

подготовки (на примере лыжников-двоеборцев РФ): учебное пособие / Г.А. Сергеев [и др.]. СПб, 2013. - 132 с.

3. Ушаков В.И. Комплексный педагогический контроль в подготовке юных лыжников-двоеборцев 11-14 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ушаков Виталий Иванович. – СПб.: ЛНИФК, 1993. - 14 с.

4. Jošt B. Differences between better and worse ski jumpers regarding selected ski flying characteristics at the ski flying world championships 2010 in Planica / B. Jošt // *Kinesiologia Slovenica*. – 2010. - 16(3). – P. 33–45.

5. Virnavirta M., Kivekas P., Komi V. Take-off aerodynamics in ski jumping // *Journal of Biomechanics*. 2001. № 34. P. 465-470.

УДК 796.015

**Е.Т. Колунин, к.биол.н., доцент**

**СИСТЕМА КОНВЕРГИРОВАНИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В  
ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы организации подготовки спортивного резерва на основе системы конвергирования средств гимнастики. Представлена система конвергирования средств гимнастики на этапе начальной подготовки спортсменов учитывающая накопленный опыт ведущими учеными и практиками отрасли физической культуры и спорта.*

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

**Колунин Е., Associate Professor, PhD**

**SYSTEM OF CONVERGENCE OF GYMNASTIC TECHNIQUES DURING  
BASIC TRAINING OF ATHLETES OF SPORTS RESERVE**

*University of Tyumen, Tyumen, e.t.kolunin@utmn.ru*

***Annotation.** The article discusses the organization of the preparation of a sports reserve based on the convergence system of gymnastics. A convergence system for gymnastics at the stage of initial training of athletes is presented taking into account the experience gained by leading scientists and practitioners of the physical education and sports industry.*

***Keywords:** system, convergence, techniques, gymnastics, basic training, sports reserve.*

На сегодняшний день в Российском спорте одной из важных и основных проблем является отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд страны. С одной стороны, это связано с тенденцией к ухудшению состояния здоровья населения. По данным Минздравсоцразвития России не менее 60% обучающихся имеют нарушения здоровья и только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Проведенное мониторинговое исследование физической подготовленности детей 6-7 лет занимающиеся на спортивно-оздоровительном этапе в учреждениях дополнительного образования г. Тюмени показало, что далеко не все могут выполнить нормы ВФСК ГТО на какой-либо знак отличия. В

тоже время у занимающихся разными направлениями уже начинает формироваться узкая специализация, связанная с формированием физических способностей являющихся ведущими в конкретном виде спорта. При этом общим для всех занимающихся являются проблемы в развитии координационных способностей и выносливости.

Еще одной причиной такого положения подготовки спортивного резерва является значительное отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий. В том числе и педагогических.

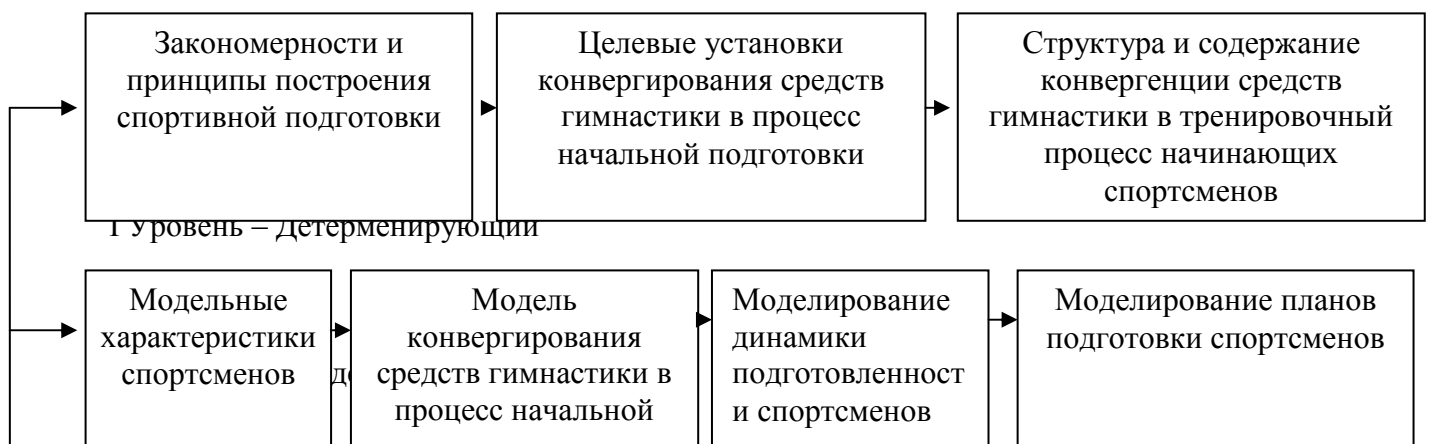
На наш взгляд решением указанных проблем может служить разработанная нами система конвергенция средств гимнастики в процесс подготовки спортивного резерва.

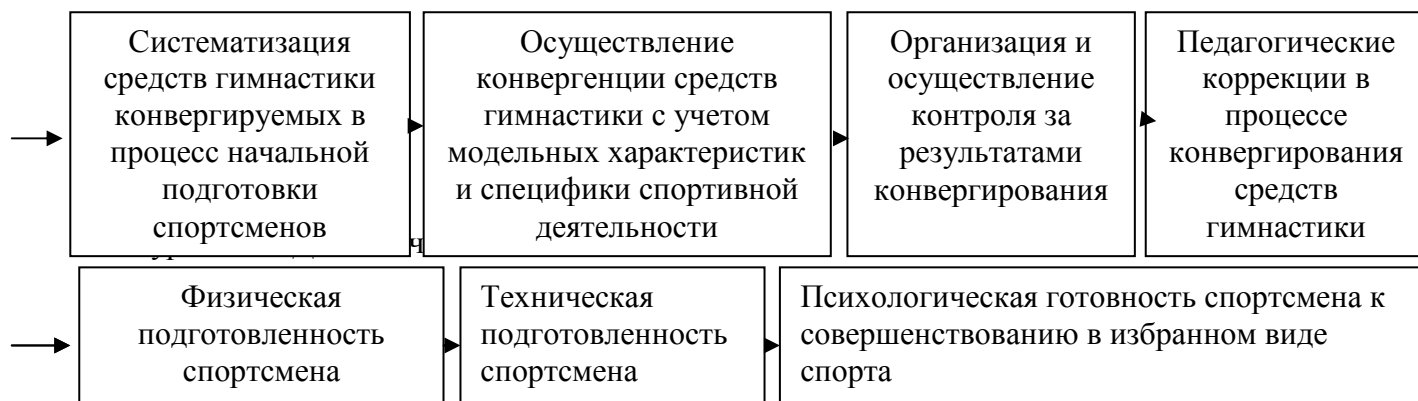
Это обосновано тем, что средства гимнастики разнообразны и специально разрабатывались для целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма занимающихся. Как показывает передовой научный и практический опыт многие выдающиеся специалисты используют в процессе подготовки спортсменов различных специализаций и квалификации гимнастические упражнения, целенаправленно подбирая их для решения поставленных задач физической, технической подготовки, а также в качестве реабилитации и профилактики травм [2,3,7].

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 [4,5].

Предлагаемая система конвергенции средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва включает в себя четыре уровня, каждый из которых состоит из нескольких элементов (рис. 1) [4].

На первом уровне, детерминирующем, представлены основания, формирующие целевую ориентацию системы.



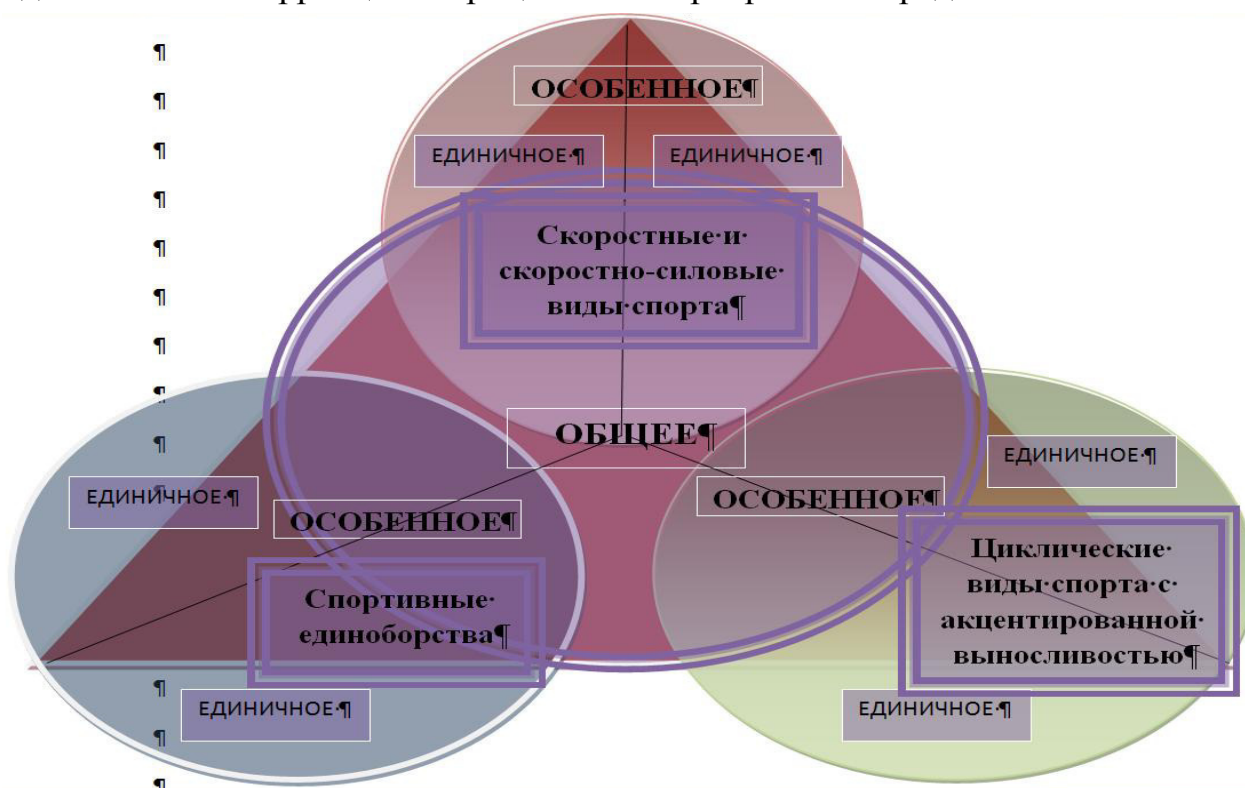


IV Уровень - Результатирующий

**Рис.1. Система конвергенции средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортсменов**

На втором (моделирующем) уровне — основания, связанные с проектированием возможностей и направлений по реализации целевых ориентаций.

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



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

При этом сам процесс конвергирования средств гимнастики, на наш взгляд, должен осуществляться следующим образом (рис 2) [5]:

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

**Рис 2. Схема конвергирования средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва**

2. На втором году обучения следует использовать средства гимнастики с учетом принадлежности спорта к той или иной группе в соответствии с классификацией (**особенное**).

Нами определены наиболее популярные, классические, виды спорта, входящие в программы Олимпийских летних и зимних игр: футбол, легкая атлетика, плавание, дзюдо, бокс, греко-римская борьба, плавание, лыжные гонки и хоккей с шайбой. Каждый из представленных видов имеет свои традиции, средства и методики подготовки спортсменов. Виды спорта распределены в группы на основе преимущественного проявления тех или иных физических качеств в процессе соревновательной деятельности и наиболее точно отражают необходимость целенаправленных тренировочных воздействий на те или иные физические качества спортсменов (таблица 1.).

Таблица 1.

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 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.

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 объёма используемых средств.

Представленная система конвергенции позволит оптимизировать взаимопроникновение 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. Бальсевич В.К. *Онтокинезиология человека* / В.К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.

2. 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.

3. 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. – 25с.

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. Колунин Е.Т. *Конвергирование средств гимнастики в процессе начальной подготовки спортивного резерва* / Е.Т.Колунин. // *Теория и практика физической культуры* - 2015. - №12 - С. 22-25.

6. Никитушкин В.Г. *Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие* / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 116с.

7. 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. –Москва, 2009. - 156с.

**УДК 796/799**

**Костюков А.В.**

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ЭСТАФЕТЫ**

*Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,  
г. Тюмень, Россия, e-mail: berger.87@mail.ru.*

**Аннотация.** Координационные способности являются профессионально-значимыми физическими качествами сотрудников полиции. В результате поиска эффективных средств и методов развития координационных способностей была разработана специализированная эстафета для использования на занятиях по физической подготовке