

Библиографический список

1. Абовский Н.П. Творчество: системный подход, законы развития, принятие решений /Н.П. Абовский. - Москва: СИНТЕГ, 1998. - 312 с.
2. Архипова Л.А. Использование продуктивных методов обучения двигательным действиям в процессе организации учебного взаимодействия учащихся: автореферат дис. ... канд.пед.наук / Л. А. Архипова. - Тюмень, 2002. - 25 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн - Москва: Медицина, 1990. – 208 с.
4. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л. С. Выготский. - Санкт-Петербург: СОЮЗ, 1997. - 96 с.
5. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие / В. Б. Коренберг. - Москва: Советский спорт, 2011. - 206 с.

УДК 796.015

Е.Т. Колунин, к.б.н., доцент

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ КОНВЕРГИРОВАНИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ

*ФГАОУ ВО Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия,
e.t.kolunin@utmn.ru*

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы планирования и организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки с использованием средств и методов гимнастики. Обоснована необходимость и значимость занятий гимнастикой на начальном этапе многолетней подготовки. Представлен развернутый анализ возможностей использования гимнастических упражнений в различных видах спорта.*

***Ключевые слова.** Планирование и организация тренировочного процесса, конвергенция, средства гимнастики, начальный этап спортивной подготовки.*

E.T. Kolunin, Associate Professor, PhD

PECULIARITIES OF PLANNING AND ORGANIZATION OF THE INITIAL STAGE OF SPORTS TRAINING ON THE BASIS OF CARGOING GYMNASTICS

Tyumen State University, Tyumen, Russia, e.t.kolunin@utmn.ru

***Annotation.** The article deals with planning and organization of the training process at the initial training stage using the means and methods of gymnastics. The necessity and importance of gymnastics at the initial stage of long-term preparation is substantiated. A detailed analysis of the possibilities of using gymnastic exercises in various sports is presented.*

***Keywords:** planning and organization of the training process, convergence, means of gymnastics, the initial stage of sports training.*

На сегодняшний день вопросы планирования и организации тренировочного процесса на начальном этапе многолетней тренировки являются актуальными. Отдельные достижения отечественных спортсменов на международной арене не свидетельствуют об эффективности проводимой работы в детско-юношеском спорте. Статистика свидетельствует, что многие победители юниорских и молодежных чемпионатов не выходят на уровень национальных сборных и заканчивают свою спортивную карьеру, так и не начав выступления во взрослых командах.

Тренерам не всегда удается придерживаться программно-нормативных требований и научно-методических рекомендаций, предъявляемых к содержанию занятий с детьми на начальном этапе спортивной подготовки. К сожалению, зачастую этот этап 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.

В период начальной подготовки, по мнению выдающихся ученых, тренеру следует формировать у занимающихся основы здоровья и общей работоспособности, фундамент общей и специальной физической подготовленности, так необходимого в дальнейшем для достижения высшего спортивного мастерства [3,6,7].

При этом 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 организм занимающихся и могут быть использованы в физической и технической подготовке, а также при реабилитации после травм и физических нагрузок.

Анализ научной и методической литературы показал, что все без исключения спортсмены используют гимнастические упражнения, как дополнительное средство с целью развития физических качеств и формирования техники вида спорта [1,2,8,9,10].

В результате проведенного анкетного опроса тренеров учреждений дополнительного образования спортивной направленности г. Тюмени проведенного нами в 2016 году установлено, что 78,5% тренеров используют в тренировочном процессе средства и методы гимнастики и считают их наиболее эффективными. В дополнении к гимнастическим упражнениям специалисты используют спортивные и подвижные игры, легкую атлетику и плавание.

Часто используемыми и наиболее эффективными на начальном этапе многолетней тренировки из гимнастических упражнений 78% специалистов выделяют общеразвивающие упражнения.

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 [4].

При этом процесс планирования тренировочного процесса посредством конвергирования средств гимнастики, на наш взгляд, должен осуществляться следующим образом. Один раз в неделю на протяжении всего периода начальной подготовки тренеру необходимо отводить для занятий гимнастикой.

1. В первый год спортивной подготовки средства гимнастики следует использовать без учета специфики вида спорта. Объем таких упражнений и должен составлять до 35% от общего объема используемых средств в этот период. Тренеру следует подбирать гимнастические упражнения, направленные на формирование правильной осанки (строевые и общеразвивающие упражнения), развитие основных физических качеств (прыжки, лазания, общеразвивающие упражнения). При этом из 6 часов занятий в неделю мы рекомендуем 2 часа, т.е. отдельное тренировочное занятие, отводить под гимнастику. При этом в остальные тренировочные дни гимнастические упражнения должны использоваться во всех частях занятия в зависимости от содержания занятия.

2. На втором году обучения рекомендуется использовать средства гимнастики с учетом принадлежности спорта к той или иной группе в соответствии с классификацией, предложенной В.П. Филиным (таблица 1.). В своем исследовании мы определили 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.

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

При планировании и организации тренировочного процесса на втором году спортивной подготовки следует подбирать гимнастические упражнения с учетом специфичности группы, в которую входит тот или иной вид спорта. Так, в частности, для занятий спортивными играми и легкоатлетическим многоборьем следует использовать больше упражнений на развитие координационных и скоростно-силовых способностей у занимающихся. В группе спортивных единоборств важно научить детей страховкам и само страховкам. Для этого необходимо использовать различные акробатические элементы (группировка, перекаты в группировке, кувырки и пр.). Также важно в этой группе видов спорта развивать силу мышц рук и плечевого пояса за счет упражнений (подтягивание в висе, лазание по наклонной скамье, лазание по канату и др.). В циклических видах спорта важно сформировать координационные способности за счет разнообразных общеразвивающих упражнений, создать предпосылки для развития общей выносливости посредством прыжковых упражнений и общеразвивающих упражнений, выполняемых поточным способом. Объем гимнастических упражнений в этот период должен составлять до 35% от общего объема используемых упражнений. При этом, на наш взгляд, целесообразно использовать подводящие гимнастические упражнения в подготовительной части, включая их в комплексы общеразвивающих упражнений для освоения техники избранного вида спорта.

3. Планирование и организация занятий со спортсменами третьего года обучения должно строиться с учетом необходимости формирования рациональной техники движений у занимающихся и их специальной физической подготовки. 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. Предложенная схема планирования тренировочного процесса на этапе начальной подготовки на основе конвергенции средств гимнастики позволит оптимизировать процесс подготовки спортивного резерва. Гимнастические упражнения и техники, применяемые при подготовке спортсменов, в рамках данной системы следует упорядочить и целенаправленно включить 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.

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. – 25 с.
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.
4. Колунин Е.Т. Система конвергенции средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва / Е.Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №12. - С. 78-82.
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. / Л.П. Матвеев. - СПб.: Изд-во «Лань», 2005. – 384 с.
6. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – 116 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Симонова Е.А. Изучение координационных способностей бегунов на короткие дистанции / Е.А. Симонова, В.А. Тиссен // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с участием зарубежных представителей. – Тюмень, 2013. – С. 86-90.
9. 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. – 210 с.
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.- 156 с.

УДК 796.8

Т.Г. Котова, к.п.н., доцент; С.М. Майсурадзе

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ В СТОЙКЕ У ДЗЮДОИСТОВ
15-17 ЛЕТ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, tatyna2205@mail.ru

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема спортивной подготовки дзюдоистов 15-17 лет с учетом весовых категорий. Авторами определены ошибки в технике единоборств, недостаточно развитые физические качества и предложен комплекс средств и методов для их коррекции.*

***Ключевые слова:** физическая, техническая, технико-тактическая подготовка, метод сопряженного воздействия, дзюдоисты.*

T.Kotova Ph.D; S.Maisuradze

**PERFECTION OF BROADCASTING TECHNIQUES IN A STAND BY JUDOISTS 15-
17 YEARS BY METHOD OF CONJUGATED IMPACT**

Tyumen State University, Tyumen, tatyna2205@mail.ru

***Annotation.** The article the problem of sports training of judoists of 15-17 years with regard to weight categories is considered. The authors defined mistakes in the martial arts technique, insufficiently developed physical qualities, and proposed a set of tools and methods for their correction.*