнастике посредством совершенствования физических качеств занимающихся, наиболее эффективно решаются разделами общей и специальной физической видов подготовки юных гимнастов. Увеличение доли общей и специальной видов подготовки позволит добиться более выраженного оздоровительного эффекта в сравнении с использованием технической подготовки. Однако, исходя из предписаний стандарта по виду спорта, не правомерно увеличивать долю физической подготовки в ущерб технической подготовки. К тому же необходимо учитывать тот факт, что овладение двигательными умениями необходимо при выполнении упражнений специальной и общей физической видов подготовки т.к. необходимо вначале научиться выполнять то или иное упражнение, а потом его использовать в качестве средства физической подготовки.

Как известно из теории и методики физического воспитания, одни и те же упражнения могут выступать как в качестве физической, так и технической видов подготовки. Процесс воспитания физических качеств во многом связан с теми методами, которые применяются и зависят от задач, которые ставятся на конкретном занятии или части занятия. К примеру, если целью тренировки ставится совершенствование определённого двигательного умения, то рационально применять методы обучения (расчлененно-конструктивный, целостного разучивания упражнения), а если ставится задача совершенствования какого либо физического качества, то применяются методы воспитания физических качеств (методы избирательно направленного упражнения, методы генерализованного упражнения). Использование тех или иных методов тренировки позволяет управлять нагрузкой т.е. повышать или понижать интенсивность тренировочного занятия. Вместе с тем, физическая и техническая виды подготовки имеют закономерную взаимозависимую связь. Связь заключается в следующем, с одной стороны при воспитании физических качеств используются знакомые и достаточно хорошо выполняемые спортсменами упражнения, в отличие, от технической подготовки, в процессе которой преиму-

щественно идёт обучение не знакомым, новым движениям, но в то же время процесс воспитания физических качеств сводится к минимуму, является сопутствующим. С другой стороны, невозможно овладеть теми или иными движениями не имея достаточной физической подготовки. Поэтому процесс освоения гимнастами движений идёт в тесной взаимосвязи технической и физической подготовки. Это положение следует учитывать при построении тренировки. Также, в процессе воспитания физических качеств, моторная плотность занятия и интенсивность значительно выше, чем при обучении двигательным умениям. Именно испытываемая нагрузка, определяемая моторной плотностью и интенсивностью является определяющим в создании тренированности спортсменов.

Взаимосвязь видов подготовки в аспекте сохранения и укрепления здоровья занимающихся выражается в единстве технической и физической видов подготовки. Направленность подготовки юных гимнастов (технической или физической) в определяющей мере зависит от методов и средств (упражнений) используемых в процессе спортивной тренировки. Выявленная взаимосвязь между физической и технической видами подготовки и укреплением здоровья юных гимнастов даёт нам основание с достаточной долей вероятности проектировать тренировочный процесс. Внося коррективы в тот или иной раздел подготовки можно предположить влияние которое окажет применение того или иного метода или средства на состояние здоровья юных спортсменов. Таким способом мы можем повысить здоровьесберегающую эффективность учебно-тренировочного процесса гимнастов этапа начальной подготовки. Одним из таких способов нами видится возможность интеграции специальной физической и технической видов подготовки. Интеграция позволит одновременно повысить интенсивность спортивной тренировки и совершенствовать двигательные умения и навыки. Повышение интенсивности спортивной тренировки способствует более высокому оздоровительному эффекту. Таким образом, интеграция специальной физической и технической видов подготовки будет являться условием повышения здоровья юных спортсменов.

Целью экспериментального исследования стало определение здоровьесберегающей эффективности учебно-тренировочного процесса гимнастов этапа начальной подготовки с применением средств и методов позволяющих интегрировать специальную физическую и техническую виды подготовки.

Мы предположили, что повышение эффективности учебно-тренировочного процесса, в аспекте сохранения и укрепления здоровья юных гимнастов на этапе начальной подготовки, возможно при условии интеграции специальной физической и технической видов подготовки, направленных на повышение интенсивности.

Особенность разработанной экспериментальной методики заключается в объединении специальной физической и технической видов подготовки, направленных одновременно на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных умений.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике, которая не предусматривает интеграцию специальной физической и технической видов подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Методические средства разработанной экспериментальной методики включали в себя: упражнения уже знакомые юным гимнастам, но требующие совершенствования, те упражнения, которые можно выполнять непрерывным методом, не требующие сильного сосредоточения на технике выполняемого упражнения.

В качестве методов были использованы:

- расчленено-конструктивный метод с целью упрощения упражнений и тем самым создания возможности выполнения его многократно, без значительных отклонений от правильного исполнения непрерывным методом;
- поточный метод при выполнении общеразвивающих упражнений.

При разучивании новых двигательных умений обычно не используются методы сопряжённого воздействия, т.к. это может привести к неправильному заучиванию движе-

ний. Т.е. обучение новым движениям осуществляется традиционными методами.

Объём отведённый каждому из видов спортивной подготовки остаётся соответствующим стандарту по виду спорта, однако в разделе техническая подготовка нами используется сопряжённый метод развития физических качеств и совершенствования двигательных умений. Это по нашему предположению, повысит интенсивность тренировочного процесса занимающихся, и тем самым способствует повышению уровня здоровья юных гимнастов. По сути, введенное нами изменение в методику тренировки гимнастов этапа начальной подготовки, повышает здоровьесберегающую направленность учебно-тренировочного процесса.

При проектировании системы средств и методов, предусматривающих интеграцию специальной физической и технической подготовки, нами учитывались индивидуальные особенности занимающихся. В частности учитывались возрастные особенности мальчиков 7-8 лет, подбирались упражнения и нагрузка соответствующая возможностям занимающихся.

Как уже указывалось, цель разработанной методики – повысить здоровьесберегающую эффективность учебно-тренировочного процесса юных гимнастов. Также экспериментальная методика призвана решать и другие задачи этапа начальной подготовки гимнастов, представленные в стандарте по виду спорта спортивная гимнастика.

Для проверки эффективности разработанной методики и подтверждения гипотезы был проведен эксперимент по оценке ее эффективности на начальном этапе подготовки юных гимнастов. В эксперименте приняли участие две группы гимнастов 7–8 лет.

В I группе (контрольной) обучение проводилось по общепринятой методике, не предусматривающей интеграции специальной физической и технической видов подготовки в учебно-тренировочном процессе; во II группе (экспериментальной) обучение проводилось по разработанной экспериментальной методике.

Юные гимнасты 7-8 лет изучали: стойку силой, согнувшись на голове и руках; переворот в сторону; переворот вперед с опорой на голову и руки.

В таблице представлены результаты проведенного исследования. В соответствии с ними, юные гимнасты II группы быстрее разучили предложенные упражнения, чем юные гимнасты I группы.

Таблица

Результаты педагогического эксперимента (баллы)

Упражнение	I группа, n=15		II группа, n=15		Достоверность различия, p≤0,01
	x	S	x	S	
Стойка силой согнувшись на голове и руках, количество повторений	51	5	15	1,3	p≤0,01
Переворот боком, количество повторений	41	9	13	1,2	p≤0,01
Переворот вперед с опорой головой и руками, количество повторений	119	6	77	1,9	p≤0,001

Существенные различия в полученных результатах (p≤0,01) можно объяснить построением тренировки юных гимнастов на базе интеграции специальной физической и технической видов подготовки в учебно-тренировочном процессе. Несомненно, что основой эффективного тренировочного процесса юных гимнастов на начальном этапе подготовки является реализация учебно-тренировочных задач с учетом здоровьесберегающей направленности тренировки. Эффективность тренировочного процесса увеличивается при учете здоровьесберегающей направленности, т. е. при интеграции специальной физической и технической видов подготовки в тренировке юных гимнастов.

Одновременно рассмотренная нами интеграция специальной физической и технической видов подготовки в тренировке юных гимнастов оказывает более выраженное положительное влияние на состояние здоровья занимающихся, что повышает здоровьесберегающую направленность учебно-тренировочного процесса гимнастов на этапе

начальной подготовки в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2005. – 420 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика : утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691 // URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70369752/>. – Дата обращения 12.11.2013.
3. Худoley, О.Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов / О.Н. Худoley. – Харьков : Изд-во «ОВС», 2005. – 336 с.
4. Шелегина, А.В. Теоретические основы моделирования педагогической системы развития, формирования и сохранения здоровья школьника / А.В. Шелегина // Валеология. – 2009. – № 2. – С. 12-21.
5. Шлемин, А.М. Система подготовки юных гимнастов / А.М. Шлемин, П.К. Петров ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М. : [б.и.], 1977. – 97 с.

REFERENCES

6. Gymnastics (men and women): Approximate program of sports training for youth sports schools, specialized youth school of Olympic reserve and high school sports (2005), Soviet Sport, Moscow.
7. Ministry of Sports of Russia (2013), The federal standard for athletic training sport gymnastics (Order approved on August 30, 2013, № 691), available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70369752/> (date accessed 11.12.2013)
8. Khudoley, O. (2005), Modeling of the process of training young gymnast, Allied, Kharkov, Ukraine.
9. Shelegina, A.V. (2009), "Theoretical modeling framework educational system development, formation and preservation of health schoolboy", Valeology, No. 2, pp. 12-21.
10. Shlemin, A.M. and Petrov, P.K. (1977), System of training young gymnasts, Moscow.

Контактная информация: 8989890790@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.01.2014.

УДК 378

ОТНОШЕНИЯ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ВОЙСК ВКО К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Валерий Александрович Щеголев, доктор педагогических наук, профессор,

Заслуженный работник физической культуры,

Военный институт (физической культуры)

Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова (ВИФК), Санкт-Петербург,

Андрей Викторович Савельев, старший преподаватель,

Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье излагаются результаты анализа личностного отношения военных специалистов Войск воздушно-космической обороны к физической подготовке в системе дополнительного военно-профессионального образования. Определена ранговая структура физкультурно-спортивных предпочтений специалистов воздушно-космической обороны различных возрастных групп (по НПП–2009). Выявлено, что высокий и разносторонний уровень физической подготовленности, а также специально направленная методика организации занятий по физической подготовке и находятся в числе важных факторов, обеспечивающих успешность профессионального обучения офицерских кадров войск воздушно-космической обороны в системе дополнительного военно-