

1. Амосов Н. М. Преодоление старости / Н. М. Амосов. – Москва: Будь здоров, 1996. – 190 с.
2. Бубнова М. Г. Модификация уровней липопротеидов и аполипопротеинов крови с помощью физических нагрузок разного вида и интенсивности у здоровых мужчин с нормо- и гиперлипидемией / М. Г. Бубнова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2005. -№ 2. – С. 74-83.
3. Гайтон А. К. Медицинская физиология / А. К. Гайтон, Д. Э. Холл, В. И. Кобрин. – Москва: Логосфера, 2008. – 1296 с.
4. Гарднер Д. Базисная и клиническая эндокринология / Д. Гарднер, Д. Шобек, пер. В. И. Кандрор, Е. Г. Старостина, И. А. Иловайская, ред. Г. А. Мельниченко. – Москва: Бином, 2020. – 696 с.
5. Гончаров В. Логика тренинга. Бодибилдинг: практическое пособие / В. Гончаров, 2011. – 157 с.
6. Ефремов О. Холестерин. Еще один обман. Все не так плохо: новые данные / О. Ефремов. – Москва: Вектор, 2011. – 130 с.
7. Зацюрский В. М. Наука и практика силового тренинга / В. М. Зацюрский. – URL: <https://power35.ru/informatsiya/biblioteka/nauka-i-praktika-silovogo-treninga-v-zatsiorskij.html> (дата обращения: 22.08.2019).
8. Калашиников Д. Организация персонального тренинга / Д. Калашиников. – URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/organizatsiya-personalnogo-treninga.html> (дата обращения: 22.03.2019).
9. Колесникова М. А. Патологическая анатомия / М. А. Колесникова, отв. Ред. В. Измайлова. – Москва: Т8, 2020, – 160 с.
10. Корнякова В. В. Тиреоидный статус при физических нагрузках / В. В. Корнякова, Я. А. Сауткин, М. В. Заболотных, В. Д. Конвай // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2018. -№ 5-1. – С. 175-179.
11. Кремер Дж. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / У. Дж. Кремер, А.Д. Рогола. – Москва: Олимп. Литература, 2008. – 120 с.
12. Сапожникова О. В. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: диссертация канд. Пед. Наук: 13.00.04 / Сапожникова Ольга Владимировна. – Набережные Челны, 2010. – 123 с.

УДК 796.41

Колунин Е.Т., к.б.н., доцент

**ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА ОСНОВЕ
КОНВЕРГЕНЦИИ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ**

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

Аннотация. Статья посвящена обоснованию подготовки спортивного резерва на основе конвергенции средств гимнастики. Приведено определение конвергенции и результаты научных исследований, обосновывающих положительное влияние гимнастических упражнений на подготовку спортсменов различной квалификации и специализации. Представлена схема конвергирования средств гимнастики в процесс подготовки спортивного резерва на период до трех лет с учетом специфики вида спорта.

Ключевые слова: конвергенция, средства гимнастики, подготовка спортивного резерва.

Kolunin E.T., Ph.D., Associate Professor
SPORTS RESERVE PREPARATION BASED ON GYMNASTICS
CONVERGENCE

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

***Annotation.** The article is devoted to the substantiation of the training of the sports reserve on the basis of the convergence of gymnastics means. The definition of convergence and the results of scientific research substantiating the positive influence of gymnastic exercises on the training of athletes of various qualifications and specializations are given. The scheme of convergence of gymnastics means into the process of training a sports reserve for a period of up to three years, taking into account the specifics of the sport, is presented.*

***Key words:** convergence, gymnastics means, sports reserve training.*

Одним из главных направлений деятельности Министерства спорта Российской Федерации является подготовка спортивного резерва. В утвержденной Распоряжением правительства РФ от 17.10.2018 года 2245-р концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года отмечается, что с этапа начальной подготовки на тренировочный этап переходит 63,4% занимающихся, а с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства всего 5,8% спортсменов [8].

В целях совершенствования системы отбора и перевода спортсменов с этапа на этап, исключения случаев применения неадекватных возрасту спортсмена тренировочных и соревновательных нагрузок требуется актуализация содержания федеральных стандартов спортивной подготовки, а также разработка единых методических подходов к осуществлению тренировочного процесса в том числе и направленного на сохранение здоровья и уменьшение риска развития хронических заболеваний у занимающихся [8].

В этой связи предлагается процесс подготовки спортивного резерва организовывать на основе конвергенции средств гимнастики. Под конвергенцией средств гимнастики в подготовку спортивного резерва понимается совокупность последовательных действий, направленных на проникновение соответствующих гимнастических упражнений и техник в содержание тренировочного процесса, 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].

Как показал опрос тренеров, работающих в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности Тюменской области, для повышения эффективности тренировочного процесса 78,5% тренеров используют в работе со спортсменами средства гимнастики.

Результаты опроса подтверждают данные научных исследований доказывающие эффективность применения средств гимнастики в процессе занятий со спортсменами различной квалификации и специализации. [1,2,3,5,9].

Обосновывается это тем, что большинство гимнастических упражнений специально разработано для целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма человека.

В связи с этим целью нашей работы стало обоснование эффективности подготовки спортивного резерва на основе конвергенции средств гимнастики.

Проведенные исследования, на базах центра подготовки спортивного резерва АНО «Футбол-Хоккей» в период с 2014 по 2019гг., ЦСП «Тюменский легион», 2016-2017гг., ДЮСШ «Рубин» (отделение хоккея), 2017-2018 гг., МФК «Суходолье». 2015-2018 гг. доказали эффективность применяемых гимнастических упражнений. Используемые в процессе занятий гимнастические упражнения и методики были подобраны с учетом возрастных особенностей занимающихся и специфики вида спорта направлены на формирование навыка правильной осанки и свода стопы, на развитие физических способностей, создание фонда разнообразных двигательных умений и навыков, позволили разнообразить содержание тренировочных занятий спортсменов и сформировать у них навыки самостраховки [5].

На основе полученного практического опыта и данных научной литературы [1,6,7], предлагается процесс подготовки спортивного резерва на основе конвергенции средств гимнастики осуществлять следующим образом (рис. 1)

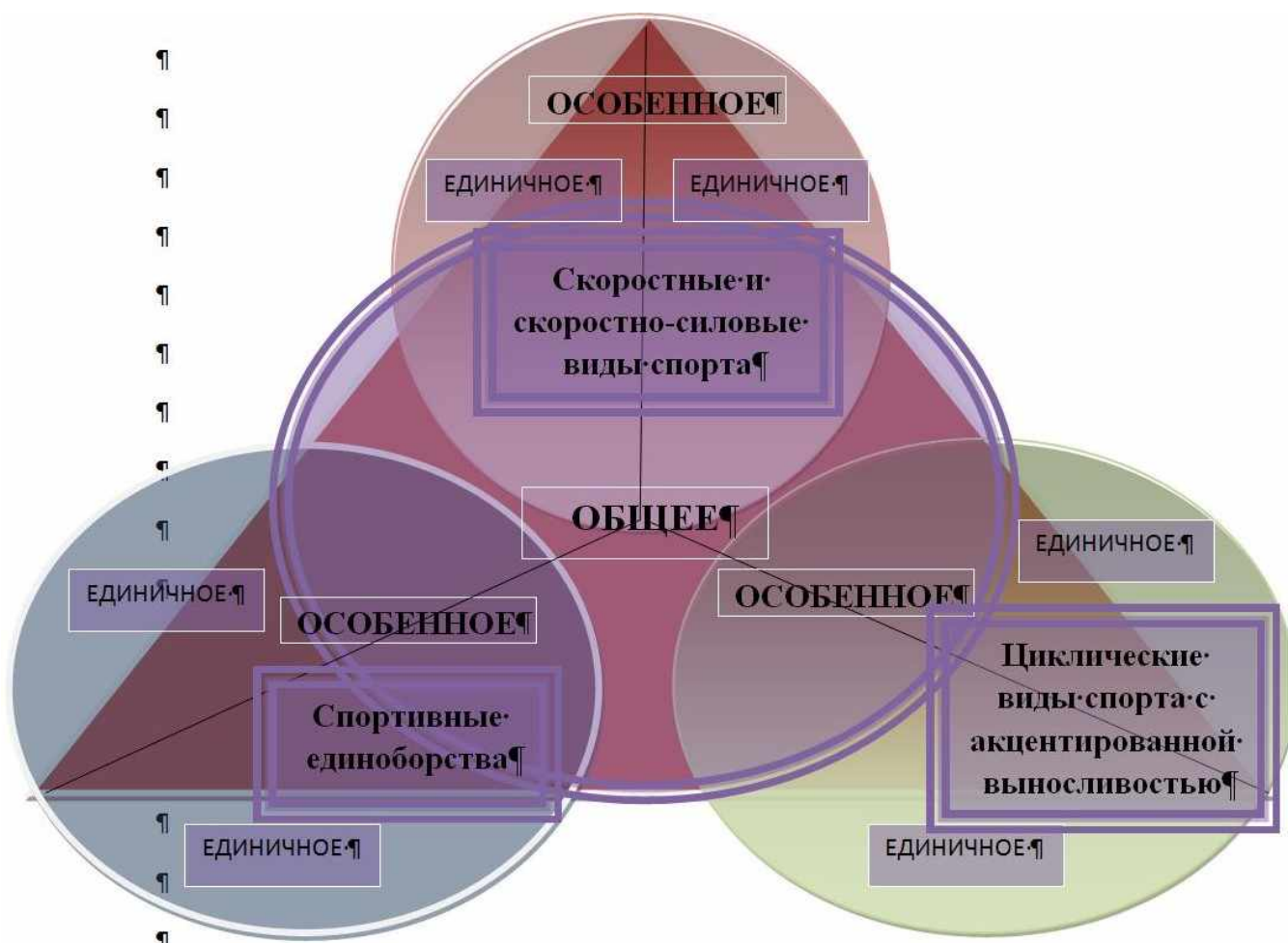


Рис 1. Схема конвергирования средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва

В первый год начальной подготовки рекомендуется использовать одни средства гимнастики, без учета специфики видов спорта (**общее**). Объем таких

упражнений и техник на этом этапе, не зависимо от вида спорта, должен составлять до 35% от общего объема используемых средств в этот период.

Гимнастические упражнения, применяемые в этом периоде, должны целенаправленно подбираться и иметь направленность на укрепление здоровья занимающихся, формирование правильной осанки, содействие гармоничному физическому развитию начинающих спортсменов, развитие основных физических способностей (скоростных, силовых, гибкости, координации и выносливости). Из разнообразного арсенала гимнастических упражнений, на этом этапе подготовки, мы рекомендуем использовать следующие упражнения: строевые, общеразвивающие, акробатические, прикладные, вольные. Помимо этого, рекомендуется использовать гимнастические упражнения для организации педагогического контроля за физической подготовленностью занимающихся и способствовать, тем самым, эффективной спортивной ориентации и спортивному отбору.

На втором году обучения рекомендуется применять средства гимнастики с учетом принадлежности вида спорта к той или иной группе в соответствии с классификацией **(особенное)**.

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 25-30% от общего объема используемых средств. Среди применяемых в этот период средств гимнастики следует выделить такие упражнения 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 для мышц ног, проводимые игровым и поточным методом. В видах спорта, относящихся к единоборствам, должны быть использованы упражнения в парах, различные виды акробатических упражнений, направленных на обучение приемам самостраховки, а также элементы прикладных упражнений (переноски партнера, лазанье, перелезание и др.), позволяющие развивать преимущественно скоростные и скоростно-силовые качества плечевого пояса и рук. В циклических видах спорта необходимо подбирать и проводить упражнения, направленные на развитие общей выносливости: комплекс общеразвивающих упражнений поточным способом, вольные упражнения, полоса препятствий, упражнения дыхательной гимнастики.

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 15-20% от общего объема используемых средств.

Предложенная схема конвергенции позволит оптимизировать проникновение средств гимнастики в процесс подготовки спортивного резерва. Гимнастические упражнения и техники, применяемые при подготовке спортсменов 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 спортивного резерва.

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. Промежуточный анализ результатов конвергирования средств гимнастики в процесс начальной подготовки футболистов / Е.Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. – 2017. - №12. – С. 78-82
6. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – 116с.
7. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2017. – 656 с.
8. Распоряжение Правительства РФ от 17 октября 2018 г. № 2245-р Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 г. и плана мероприятий по ее реализации.
9. Шаргаве, А.Ш. Комплексное использование средств основной гимнастики в физической подготовке юных футболистов / А.Ш. Шаргаве, П.К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2020, №6. – С.77.

УДК 159.9.:612

Кирейцев А.А.¹; Мартусевич Н.О.², к.б.н., доцент
ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА
СКОРОСТЬ ВЫРАБОТКИ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь,¹kadr15239@gmail.com, ²om27@tut.by

Аннотация. Выявлена достоверная положительная корреляция между коэффициентом точности Уиппла обследуемых и скоростью (качеством) освоения нового двигательного навыка. Использование средней скорости простой зрительно-моторной реакции, как основного